



Ideas for Parents

Parenting Techniques بچے کی پرورش کے اصول

Natural Consequences

قدرتی نتائج

کسی بھی کام کا نتیجہ بعد میں سامنے آتا ہے، مثلاً "انتہائی ٹھنڈے ہاتھ سخت سردی میں داستانوں کے بغیر باہر جانے کا نتیجہ ہیں

Logical Consequences

منطقی نتائج

عقلی طور سے کسی بھی بدتمیزی کا نتیجہ منطق سے منسلک ہو سکتا ہے۔ بچوں کو مختلف ممکنہ نتائج سے آگاہ کریں، مثلاً، (اقبال کتے کو تنگ کر رہا ہے)، آپ بچے کو عملی طور سے بتا سکتے ہیں کہ "اقبال آپ کتے کو ابستہ سے پیار کر سکتے ہیں (اس طرح کر کے دکھائیں) یا پھر اسے اسکے ڈبے عین واپس لے کر جائیں۔ اقبال آپ فیصلہ کریں۔ منطقی نتیجہ یہ ہے کہ اگر آپ کتے کو تنگ کرتے ہیں تو کتے سے کھیلنے کی رعایت کھو دیتے ہیں

Rewards /Reinforcement

انعامات / کمک پہنچانا

عموماً کام کے مکمل کرنے پر کوئی انعام دیا جاتا ہے انعام بچے کو نہیں اسکے کام کو دیں۔ انعامات کی چند مثالیں یہ ہو سکتی ہیں۔ پیار سے بھینچنا، مسکراہٹ، خصوصی رعایت، اپکا شکر یہ

Ignoring

ظہر انداز کرنا

ایسا سلوک یا رویا جو دوسروں کیلئے نقصان دہ نہیں ہے، نظر انداز کر دیں۔ چند رویوں پر توجہ دیں۔ مثلاً سخت غصیلہ مذاج، غیر مطلوبہ رویے کو کمک پہنچانے گا

Redirection

متوجہ ہونا

اگر آپکا بچہ بہت زیادہ مضطرب ہو رہا ہے تو اسکو کسی دوسری سرگرمی کی طرف متوجہ کریں۔ مثلاً اگر آپ کے بچے کو بیلٹ باندھنے پر غصہ ایک کھیل بنا سکتے ہیں

Respect and Active listening

عزت کرنا اور

بچوں کا حق ہے کہ انکے کے ساتھ شائستگی سے بات کی جائے اور انکو بغور سنا جائے۔ ایک نوجوان غور سے سنا بچہ جو اپنے متعلق کوئی رائے بنا رہا ہے تو انکو بغور سنا انتہائی ضروری ہے انکو یہ یقین دلانا انتہائی اہم ہے کہ انکے خیالات اہمیت کے حامل ہیں

مثلاً "بچہ: "میں کوڑا کرکٹ باہر نہیں رکھوں گا، اور آپ مجھے مجبور نہیں کر سکتے"

والدین: "مجھے معلوم ہے کہ آپکو کوڑا کرکٹ باہر رکھنا اچھا نہیں لگتا، تو ہم اپنے کام کا تبادلہ کر

لیتے ہیں، آپ غسل خانے کی سفلی صاف کر دیں اور میں کوڑا باہر رکھنے کا کام کر دوں گا"

Discuss Emotions

جذبات پر بات چیت

اپنے بچے کے علم میں لائیں کہ آپ سمجھتے ہیں کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے۔ اسے بتائیں مثلاً " "ٹھیک ہے آپ اپنے دوست پر واقعی سخت غصے میں ہیں تو آپکا ایسا محسوس کرنا بجا ہے"۔ اور آپ اسے یہ کیسے بتا سکتے ہیں

Setting limits

حدود متعین کرن

والدین حدود متعین کر کے ایک با صابطہ سوچ کے مطابق ماحول پیدا کرتے ہیں، جہاں بچے نگہبانی، حفاظت اور پر اعتماد محسوس کرتے ہیں

Consistency

یکسا نیت

اپنے بچے کو ایک واضح پیغام کے ذریعے سمجھائیں—وہی بات کہیں جو آپ کے کہنے کا مطلب ہو—وہی کریں جو آپ نے کہا ہو

Provide Structure Expectations

توقعات کی ساخت مہیا کیجئے

اپنی حفاظت سے متعلق بچے مقررہ معلومات کی توقع رکھتے ہیں کہ انہیں کیا ہو گا

Age appropriate Expectations

عمر کے مطابق توقعات

اپنے بچے کی عمر کے مطابق اپنی توقعات قائم کریں۔ اپنی توقعات کو حقیقی اور یقینی بنائیں

Choices

پسندیدگی

بچے کی روز مرہ کی سرگرمیوں پر نظر رکھتے ہوئے بچے کو خود فیصلہ کرنے کی تربیت دیں۔ مثلاً— "کیا آپ اپنی سنی پینٹ پہننا چاہتے ہیں یا لیوٹارڈ اور جینز کا جوڑا؟"

Modeling

مثال بننا

بچے دوسروں کو بغور دیکھنے اور سننے سے سیکھتے ہیں۔ مثلاً، اگر آپ اپنے بچے کو مؤذب بنانا چاہتے ہیں، تو دوسروں سے بات کرتے ہوئے آپ کو خود بھی "براہ مہربانی" اور "اپکا شکریہ" کے الفاظ استعمال کرنے چاہیے

Encouragement and Focusing on the Positives کرنا مثبت پہلوؤں پر توجہ دیکر حوصلہ افزائی کرنا

بچے کے مثبت سلوک کو موثر طرح سے دیکھنے اور تعریف کرنے سے بچے میں خوشگوار طریقے سے حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ مثلاً، "آپ اپنے سونے کا کمرہ صاف رکھ کر بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔ اچھا کام جاری رکھو!" اس طرح کہنے سے بچے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے

Additional Tips to Discipline

تربیت کیلئے مزید توجہ

بچے کی بد تمیز رویے کی صورت میں فوری کاروائی کیجئے تاکہ سزا یا جزا کا رابطہ قائم رہ سکے۔ اچھے سلوک کی تعریف اور حوصلہ افزائی جاری رکھیں

- * مناسب سلوک کی حوصلہ افزائی کیلئے سٹکر چارٹ استعمال کریں اور صرف مثبت پہلوؤں پر انعام دیں
- * ٹائم آؤٹ ناپنے کیلئے انڈے والا وقت پیما استعمال کریں۔ یہ آپکے بچے پر ذمہ داری ڈال دیتا ہے۔ ٹائم آؤٹ کیلئے منٹوں کی تعداد انکی عمر پر منحصر ہے۔ مثلاً تین سالہ بچے کیلئے تین منٹ ٹائم آؤٹ
- * ٹائم آؤٹ کیلئے بچے کو خاموش جگہ پر رکھیں تاکہ وہ سمجھ سکے کہ وہ ٹائم آؤٹ پر کیوں ہے
- * اپکی آواز کی نوعیت اہم ہے۔ زیاد رکھیں وہی کہیں جو آپکا مطلب ہے اور جو کہا گیا ہے اسکو اہمیت دیں
- * آپ کے کہنے سے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ بات کیسے کہتے ہیں بات پر جمے رہیں لیکن مہربانی سے پیش آئیں

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.