

مثبت خود کلامی

خود کلامی ایک ایسا طریقہ ہے جس کی مدد سے ہم اپنی اندرونی آواز کے ذریعے اپنے آپ سے بات کرتے ہیں۔ خود سے مثبت گفتگو تب ہوتی ہے جب ہم اپنے آپ سے مثبت باتیں کرتے ہیں۔ خودکلامی کا ہمارے احساسات اور ہمارے اٹھائے گئے اقدامات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرنے سے کہ وہ خود سے ایک احسن اور مثبت طریقے سے بات کرے، اس کی خیر و عافیت بہتر ہوسکتی ہے اور اسے تناؤ سے بٹھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب آپ اسے اپنے بارے میں کچھ ایسا کہتے ہوئے سنیں جو کہ اچھا نہیں ہے تو آپ یہ کرسکتے ہیں:

- اس کی توجہ اس جانب مبذول کروائیں
- اس سے پوچھیں کہ وہ جو کہہ رہا ہے کیا وہ درست ہے
- اسے ایک زیادہ مددگار سوچ کے بارے میں سوچنے کی تحریک دیں
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ جس طرح کسی بہترین دوست سے بات کرتا ہے اسی طرح خود سے "بولے"
- باقاعدگی سے اپنے بچے کو اس کی خصوصیات اور کارناموں کی یاد دلائیں۔

اچھے تعلقات برقرار رکھیں

اپنے بچے کی فلاح و بہبود میں معاونت کے لئے آپ کا اپنے بچے کے ساتھ ایک مثبت رشتہ ہونا بہت ضروری ہے۔

- ایک دوسرے کے ساتھ گھرانے کی یادیں اور کہانیاں بانٹیں
- ہر رات ایک ساتھ کھانا کھانے کی کوشش کریں
- خاندانی رسومات اور معمولات کو قائم اور برقرار رکھیں
- معاشرتی روابط آپ کے بچے کی فلاح و بہبود کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ اپنے بچے کو دوستوں سے منسلک رہنے میں مدد دینا اہم ہے۔

فلاح و بہبود جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت سے ہوتی ہے

بچوں اور نوعمر افراد کے لئے بہت ساری چیزیں ایسی ہیں جو مثبت فلاح و بہبود کو فروغ دیتی ہیں۔ فلاح و بہبود ان چیزوں سے ہوسکتی ہے:

- ان کے جذبات کو سمجھنا اور ان کا دھیان رکھنا
- اچھے تعلقات رکھنا
- کامیابی کے احساس کا تجربہ کرنا
- اپنی خصوصیات کو استعمال کرنا
- صحت مند سرگرمیوں میں حصہ لینا، بہت ساری نیند لینا اور اچھا کھانا۔
- آپ اپنے بچے کی فلاح و بہبود کی تعمیر اور اسے برقرار رکھنے میں مدد کے لئے گھر پر بہت سی چیزیں کرسکتے ہیں۔

تعریف، حوصلہ افزائی اور مثبت توجہ

تعریف آپ کے بچے کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے اپنے بارے میں اچھی رائے اور اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے اچھا رویہ بھی پروان چڑھ سکتا ہے۔

آپ یہ کرسکتے ہیں:

- جب وہ اس طرح کا رویہ اپنائے جو کہ آپ چاہتے ہیں تو اس کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے بچے کو توجہ دیں۔ اس کے ساتھ کوئی کھیل کھیلیں، اکٹھے مل کر کوئی سرگرمی کریں، اس کو دوستانہ ٹیکسٹ میسج بھیجیں، اس کی دلچسپیوں کے بارے میں پوچھیں
- اپنے نوعمر بچے کی خصوصیات کے لئے اس کی تعریف کریں
- اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ اس پر فخر کرتے ہیں۔



پیش آسکتا ہے۔ اکٹھے مل کر، حسن سلوک کی مشق کرنے کے لئے کچھ چیزوں کا انتخاب کریں۔

مدد کی تلاش کو فروغ دیں

مدد طلب کرنا مشکل ہوسکتا ہے لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ کا بچہ سمجھتا ہو کہ ایسا کرنا ٹھیک ہے۔ ان طریقوں سے اپنے بچے میں مدد طلب کرنے کی حوصلہ افزائی کریں:

