والدین اور سرپرستوں
TIPS FOR PARENTS AND GUARDIANS

کے لیے تجاویز

Urdu/اردو

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن
(Canadian Mental Health Association)

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Saskatchewan SWIS Coordination SSC

Friends for Life

Canadian Mental Health Association Saskatchewan
Mental health for all

We’ve come to realize that Mental Health is something none of us should take for granted.

The Canadian Mental Health Association is the only national voluntary health agency that addresses itself to the needs of the mentally ill and to the promotion of mental health. Our association, founded in 1918, is one of the oldest voluntary organizations in Canada.

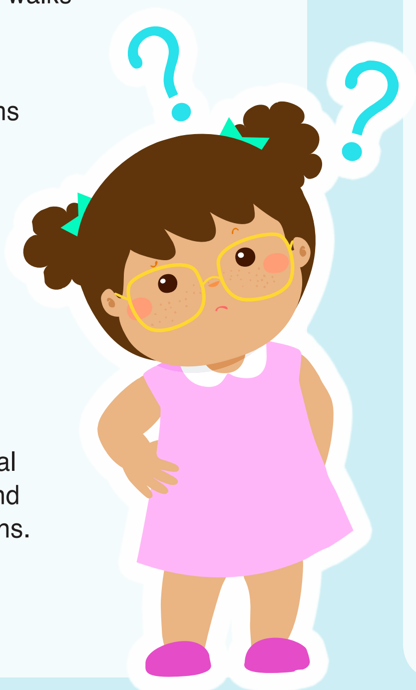
Mandate:

The Canadian Mental Health Association is dedicated to four objectives:

1. To improve attitudes toward mental illness and the mentally ill.
2. To improve the treatment and caring services for the mentally ill.
3. To work for the prevention of mental illness.
4. To work for the promotion of mental health.

Facts:

- Emotional distress or illness strikes people from all walks of life, in all kinds of jobs.
- Mental illness and emotional distress effects more Canadians every year than all other health problems combined (including cancer and heart disease).
- 1 in 3 Canadians will suffer temporary emotional problems during their lives; 1 in 6 seriously enough to require professional care.
- Emotional problems cost Canadian business and industry billions of dollars annually. Emotional problems are often responsible for employee absenteeism and industrial accidents.
- People who suffer from emotional distress or mental illness fill almost half the country’s hospital beds and account for at least 50% of visits to family physicians.



ہمیں احساس ہے کہ ہم سب کو ذہنی صحت کی قدر کرنی چاہیے۔

کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن (The Canadian Mental Health Association) واحد رضاکارانہ قومی ہیلتھ ایجنسی ہے۔ جو ذہنی بیماریوں کے شکار لوگوں کی ضروریات پوری کرنے اور ذہنی صحت کے فروغ کے لیے کام کر رہی ہے۔ ہماری ایسوسی ایشن 1918 میں قائم کی گئی تھی اور اس کا شمار کینیڈا کی قدیم ترین تنظیموں میں ہوتا ہے۔

مقاصد:

کینیڈین ہیلتھ ایسوسی ایشن کے چار مقاصد ہیں:

1- ذہنی بیماریوں اور ذہنی مریضوں کے بارے میں رویّوں میں بہتری لانا۔

2- ذہنی مریضوں کے علاج اور دیکھ بھال سے متعلقہ خدمات کو بہتر بنانا۔

3- ذہنی بیماریوں کی روک تھام کے لیے کام کرنا۔

4- ذہنی صحت کے فروغ کے لیے کام کرنا۔

حقائق:

- زندگی کے ہر شعبے اور پیشے سے تعلق رکھنے والے افراد جذباتی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ذہنی بیماریوں اور جذباتی دباؤ سے متاثرہ کینیڈین شہریوں کی سالانہ تعداد تمام دیگر بیماریوں سے متاثرہ افراد کی کُل تعداد سے بھی ذیادہ ہے (جس میں کینسر اور دل کے امراض بھی شامل ہیں)۔
- ہر 3 میں سے 1 کینیڈین شہری اپنی زندگی میں عارضی مسائل سے گزرتا ہے: ہر 6 میں سے 1 کو مسئلے کی سنگینی کی وجہ سے پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔
- جذباتی مسائل کی وجہ سے کینیڈین کاروبار اور صنعت کو سالانہ اربوں ڈالر کا نقصان ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ملازمین کی غیر حاضری اور صنعتی حادثات کی وجہ جذباتی مسائل ہوتے ہیں۔
- ملک کے ہسپتالوں میں داخل افراد کی آدھی تعداد جذباتی دباؤ یا ذہنی بیماریوں کے شکار افراد پر مشتمل ہوتی ہے اور 50 فیصد کیسوں میں خاندانی ڈاکٹر سے مشاورت کی وجہ بھی یہی بیماریاں ہیں۔

