



## کووڈ-19 کے دوران پیرنٹنگ (والدین کے طور پر بچوں کی نگہداشت)

والدین کو، نگہداشت کنندگان کو اور ملک بھر کے بچوں کو نئی آزمائشوں کا سامنا ہے کیونکہ کووڈ-19 وبائی مرض ہمارے روزمرہ کے کام اور گھریلو معمولات کو متاثر کرتا ہے۔ اسکول، ڈے کیئر اور بیشتر کام کے مقامات بند ہو چکے ہیں، اور بچے اور والدین اچانک کُل وقتی طور پر گھر پر ہیں۔ ذیل میں دیئے گئے خیالات اور مفید اشارے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کو اس نئی اور غیر متوقع صورتحال سے مطابقت کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

### اپنے بچوں کی مدد کریں اور ان کے ساتھ مشغول ہوں

- جب بھی ممکن ہو تو ہر بچے کے ساتھ معیاری انداز کا انفرادی طور پر توجہ کا وقت (وَنَ اَن وَنَ اَنام) کے مواقع پیدا کریں۔ انفرادی طور پر توجہ کا وقت بچوں کو پیار اور تحفظ کا احساس دلاتا ہے ، اور انہیں بتلاتا ہے کہ وہ اہم ہیں۔
- ای میل ، فون کالز ، ویڈیو چیٹس اور سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کے ذریعہ اپنے بچے کو اپنے دوستوں ، پڑوسیوں اور کنبہ کے دوسرے کے افراد سے عملی طور پر منسلک رہنے میں مدد کریں۔ یہ ان کے لئے ان لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنے کا ایک یقین دہان طریقہ ہوسکتا ہے جس سے وہ پیار کرتے ہیں۔
- ایک لچکدار لیکن مستقل روزمرہ کا معمول بنائیں، اور اپنے بچوں کو وابستہ کریں! ان سے رائے لینا اور انہیں فیصلے کرنے کی اجازت دینے سے ان کی خود اعتمادی کی تعمیر میں مدد ملتی ہے۔ ایک نظام الاوقات مرتب کریں جس میں تشکیل شدہ سرگرمیاں ، جسمانی سرگرمی، اور ساتھ ہی ساتھ فارغ وقت بھی شامل ہو۔ اس سے بچوں کو زیادہ محفوظ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں اور مشغول ہوں۔ اس سے انہیں سیکھنے ، ان کے جذبات کا اظہار کرنے اور ان کا خود اعتمادی بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ ان کی ترجیحی سرگرمیوں میں حصہ لے کر وقت گزاریں۔ اگر آپ قرنطین (خود ساختہ تنہائی) یا انسولیشن (علحدگی) میں نہیں ہیں تو، دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر کی دوری رکھتے ہوئے تازہ ہوا حاصل کریں۔

### اپنے بچوں کے اخلاقی عادات سے متعلق نرمی ، پرسکون اور صبر سے کام لیں

- اپنے بچے کے خدشات سنیں۔ ان کے خیالات اور احساسات کو تسلیم کریں اور ان کی توثیق کریں۔ دیانت دار، کشادہ دل اور معاون بنیں۔ یقین دہان اور عمر کے مناسب انداز میں واضح ، حقائق سے متعلق معلومات فراہم کریں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان کے لئے موجود ہیں۔
- مثبت اخلاقی عادات کی ترغیب دیں۔ اگر بچوں کو ان کی کوششوں کے لئے مثبت ہدایات اور تعریف دی جاتی ہے تو ، امکانات بہت زیادہ ہیں کہ دینے گئے کام وہ کریں گے۔
- ایک مثبت رول ماڈل بنیں۔ صحت مند اور مثبت اخلاقی عادات کے طور پر ماڈل بنیں کیونکہ بچے تقریباً سب کچھ دوسرے لوگوں کے اعمال دیکھ کر سیکھتے ہیں۔
- اپنے ردعمل سے پہلے پرسکون ہونے کے لئے اقدامات لیں۔ بچے دباؤ اور اضطراب کی وجہ سے بد تمیزی کر سکتے ہیں۔ جب وہ بدتمیزی کر رہے ہوتے ہیں تب انہیں آپ کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔





