

پریشانی اور غیر یقینی کیفیت کے دنوں میں یہ اہم ہے کہ زندگی کے تمام میدانوں میں فلاح کے ایک مثبت احساس کو قائم رکھا جائے۔ جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی۔ آپ کے بچے کی فلاح و بہبود پر اس پاس ہونے والے واقعات اور لوگوں کے اٹھائے جانے والے اقدامات کا اثر ہوسکتا ہے۔ ایک محفوظ اور مددگار ماحول میں آپ اپنے خاندان کی فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ ہم اس بات کا عہد کئے ہوئے ہیں کہ تمام طلباء اسکول یا گھر میں محفوظ رہیں، انہیں معاونت دی جائے اور وہ اپنی تعلیم جاری رکھ سکیں۔

کئی بچے نوول کرونا وائرس (COVID-19) کے اثرات سے آگاہ ہیں اور ہوسکتا ہے کہ وہ دوسروں کی تشویشات اور پریشانی کو اپنے اوپر سوار کرلیں۔ ایسا اسکول، گھر یا آن لائن ہونے والی چیزوں کو سننے اور دیکھنے کے ذریعے ہوسکتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ ان کی تشویشات کے بارے میں بات چیت کریں۔

آپ کیا کرسکتے ہیں:

- اپنے بچوں اور کنبے سے بات کرتے ہوئے پرسکون رہنے کی کوشش اور مظاہرہ کریں۔
- اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ان کی بات سنیں اور انہیں تسلی دیں۔
- اپنے بچوں سے COVID-19 کے بارے میں بات کریں۔ ان کے سوالوں کے جواب جس قدر ممکن ہوسکے دیانتداری سے دیں۔ ایسا کرنے سے ان کے ڈر کو ختم کرنے اور پریشانی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- میڈیا سے واسطے کو کم کریں – میڈیا سے بہت زیادہ واسطہ رکھنے سے ڈر اور پریشانی میں اضافہ ہوسکتا ہے۔
- اس بات پر دھیان دیں کہ آپ بطور کنبہ محفوظ رہنے کے لئے کیا کر رہے ہیں۔ اپنے بچوں کو واضح معلومات دیں کہ وہ اپنے انفیکشن کے خطرے کو کیسے کم کرسکتے ہیں، یہ معلومات ایسے الفاظ میں دیں جنہیں وہ سمجھ سکتے ہوں۔ ایسا کرنے سے انہیں کنٹرول ہونے کا احساس ہوگا۔
- اکتھے وقت گزاریں اور جس قدر ممکن ہوسکے معمولات کو قائم رکھیں یا پھر نئے معمولات بنانے میں مدد دیں۔ کھیلنے اور آرام کے لئے وقت نکالیں۔ ایک ساتھ مل کر لطف اٹھائیں۔
- پریشانی کی علامات پر نظر رکھیں۔ بچے پریشانی پر مختلف انداز میں ردعمل دے سکتے ہیں۔ اس میں ان کے سونے کے انداز میں تبدیلیاں، بھوک میں تبدیلیاں، خودمختاری میں کمی، مثال کے طور پر پہلے سے زیادہ چپکے رہنا، بڑوں کے قریب رہنے کی خواہش یا غصے، چڑچڑے پن، پریشانی اور ایسا ڈر میں اضافہ شامل ہوسکتا ہے۔
- ایک صحت مند لائف اسٹائل شروع کرنے اور اسے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

گھر پر پڑھائی اور فلاح و بہبود میں معاونت کرنا

ایک لمبے عرصے تک ایک محدود جگہ پر رہنے سے گھر میں اضافی پریشانی یا اختلافات ہوسکتے ہیں۔

آپ کیا کرسکتے ہیں:

تسلی دیں

- اپنے کنبے سے بات کریں کہ کیا ہو رہا ہے۔ صوتحال سمجھنے سے ہوسکتا ہے کہ ان کی گھبراہٹ میں کمی آئے۔
- اپنے بچوں کو یہ سوچنے میں مدد دیں کہ ماضی میں انہوں نے مشکل حالات کو کیسے سنبھالا ہے اور انہیں تسلی دیں۔ اس بارے میں بات چیت کریں کہ بچے اور بڑے مختلف پریشان کن صورتوں میں مختلف طریقوں سے ردعمل دیتے ہیں۔
- انہیں یاد دلائیں کہ زیادہ لمبے عرصے تک الگ تھلگ نہیں رہیں گے لیکن یہ ان کی متواتر حفاظت کے لئے ضروری ہے۔

مصروف رکھیں

- باقاعدگی سے ورزش کریں چونکہ یہ پریشانی اور ڈپریشن کو کم کرنے کا آزمودہ طریقہ ہے۔ نئی چیزیں آزمائیں۔ اس میں ورزش کی ویڈیوز، ڈانس، یوگا، باغیچے میں چلنا پھرنا یا گھر پر ورزش کے آلات استعمال کرنا شامل ہو سکتا ہے۔
- کنبے کی منظم سرگرمیوں، اسکول کے کام اور کھیلنے کے لئے وقت کی منصوبہ بندی کریں۔ جہاں ممکن ہو سکے ایک عمومی معمول رکھیں۔

رابطہ رکھیں

- اپنے بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ خاندان کے افراد اور دوستوں کے ساتھ بذریعہ ٹیلی فون، ای میل یا جہاں مناسب ہو سوشل میڈیا کی مدد سے رابطے میں رہیں۔
 - اپنے بچوں کے اسکول کے ساتھ اکثر اوقات بات چیت کریں، چونکہ وہ باقاعدگی سے آپ کو تازہ ترین اور اہم معلومات فراہم کرے گا۔
 - بطور کنبہ ایک ساتھ مل کر لطف اندوز ہوں۔
- یاد رکھیں، آپ اپنی اور اپنے کنبے کی بہتری کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی کوئی فیصلے لیں گے یا کوئی اقدامات اٹھائیں گے۔ آپ جو کرسکتے ہیں کریں، اپنے ساتھ، اپنے کنبے اور دیگر کے ساتھ صبر کا مظاہرہ کریں اور حسب ضرورت معاونت طلب کریں۔