Mental Health is…

… something all of us want for ourselves. When we speak of happiness, or peace of mind, or enjoyment, or satisfaction, we are usually talking about mental health.

Mental health has to do with everybody's everyday life. It means the overall way that people get along in their families, at school, at work, at play, in their communities. It has to do with the way each person harmonizes his/her desires, ambitions, abilities, ideals, feelings, and his/her conscience in order to meet the demands of life as he/she has to face them.

One way to define mental health is by describing a mentally healthy person. Such a person, it is said …

Feels comfortable about himself/herself

… can usually cope with his/her emotions: fear, anger, love, jealousy, guilt, or worry; can take life's disappointments in stride; has self-respect and neither underestimates nor overestimates his/her abilities; and feels able to deal with most situations that come about …

Is able to meet the demands of life

… is one who, if possible, does something about his/her problems as they arise; accepts his/her responsibilities; welcomes new experiences and new ideas; uses his/her natural capacities; is able to think for himself/herself and make his/her own decisions; puts his/her best efforts into what he/she does and gets satisfaction out of doing it.

Whatever the characteristics used to describe mental health, it is as broad as life itself; different from one individual to another, from one viewpoint to another, and from one culture to another.

Feels right about other people

… is able to give love; expects to like and trust others; does not push people around and does not allow himself/herself to be pushed around; and is able to establish personal relationships that are satisfying and lasting …

ذہنی صحت ....

---ایسی نعمت ہے جس کے ہم سب خواہش مند ہوتے ہیں۔ جب ہم خوشی، ذہنی سکون، یا لُطف یا اطمینان کی بات کرتے ہیں تو ہم عام طور پر ذہنی صحت کے بارے میں بات کر رہے ہوتے ہیں۔

ذہنی صحت کا تعلق ہر انسان کی روزمرّہ زندگی سے ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ لوگ اپنی کمیونٹی میں اپنے خاندان، اسکول، کام اور کھیل کے دوران کیسے رہتے ہیں۔ اس کا تعلق اس حقیقت سے ہے کہ کیسے ہر انسان زندگی کی درپیش ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنی خواہشات، نصب العین، صلاحیتوں،احساسات اور ضمیر کو ہم آہنگ کرتا/کرتی ہے۔

دماغی صحت کی تعریف کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ذہنی طور پر صحت مند شخص کی وضاحت کی جائے۔ ایسے شخص کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ---

اپنی ذات سے خوش ہوتا/ہوتی ہے

--- عام طور پر اپنے خوف، غصے، محبت، حسد، احساس جرم، یا پریشانی؛ کے جذبات سے نمٹنے کی صلاحت رکھتا/رکھتی ہے؛ زندگی کی ناکامیوں کو برداشت کر سکتا/سکتی ہے؛ عزت نفس رکھتا/رکھتی ہے اور اپنی صلاحیتوں کی درست قدر کو سمجھتا/سمجھتی ہے؛ اور خود کو درپیش حالات کا مقابلہ کرنے کے قابل سمجھتا/سمجھتی ہے ----

زندگی کی ضروریات پوری کر سکتا/سکتی ہے

--- ایسا شخص ہوتا ہے جو ممکن ہو تو مسائل کے حل کے لیے پوری کوشش کرتا/کرتی ہے؛ اپنی ذمہ داری قبول کرتا/کرتی ہے؛ نئے تجربات اور خیالات کا خیر مقدم کرتا/کرتی ہے؛ اپنی قدرتی صلاحیتوں کو بروئےکار لاتا/لاتی ہے؛ اپنے بارے میں سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت رکھتا/رکھتی ہے؛ جانفشانی سے اپنا کام کرتا/کرتی ہے اور ایسا کرنے سے اسے اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