- جواب دینے سے پہلے ، تین گہری سانسیں لیں یا دس تک گنیں۔ پرسکون رہنا آپ کو صورتحال کو اپنے قابو میں رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کو بحفاظت چھوڑ سکتے ہیں تو، پرسکون ہونے کے لئے صورتحال سے ایک قدم پیچھے ہٹیں ، اور اپنے بچے کو یقین دلائیں کہ آپ واپس آجائیں گے۔
- پرسکون انداز میں اور سوچ سمجھ کر جواب دیں ، اور اپنے بچے کی توجہ اچھے طرز عمل کی طرف پھیر دیں۔

### اپنا خیال رکھیں

- **خود کی دیکھ بھال (سیلف کیئر) ضروری ہے۔** والدین اور دیکھ بھال کرنے والے جب اپنی حفاظت کرتے ہیں تو، اپنے بچوں کی بھی بہتر دیکھ بھال کر پاتے ہیں۔ اچھی غذا کھائیں ، کافی آرام کریں ، وقفے لیں ، اور کچھ تفریحی یا سکون پانے والے کام کریں۔ اپنے آپ پر شفقت برتیں۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ افراد مشکل وقتوں میں تناؤ اور اضطراب سے نمٹنے کے لئے منشیات، جیسے شراب اور بھنگ کا استعمال کریں۔ تاہم ، منشیات کا استعمال صحت کے لئے امکانی طور پر خطرہ آور ہے اور آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ منشیات کا استعمال کرتے ہیں تو ، اس کے مقدار اور تعدد کو کم سے کم کرنے کی پوری کوشش کریں، اور بچوں کے آس پاس موجود رہ کر منشیات کے استعمال سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔
- **دوسروں کے ساتھ عملی طور پر وابستہ ہوں۔** آپ تنہا نہیں ہیں۔ اپنے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ اپنے جذبات اور خدشات کے بارے میں بات کر کے مدد حاصل کریں اور تناؤ کو دور کریں۔
- **اپنے آپ کو دوبارہ تشکیل دیں۔** ایک منٹ کی ذہن سازی کی سرگرمی کی مشق کریں۔ اپنے خیالات کو نوٹ کریں۔ غور کریں کہ آپ جذباتی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں۔ غور کریں کہ آپ کے جذبات خوشی کے ہیں یا نہیں ہیں۔ غور کریں کہ آپ کا جسم کیسا محسوس کرتا ہے۔ کسی بھی ایسی چیز پر غور کریں جس میں تکلیف ہو یا تناؤ ہو۔ اس سے آپ کو آرام اور متوازن محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔
- اگر آپ اور آپ کے بچے اس وقت کے دوران مغلوب، تناؤ ، الجھن ، خوفزدہ یا ناراض محسوس کرتے ہیں تو یہ عام بات ہے۔ اضافی مدد کے لئے، یا کسی سے اپنے جذبات اور خدشات کے بارے میں بات کرنے کے لئے ، درج ذیل کی رسائی کریں:

- [بچوں کی مدد کا فون \(کڈز ہیلپ فون\)](#)
- [کینیڈا کی پیڈیاٹرک سوسائٹی - والدین کے لئے کمیونٹی پر مبنی امداد \(کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی-کمیونٹی بیسڈ سپورٹ فار پیرنٹس\)](#)
- [فیملیز کینیڈا - فیملی سِپورٹ سینٹرز](#)
- [بحران خدمات کینیڈا - وسائل اور معاونت \(کرائسس سروسز کینیڈا- ریسورسز اینڈ سِپورٹس\)](#)
- [اکٹھے مل کر فلاح و بہبود کینیڈا: دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی معاونت \(ویلنسی ٹوگیڈر کینیڈا: مینٹل ہیلتھ اینڈ سیسٹمز یوز سپورٹ\)](#)
- [انفرادی طور پر معاونت \(سپورٹ فار انڈیویچولز\)](#)
- [کووڈ-19 کے لئے صوبائی اور علاقائی وسائل \(پروونشل اینڈ ٹیریٹوریل ریسورسز فار کووڈ-19\)](#)