- یہ پوچھ کر کہ معاملات کیسے چل رہے ہیں
 - اسے یہ بتا کر کہ اگر وہ غمزدہ یا مایوس محسوس کر رہا ہے تو یہ عمومی رویہ ہے
 - جب وہ آپ کی مدد مانگے تو کوئی رائے قائم کئے بغیر اس کی بات سن کر
 - نوعمر افراد کو اس بارے میں مختلف معلومات فراہم کر کے کہ اگر انہیں ضرورت ہو تو مدد کہاں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔
- مزید معلومات کے لئے یہ دیکھیں: [اپنے بچے کی ذہنی صحت کی دیکھ](#)
[بہال کرنا](#)

قواعد اور حدود طے کریں

واضح قواعد اور حدود بچوں اور نوعمروں کو محفوظ محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اپنے بچے کو قواعد بنانے میں شامل کریں تو اس کا ان قواعد پر قائم رہنے کا زیادہ امکان ہوگا۔ قواعد پر کچھ اپنی منانے اور کچھ ان کی ماننے سے آپ یہ ظاہر کریں گے کہ آپ اس کی بڑھتی ہوئی پختگی کا احترام کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے دیکھیں [Raising Children Network](#)

اپنے بچے کے لئے معاونت لینا

اگر آپ اپنے بچے کی فلاح و بہبود کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے بچے کے اسکول سے رابطہ کریں۔ اس کے کلاس روم ٹیچر، تعلیمی سال کے کوارڈینیٹر یا فلاح و بہبود کے لیڈر (Wellbeing leader) سے آغاز کریں۔

آپ [Parentline](#) سے بھی رابطہ کرسکتے ہیں 13 22 89 – پیدائش سے لے کر 18 سال تک کے بچوں کے والدین اور دیکھ بہال کرنے والوں کے لئے ایک فون سروس۔ پرورش کے مسائل کے بارے میں ایک رازدارانہ اور غیرشاختی کاؤنسلنگ اور معاونت کی پیشکش کرتی ہے۔

دھیان رکھیں اور mindful رہیں

mindfulness سے مراد یہ ہے کہ آپ اس بات کی طرف توجہ دیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں، دیکھ، سن، چکھ اور سونگھ رہے ہیں۔ یہ جلدبازی اور ایک ساتھ کئی کام کرنے کا برعکس ہے۔ mindfulness کا مطلب ہے کہ انسان ماضی یا مستقبل کے بارے میں سوچنے کے بجائے اپنے حال میں رہے۔

اس سے ہمیں اپنے خیالات اور احساسات سے زیادہ آگاہی مل سکتی ہے اور تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ mindfulness سے ہمیں پرسکون ہونے میں مدد مل سکتی ہے اور اس سے آرام اور تندرستی کو فروغ ملتا ہے۔

بچوں اور نوعمروں میں mindfulness کے بارے میں مزید معلومات کے لئے یہ دیکھیں: [Smiling Minds](#)

مہربانی اور شکرگزار ہونے کی مشق کریں

شکرگزار ہونے سے مراد یہ ہے کہ ہم ایسے لوگوں اور چیزوں کی اہمیت کو تسلیم کرنے اور ان کی خوشی منانے کے لئے کچھ وقت نکالیں جن سے ہمیں پیار ہے اور جن کے لئے ہم مشکور ہیں۔ شکر گزار ہونے کا فلاح و بہبود پر بہت بڑا اثر پڑ سکتا ہے کیونکہ اس سے تعلقات مضبوط ہوتے ہیں اور یہ ہمیں اور زیادہ پر امید بناتا ہے۔

آپ اپنے بچے سے اس بارے میں بات کر کے اسے شکرگزار ہونے کی مشق کرنے میں مدد دے سکتے ہیں:

- وہ چیزیں جن سے وہ خوش ہوتا ہے
- وہ چیزیں جن سے وہ متاثر ہوتا ہے
- وہ لوگ اور چیزیں جو اس کی تربیت کرتی ہیں
- وہ تجربات اور خیالات جنہیں وہ اور زیادہ کرنا پسند کرے گا
- چھوٹی خوشیوں پر دھیان دینے میں اس کی مدد کریں جیسے ٹھنڈی ہوا یا ایک پرجوش مسکراہٹ۔

دوسروں کے ساتھ حسن سلوک سے بھی فلاح و بہبود میں مدد ملتی ہے۔ یہ اظہار تشکر کے احساسات کے ساتھ ساتھ رحمہدلی اور ہمدردی کو بھی فروغ دیتا ہے۔ حسن سلوک ایک کمیونٹی کا احساس پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے اور تناؤ کو کم کرتا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ مل کر ان تمام طریقوں کی ایک فہرست بنائیں جن سے وہ گھرانے، دوستوں اور آپ کی کمیونٹی کے ساتھ حسن سلوک سے