دوسرے لوگوں کے بارے میں اچھے احساسات رکھتا/رکھتی ہے

--- وہ محبت دے سکتا/سکتی ہے؛ دوسروں کو پسند کرتا/کرتی اور ان پر بھروسہ کرتا/کرتی ہے؛ نہ کسی کی تحقیر کرتا/کرتی ہے اور نہ کسی کو اپنی تحقیر کرنے کی اجازت دیتا/دیتی ہے؛ اطمینان بخش اور پائیدار ذاتی تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا/رکھتی ہے ---

How to get your child to listen to you

Have the child's attention

Before giving instructions or starting an important conversation, be sure you have the child's attention. If the child is absorbed in another activity (playing, reading, watching T.V.) call his/her name and wait until he/she stops what he/she is doing before speaking.

Make eye contact

Get on your child's level. Speak eye-to-eye with him/her.

Keep it simple

Don't expect your child to remember complicated directions. It's easier for him/her to follow simple instructions. Make only one request at a time to avoid confusion.

Make your expression and tone of voice match your words

Don't smile when your message is sad or serious. When making an important request be direct, use a firm tone of voice and tell the child why he/she must comply. When praising him/her smile and show your pleasure openly.

Apply the golden rule

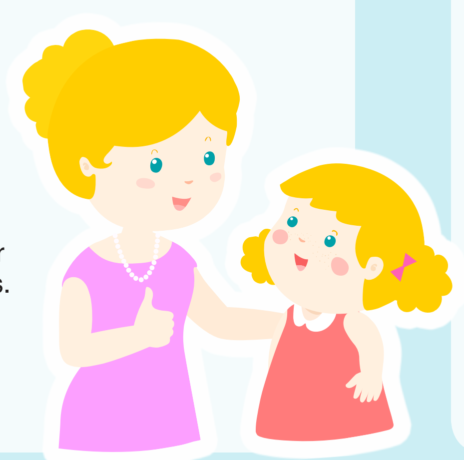
Treat your child the way you would like to be treated. Be polite and caring. Use "please," "thank you" and "you're welcome." Try not to be rude or unkind. Avoid shaming, sarcasm, or ridiculing.

Allow for disagreement

Expect your child to disagree, question your wisdom, and even (occasionally) prove you wrong. You can set a good example and show how to compromise and back down when necessary. Your child will be more eager to listen if he/she is allowed to give his/her own point of view in return.

Allow for feelings

Accept that some things you have to say will provoke "pleasant" feelings in your child and other things will bring on so-called "unpleasant" feelings. It doesn't help to tell a child he/she should feel differently or that he/she should not feel what he/she does. Let the child know you can accept his/her feelings both "pleasant" and "unpleasant."



آپ اپنے بچے سے اپنی بات کیسے منوا سکتے ہیں

بچے کی توجہ حاصل کریں

بچے کو ہدایات دینے سے پہلے یا کوئی اہم بات شروع کرنے سے قبل اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ آپ کی طرف متوجہ ہے۔ اگر بچہ کسی کام (کھیلنے، پڑھنے، ٹی وی دیکھنے) میں مصروف ہے تو اس کا نام پکاریں اور بولنے سے قبل اس وقت تک انتظار کریں جب تک وہ اپنا کام روک نہ دے۔

نظروں سے نظریں ملایئں

اپنے بچے/بچی کی سطع کے مطابق بات کریں۔ اس کی نظروں سے نظریں ملا کر بات کریں۔

بات کو سادہ رکھیں

اپنے بچے سے پیچیدہ ہدایات یاد رکھنے کی توقع نہ رکھیں۔ اس کے لیے سادہ ہدایات پر عمل کرنا زیادہ آسان ہے۔ الجھن سے بچنے کے لیے ایک وقت میں صرف ایک ہدایت دیں۔

اپنے تاثرات اور لہجے کو اپنے الفاظ کے مطابق رکھیں

اداس اور سنجیدہ پیغام دیتے ہوئے مسکرانے سے پرہیز کریں۔ کوئی اہم درخواست کرتے ہوئے سیدھی بات کریں، مضبوط لہجے میں بات کرتے ہوئے بچے کو بتائیں کہ اس کے لیے بات ماننا کیوں ضروری ہے۔ .اس کی تعریف کرتے ہوئے مسکرائیں اور کُھل کر اپنی خوشی ظاہر کریں۔

