(تندرست رہنے کے لیے 10 اولین ٹپس (ٹوٹکے

کورنا وایرس کی وبا کے دروان مدد گار والدین اور

بچہ کی تندرستی کے لیے راہنمای۔

1

۔ اپنی دیکھ بھال کرنا

اول تو اپنی تندرستی اور ذہنی حالت کا خیال رکھیں۔ بچے اپنے والدین کے موڈ کو فورا پہچان لیتے ہیں اگر آپ پریشان ہیں تو آپ کا بچہ بھی پریشانی محسوس کررہا ہوگا۔

2

۔ مزے کریں

اس بات کا دباو نہ لیں کہ گھر پر کلاس روم کا ماحول بنانا ہوگا۔ اس وقت کو اپنے بچہ کے ساتھ کھیل اور موج مستی کرنے میں استعمال کریں – ایک غار کا ماحول بنایں، کیک بنایں، چیزیں بنایں، کتاب یا فلم دیکھیں ان کو گود میں لیکر، آرٹس کریں – اس موقع کا زیادہ سے زیادہ فایدہ اٹھایں ایک ساتھ وقت گزارنے کے لیے۔

3

بات چیت کرنے کے لیے وقت نکالیں

یہ ضروری ہے کہ بچوں اور نوجوانوں سے کرونا وایریس کی وبا کے بارے میں بات چیت کریں تاکہ وہ خواہ مخواہ مخدوش حالات کا تصور نہ کریں اور حد سے زیادہ پریشان نہ ہوں۔

4

۔ رابطہ

حالانکہ ہمیں دوسروں سے جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا ہے، ہم پھر بھی بچوں کی مدد کرسکتے ہیں کہ وہ خاندان اور دوستوں سے سوشل میڈیا جیسے کہ ای میل، فون اور ایپز جیسے کہ زوم، ویڑز ایپ، فیس ٹایم اور گوگل ہنیگ آوٹز کے ذریعے رابطہ میں رہ سکتے ہیں۔

برسٹل سٹی کاونسل ایجوکشنل سایکولوجی سروسز

گزارشات: ان نگارشات کو مرتب کرنے میں مدد ملی ہے ان اشاعت سے ایجوکشنل سایکولوجی سروسزش لیمبتھ، ہرڈفورڈشایر، کرواڈن، سمرسٹ، ساوتھ اینڈ لیرنگ نیٹ ورک، ہیرو، اور ڈاکڑ ڈان (بریڈیلے (سمٹ سایکولوجی سروسز www.edpsy.org.uk،

5

سویچ آف (بند کرنا)

سوشل میڈیا، خبروں اور اسکریں کے استعمال کی حدود تعین کریں۔ کوشش کریں کہ اس وقت کی حد بندی کریں جو آپ اور آپ کا بچہ خبریں / سوشل میڈیا کو دیکھنے میں صرف کرتا ہے کیونکہ اس سے پریشانی میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اسکرین پر بہت وقت صرف کرنے سے ننیند میں خلل واقع ہوسکتا ہے۔

6

روٹین ۔

کوشش کریں کہ ایک جانی پہچانی روٹین یا روز مرہ کا دن رکھیں کیونکہ اس سے بچوں کو محفوظ اور تسلسل سے رہنے کا احساس ہوتا ہے۔ پورے گھر والوں کے لیے اوقات اور سرگرمیوں کا تعین کریں۔ کوشش کریں کہ کام کاج، کھیل کود، جسمانی سرگرمی، تخلیقی کام اور اکھٹے وقت بتانے کے اوقات شامل کریں۔

7

سرکرم رہیں

ایک صحت مند جسم ایک صحت مند دماغ کو سہولت فراہم کرتا ہے! کوشش کریں کہ ہر روز اپنے اور اپنے بچہ کے لیے جسمانی سرگرمی کا بندوبست کریں جیسے کہ پیدل سیر کے لیے جایں یا سایکل سواری کریں، باغ میں کوی کھیل کھیلیں، آن لاین پی ای یا یوگا سیکھیں جیسے کہ کوسمک (کیڈز یوگا یا پی ای وتھ جوی وکز (دونوں یو ٹیوب پر ہیں

8

مثبت رہیں ۔

کوشش کریں کہ مثبت پر توجہ مرکوز رکھیں اور ان چیزوں پر جو آپ کو اور آپ کے بچہ کو دوسروں کی مدد کرنے کے لیے مدد کرسکتا ہے، مثال کے طور پر، ہر روز کچھ وقت اپنے بچہ کو ان چیزوں کے بارے میں سوچنے میں مدد دیں جس کے لیے وہ شکر گزار ہیں، یا کسطرح وہ دوسروں کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ نے فطرت میں کیا تبدیلیاں محسوس کی ہیں؟ کیا آپ کوی نی چیز کھڑکی سے باہر دیکھ سکتے ہیں؟

9

سیکھتے رہیں ۔

تھوڑی بہت پڑھای، لکھنا اور حساب ہر روز کرنے سے آپ کے بچے کو ان کی صلاحیت کو برقرار اور جاری رکھنے میں مدد ملے گی اس وقت کے لیے جب وہ سکول جایں گے۔ اس کو سکول کی طرح لگنے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ اس موج مستی کا حصہ ہوسکتا ہے جو آپ اکھٹے کرتے ہیں جیسے کہ الفاظ والے کھیل کھیلنا، بیکنگ کے لیے اشیا کا ماپنا، فیملی کا کہانی کا وقت۔

10

مدد مانگیے / رابطہ میں رہیے ۔

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے اسکول کے ساتھ باقاعدگی کے ساتھ رابطہ میں رہیں اور مدد مانگیں ا اگر آپ کو گھر پر مشکلات پیش آرہی ہیں۔