سنہری اصول پر عمل کریں

بچے کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے لیے پسند کرتے ہیں۔ نرمی اور پیار سے پیش آئیں۔ "مہربانی"، "آپ کا شکریہ" اور "خوش آمدید" کا استعمال کریں۔ بد تمیزی اور بے رحمی سے پرہیز کریں۔

اختلاف کرنے کی اجازت دیں

اپنے بچے سے اختلاف کرنے، آپ کی عقل پر سوال اٹھانے، حتیٰ کہ (کبھی کبھار آپ کو غلط ثابت کرنے کی بھی توقع رکھیں)۔ آپ ایک اچھی مثال قائم کر سکتے ہیں اور انہیں دکھا سکتے/سکتی ہیں کہ ضرورت پڑنے پر کیسے سمجھوتہ کیا جاتا ہے اور پیچھے ہٹا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو جواب میں اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کی اجازت ہو گی تو وہ زیادہ دلچسپی سے آپ کی بات سنے گا۔

احساسات کے اظہار کی اجازت دیں

یہ بات مان لیں کہ آپ کی کہی ہوئی کچھ باتیں، بچے میں "خوشی" کے احساسات اور کچھ باتیں نام نہاد "ناپسندیدہ" احساسات پیدا کریں گی۔ بچے کو یہ بتانے کا کوئی فائدہ نہیں ہے کہ اس کے احساسات مختلف ہونے چاہیئں یا وہ جو کچھ محسوس کر رہا ہے / رہی ہے ، اسے وہ محسوس نہیں کرنا چاہیے۔ بچے کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اس کے "خوشگوار" اور "ناخوشگوار" دونوں قسم کے احساسات قبول کر سکتے ہیں۔

Avoid labels

“Stupid,” “silly,” “lazy,” “naughty,” “baby,” etc. are examples of labels that are hard to get rid of. Children often define themselves with the words they hear from adults around them.

Talk positively

Use more do’s than don’ts more can’s than cant’s. Whenever possible, frame things positively.

Examples:

POSITIVES
You can go out and play when your homework is done.
Please put your glass in the sink.
You may play that game upstairs or outside.

NEGATIVES
You can’t go out to play until your homework is done.
Don’t leave your glass on the table.
Stop making all that noise.

Use “I” Messages

“I Messages” tell your thoughts and feelings and express your wishes. “I Messages” are a way to let the child know how his/her behavior affects you.

Examples:

I MESSAGE
I would like to rest for a half hour.
I need you to help me clean up the kitchen.
I have a lot of confidence in you.

BLAME
Leave me alone you pest.
You sure made a big mess.
Grow up and handle your own problems.

Talk “with” NOT “at” children

Remember, conversation is a two-way process. Talk to your child and listen to what he/she has to say.

القابات دینے سے اجتناب کریں

"بےوقوف"، "پاگل"، "شریربچہ" وغیرہ وہ القابات ہیں جن سے پیچھا چھڑانا مشکل ہے۔ بچے اکثر اپنے اردگرد بالغ افراد سے سنے ہوئے الفاظ سے خود کو بیان کرتے ہیں۔

مثبت بات کریں

نہ کرو، نہیں کر سکتے کی نسبت، کرو اور کر سکتے ہو کا استعمال زیادہ کریں۔ جہاں تک ممکن ہو، چیزوں کو مثبت انداز سے دیکھیں۔

مثالیں:

مثبت
آپ اپنا ہوم ورک کر کے کھیلنے کے لیے باہر جا سکتے ہیں۔
پلیز گلاس کو سنک میں رکھیں۔
آپ اوپر یا باہر یہ کھیل کھیل سکتے ہیں۔

منفی
جب تک آپ کا ہوم ورک ختم نہیں ہوتا آپ کھیلنے کے لیے باہر نہیں جا سکتے۔
گلاس میز پر چھوڑ کر مت جائیں۔
شور مچانا بند کریں۔

"میں" پیغامات کا استعمال

"میں پیغامات" آپ کی سوچ اور احساسات بیان کرتے ہیں اور آپ کی خواہشات کا اظہار کرتے ہیں۔ "میں پیغامات" آپ کے بچے کو یہ بتانے کا ایک طریقہ ہیں کہ اس کا رویّہ آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

مثالیں:

"میں" پیغام
میں ایک گھنٹہ آرام کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔
مجھے کچن کی صفائی میں تمہاری مدد کی ضرورت ہے۔
مجھے تم پر بہت اعتماد ہے۔

الزامات
مجھے اکیلا چھوڑ دو، مصیبت کہیں کی۔
تم نے یقیناً بیڑا غرق کر دیا ہے۔
بڑے ہو جاؤ اور اپنے مسائل خود حل کرو۔

بچوں کو "سنائیں نہیں" بلکہ "ان سے بات کریں"۔

یاد رکھیں، بات چیت دو طرفہ عمل ہے۔ بچے سے بات کریں اور اس کی بات بھی سنیں۔

How to listen to your child

Be accepting

Demonstrate a willingness to see the world through your child's eyes. "Adult" communication styles of preaching, criticizing, giving orders and threatening don't work well with children. Finding ways to communicate love and acceptance builds your child's self-esteem and confidence. When he/she feels accepted, he/she will find it easier to communicate openly and to seek out your help. He/she will be eager to develop and change, and to pass good feelings on to others.

Remember

There will be times when you will accept your child, but not approve of his/her behavior. For example, while loving and accepting your child, you do not approve or allow him/her to hit other children.

Listen to behavior as well as to words

Tears, tantrums, laughs, and giggles tell you as much as words. Actions are an important form of behavior. Use your child's behavior as cues to encourage him/her to express his/her feelings in words.

Don't interrupt

Allow children to tell their stories in their own words without being corrected or questioned. Never criticize your child's speech or use of language while he/she is telling you something that is important to him/her.

Example:

Jimmy came home from school excited about his class project. As he was describing the project to his mother, she noticed that his pants were ripped at the knee. Mother interrupted to ask how Jimmy split his pants. Jimmy became discouraged and reluctant to talk about school. It would have been better for mother to ask about the pants after she and Jimmy had talked about the class project.

بچے کی بات کیسے سنی جائے

چیزوں کو قبول کریں

اپنے بچے کی آنکھوں سے دنیا کو دیکھنے کے لیے اپنی رضامندی ظاہر کریں۔ "بالغ افراد" کے تبلیغ ، تنقید، حکم اور دھمکی دینے والے بات چیت کے طریقے بچوں کے لیے فائدہ مند ثابت نہیں ہوتے۔ بچوں سے محبت کے اظہار اور انہیں قبول کرنے کے طریقوں کے ذریعے آپ اپنے بچے میں خود اعتمادی اور عزت نفس پیدا کر سکتے ہیں۔ جب وہ اپنی قبولیت کو محسوس کرے گا/گی تو اس کے لیے کھل کر بات چیت کرنا اور آپ سے مدد طلب کرنا بہت آسان ہو جائے گا۔ اس میں خود کو بہتر بنانے اور تبدیل کرنے کا اور دوسروں تک اچھے جذبات پہنچانے کا جذبہ پیدا ہو گا۔

یاد رکھیں

بعض اوقات آپ اپنے بچے کو قبول کرتے ہیں لیکن اس کے رویّے کو قبول نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر آپ اپنے بچے سے محبت کرتے ہیں اور اسے قبول کرتے ہیں لیکن آپ اسے دوسرے بچوں کو مارنے کی اجازت نہیں دیتے۔

الفاظ کے ساتھ ساتھ رویّوں پر بھی توجہ دیں

آنسو، غصّہ، ہنسی اور کھلکھلاہٹ بھی آپ کو الفاظ جتنی معلومات فراہم کرتے ہیں۔ عمل بھی رویّے کی ایک اہم شکل ہے۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کے لیے کہ وہ اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان کرے اس کے رویّے کو اشاروں کے طور پر استعمال کریں۔

مداخلت نہ کریں

اپنے بچے کو اپنے الفاظ میں اپنی کہانیاں بیان کرنے دیں اور اس دوران ان کی اصلاح یا سوال نہ کریں۔ جب آپ کا بچہ آپ کو کوئی بات بتا رہا/رہی ہو جو اس کے لیے اہم ہو تو اس دوران بچے کی بات یا زبان کے استعمال پر تنقید نہ کریں۔

مثال:

جب جمی اسکول سے گھر آیا تو وہ اپنی کلاس کے پراجیکٹ کے بارے میں بہت پُرجوش تھا۔ جب وہ اپنی ماں کے سامنے پراجیکٹ کی وضاحت کر رہا تھا تو اس نے دیکھا کہ اس کی پینٹ گھٹنے سے پھٹی ہوئی تھی۔ ماں نے یہ پوچھنے کے لیے مداخلت کی کہ جمی نے اپنی پینٹ کیسے پھاڑی تھی۔ جمی کی حوصلہ شکنی ہوئی اور وہ اسکول کے بارے میں بات کرنے سے بد دل ہو گیا۔ بہتر ہوتا اگر ماں جمی کے ساتھ کلاس پراجیکٹ کے بارے میں بات کرنے کے بعد پینٹ کے بارے میں پوچھتی۔

Demonstrate your interest

Listen attentively. Set aside the time to give him/her your individual attention. Get rid of distractions, turn off the television set or put down your newspaper. Never pretend to listen. If you can't stop what you're doing, tell your child "I can't talk with you right now, let's talk about this later."

Use "Door Openers"

Door Openers indicate your interest and encourage your child to tell you more.

Examples:

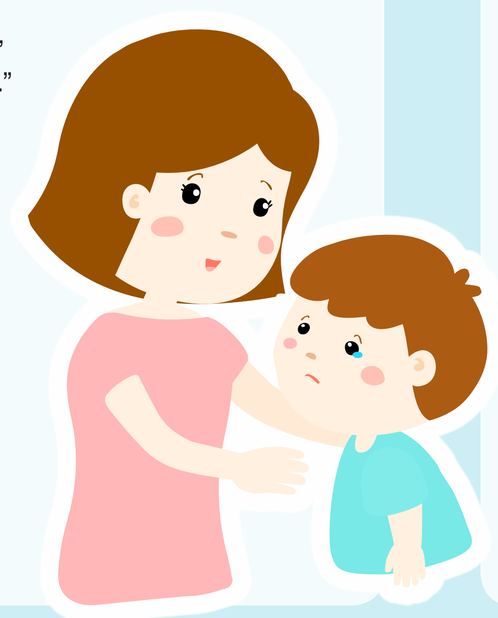
"Oh, I see!"
"Say more about that."
"Tell me what you mean." "Mm Humm."
"Really?"

Respond with Reflective or "You" Messages

"You Messages" (1) reflect to your child what you hear and (2) use feeling words to help your child identify what's going on "inside."

Examples:

"You are disappointed because dad is working late."
"You are confused about your homework."
"You are sad because we can't go to Grandma's."
"You are angry because your brother won't share."



اپنی دلچسپی کا اظہار کریں

توجہ سے سنیں، بچے کو انفرادی توجہ دینے کے لیے وقت نکالیں۔ اس دوران کسی چیز کو مخل نہ ہونے دیں۔ اپنا ٹی وی بند کردیں یا اخبار رکھ دیں۔ کبھی بھی سننے کی اداکاری نہ کریں۔ اگر آپ جو کام کر رہے ہیں اسے چھوڑ نہیں سکتے تو اپنے بچے کو بتا دیں کہ ”میں اس وقت تم سے بات نہیں کر سکتا/سکتی۔ ہم اس بارے میں بعد میں بات کریں گے“۔

”طول دینے والے الفاظ“ کا استعمال کریں

بات کو طول دینے کے الفاظ آپ کی دلچسپی ظاہر کرتے ہیں اور مزید بتانے کے لیے آپ کے بچے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

مثالیں:

”او، اچھا!“
”اس بارے میں تھوڑا اور بتاؤ۔“
”ہوں، ہوں۔“ ”تمہارا کیا مطلب ہے۔“
”واقعی؟“

عکاسی کرنے والے یا ”آپ“ پیغامات سے جواب دیں۔

”آپ پیغامات“ (1) آپ نے جو سنا اپنے بچے کے لیے اس کی عکاسی کریں اور (2) احساسات والے الفاظ استعمال کریں تا کہ آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکے کہ ”اصل“ بات کیا ہے۔

مثالیں:

”تم مایوس ہو، کیونکہ تمہارے والد دیر تک کام کر رہے ہیں۔“
”تم اپنے ہوم ورک سے متعلق الجھن کا شکار ہو۔“
”تم اداس ہو، کیونکہ تم اپنی دادی کے پاس نہیں جا سکتے۔“
”تمہیں غصہ آ رہا ہے کیونکہ تمہارا بھائی تمہیں حصّہ نہیں دے رہا۔“

Developing responsibility in children

Responsibility cannot be “taught” it must be given.

Some ways to do this are:

1. Put jobs on a child’s level. Give a child jobs he/she can do on his/her own, and never do for a child what he/she can do for himself/herself.
2. Encourage a child’s first attempts to help you or to do things for himself/herself. (Remember, he/she is learning so he/she will not do the task as well as you can.)
3. Give a child credit for trying to help out.
4. Give plenty of time to learn.
5. Don’t criticize or make fun of poor results. Encourage him/her to try again and carefully steer him/her toward a better way.
6. When a child is ready for larger responsibilities, let him/her take them on.
7. Let a child know you trust and have confidence in him/her.
8. Give hugs, love, warmth, pats, smiles and praise. Praise more than you punish. Praise efforts as well as performance.
9. Let your child make mistakes without feeling guilty.
10. Be sure the child knows that his/her help benefits the whole family.
11. Allow your child to explore, to try new things, visit new places and have many different types of experiences. Give him/her more chances to say, “I can” than he/she has to say, “I can’t.”
12. Admit your own mistakes when you make them.
13. Don’t keep punishing for the same offense. Help the child find a better behavior.
14. Don’t demand more of a child than he/she can give.
15. Remember, “a child needs encouragement as a plant needs water and sunshine.”
16. Offer your child realistic choices and be prepared to go along with his/her decision.

بچوں میں ذمہ داری پیدا کرنا

ذمہ داری "سکھائی" نہیں جا سکتی، اسے دینا ضروری ہے۔

ایسا کرنے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

1- بچے کو اس کی سطح کے مطابق کام دیں۔ بچے کو ایسے کام دیں جو وہ خود کر سکتا ہو اور کبھی بھی بچے کے وہ کام نہ کریں جو وہ خود کر سکتا/سکتی ہو۔

2- بچے کے آپ کی مدد کے لیے یا اپنے کام کرنے کی پہلی کوششوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ (یاد رکھیں کہ وہ سیکھ رہا/رہی ہے۔ اس لیے وہ کام اتنے اچھے طریقے سے نہیں کرے گا/گی، جیسے کہ آپ خود کرتے ہیں)۔

3- بچے کی مدد کرنے کی کوشش کا اعتراف کریں۔

4- بچے کو سیکھنے کے لیے وقت دیں۔

5- برے نتائج پر تنقید نہ کریں یا ان کا مذاق نہ اڑائیں۔ دوبارہ کوشش کرنے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اسے احتیاط سے بہتر طریقے کی طرف لے جائیں۔

6- جب بچہ بڑی ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل ہو جائے تو اسے وہ ذمہ داریاں اٹھانے دیں۔

7- بچے کو یقین دلائیں کہ آپ اس پر بھروسہ اور اعتماد کرتے ہیں۔

8- بچے کو گلے لگائیں۔ اس سے پیار اور محبت کریں۔ اسے تھپتھپائیں ، اس کی طرف مسکرا کر دیکھیں اور اس کی تعریف زیادہ کریں اور سزا کم دیں۔ کارکردگی کے ساتھ ساتھ کوششوں کی بھی تعریف کریں۔

9- اپنے بچے کو احساسِ جرم کے بغیر غلطیاں کرنے کا موقع دیں۔

10- بچے کو یقین دہانی کروائیں کہ اس کی مدد پورے خاندان کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے۔

11- بچے کو دریافت کرنے، نئی چیزیں آزمانے، نئی جگہوں پر جانے اور مختلف قسم کے تجربات کرنے کا موقع دیں۔ اسے یہ کہنے کے زیادہ مواقع دیں کہ ”میں کر سکتا ہوں“ بنسبت اس کے کہ ”میں نہیں کر سکتا“۔

12- جب آپ غلطی پر ہوں تو اپنی غلطی کو تسلیم کریں۔

13- ایک ہی غلطی کے لیے بار بار سزا نہ دیں۔ بہتر رویّہ اپنانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

14- بچے سے اس کی سکت سے زیادہ کا مطالبہ نہ کریں۔

15- یاد رکھیں کہ ”ایک بچے کو اسی طرح حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے جیسے پودے کو پانی اور دھوپ کی“۔

16- بچے کو حقیقت پسندانہ انتخاب کا موقع دیں اور اس کے فیصلے میں اس کا ساتھ دینے کے لیے تیار رہیں۔

Self-Concept Development

Following is a list of words and statements that contribute to the development of a poor self-concept. The list is provided to increase your awareness of the nature of discouraging remarks. Immediately after is the list of encouraging remarks, which will help a child build a healthy self-concept. These remarks also stimulate the development of self-confidence.

Words That Discourage

I am ready to give up on you.

You can't do anything right.

Look at all those mistakes.

You were so clumsy.

That's a good paper, BUT...

Here, let me do it for you.

John can do it, why can't you?

When are you going to grow up?

I told you that would happen.

Why don't you ever listen?

I won't love you.

Boys don't cry.

You are driving me crazy!

اپنی ذات کے تصوّر کی بہتری

ذیل میں ایسے الفاظ اور بیانات کی فہرست درج ہے جو اپنی ذات کے شکستہ تصوّر کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ فہرست حوصلہ شکنی کرنے والے تبصروں کی نوعیت کے بارے میں آپ کی آگاہی میں اضافے کے لیے فراہم کی جا رہی ہے۔ اس کے بعد حوصلہ افزائی کرنے والے تبصروں کی فہرست ہے جو اپنی ذات کا صحتمندانہ تصوّر قائم کرنے میں بچے کی مدد کرتے ہیں۔ یہ تبصرے خود اعتمادی میں بہتری کو بھی تحریک دیتے ہیں۔

حوصلہ شکنی کرنے والے الفاظ

مجھے اب تم سے کوئی امید نہیں ہے۔

تم کوئی کام بھی صحیح طریقے سے نہیں کر سکتے۔

ذرا ان تمام غلطیوں کو دیکھو۔

یہ پیپر اچھا ہے لیکن--

تم بہت بد سلیقہ تھے۔

لاؤ میں کر دیتا ہوں تمہارے لیے۔

جان تو کر لیتا ہے تم کیوں نہیں کر سکتے؟

تم کب بڑے ہو گے؟

میں نے تمہیں بتایا تھا یہی ہوگا۔

تم بات کیوں نہیں سنتے؟

میں تم سے پیار نہیں کروں گا۔

لڑکے نہیں روتے۔

تم مجھے پاگل کر دو گے!

Words That Encourage

Everybody makes mistakes.

Failure is no crime.

You are improving.

Mistakes do happen.

I like the way you are listening.

That is very nice work!

You try it, you can do it.

Thanks so very much!

That is great!

I appreciate your considerate behavior.

Keep up the good work.

It's so nice to know someone like you.

What a neat idea!

Your work is really improving.

I feel so good when you guys work nicely together.

Good work!

I understand how you must feel.

حوصلہ افزائی کرنے والے الفاظ

ناکامی کوئی جرم نہیں ہے۔

ہر انسان غلطیاں کرتا ہے۔

غلطیاں ہوتی رہتی ہیں۔

تم ترقی کر رہے ہو۔

تمہارا بات سننے کا انداز مجھے اچھا لگتا ہے۔

کوشش کرو، تم یہ کر سکتے ہو۔

زبردست!

یہ بہت اچھا کام ہے!

بہت بہت شکریہ!

میں آپ کے احساس کرنے والے رویّے کو سراہتا ہوں۔

اچھا کام جاری رکھیں۔

آپ جیسے انسان سے مل کر بہت خوشی ہوئی۔

آپ کے کام میں واقعی بہتری آ رہی ہے۔

بہت زبردست خیال ہے!

جب آپ لوگ اچھے طریقے سے مل کر کام
کرتے ہیں تو مجھے بہت اچھا لگتا ہے۔

زبردست کام!

میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ کیسا
محسوس کر رہے ہیں۔