



کناڈا میں آباد ہونا تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، اگر آپ کی فیملی نے خیریت سے ایک لمبا سفر طے کیا ہے، تب بھی خوف کا احساس عام بات ہے۔ تاہم، اس کی وجہ سے بھی آپ کے بچے کے اندر خوف کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں تناؤ لاحق ہو سکتا ہے۔ اس مشورے کی شیٹ میں، آپ سیکھیں گے کہ آپ اپنے بچے میں تناؤ کی علامات کی پہچان کیسے کریں۔ جب آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کیا تلاش کرنا ہے، تو آپ ایک فیملی کی حیثیت سے کام کر کے ایسے راستے تلاش کر سکتے ہیں جن سے دوبارہ تحفظ کا احساس پیدا ہوگا۔

## برتاؤ

- کیا وہ اودھم مچا رہا ہے، زیادہ چیخ رہا ہے یا اسے پرسکون کرنا مشکل ہے؟
- کیا وہ تیز شور کے تئیں شدید رد عمل ظاہر کرتا ہے؟
- کیا اسے تنہائی سے ڈر لگتا ہے؟ کیا وہ چاہتا ہے کہ والدین یا بھائی بہن میں سے کوئی ہمیشہ اسے پکڑے رہے؟
- کیا وہ گھر کے دیگر افراد کے ساتھ رہنے سے انکار کرتا ہے؟
- کیا وہ ڈراونے واقعات کے بارے میں بات کرتا ہے؟
- کیا وہ دوڑتا ہے، چھپتا ہے، لڑائی کرتا ہے اور چیختا چلاتا ہے؟

## احساسات

- کیا وہ خوف زدہ، غصیلا، غمگین ہے یا کسی سے بات کرنا نہیں چاہتا ہے؟
- کیا وہ حد سے زیادہ رد عمل ظاہر کرتا ہے؟
- کیا آپ کے لیے اپنے بچے کو پرسکون کرنا مشکل ہے؟

## کیا آپ کا بچہ تناؤ میں مبتلا ہے؟

اگر ان میں سے کسی سوال سے متعلق آپ کا جواب "ہاں" ہے تو آپ کا بچہ تناؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

## سونا

- کیا آپ کے بچے کے سونے کے طور طریقے میں بدلے ہوئے ہیں؟ کیا اسے سونے میں دشواری ہو رہی ہے یا سویا رہتا ہے؟
- کیا وہ زیادہ خاموش، نیم خوابیدہ یا "سست" نظر آ رہا ہے؟

## کھانا

- کیا وہ نارمل کے مقابلے کم کھا رہا ہے؟
- کیا وہ نارمل کے مقابلے زیادہ کھا رہا ہے؟ کیا وہ ہمیشہ بھوکا رہتا ہے؟ کیا وہ کھانا چھپا کر رکھ لیتا ہے؟

5. ڈراونی یادوں کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کا بچہ ڈراونی یا مغموم چیزوں کے بارے میں بات کرنا چاہتا ہے جو پیش آئی ہیں تو ٹھنڈے دل سے سنیں۔ اگر آپ غمگین ہوں یا خوف زدہ ہوں تب بھی اپنے بچے کو یہ بتانا صحیح ہے۔ اگر ابھی آپ کو اس بارے میں دکھ کا احساس ہو، تو اس کو کہنا بھی صحیح ہے۔ یہ جاننے میں اپنے بچے کی مدد کریں کہ احساسات کتنے اور خراش کی طرح ہی ختم ہوتے ہیں، لیکن اس میں وقت لگتا ہے۔

6. اپنا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو تناؤ ہو، تو آپ کے بچے کو تناؤ محسوس ہوگا۔ یہ خاص طور سے ان شیرخوار اور بچوں کے لیے ہے جو اپنے والدین کے ذریعہ دنیا کو دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ روزانہ اچھی طرح کھائیں، اچھی طرح سوئیں اور دن کے کچھ حصے میں تفریح کریں۔ جس چیز سے آپ کو لطف اندوز ہوں اس میں اپنے بچے کو بھی شریک کریں۔

## آپ اپنے بچے میں سلامتی اور خوشی کا احساس پیدا کرنے کے لیے کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

1. متوقع معمولات تیار کریں اور اس پر عمل کریں۔ آپ کے شیرخوار یا بچے کو بہت زیادہ بدنظمی یا بہت زیادہ تبدیلیوں کا تجربہ ہوا ہوگا۔ ایک معمول تیار کرنے سے ان کے اندر تحفظ کا احساس پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔

2. گھر والوں کے کھانے کے لیے ایک وقت متعین کریں۔ اگر ممکن ہو، تو ہر کوئی ایک ساتھ کھائے، اور اس کو ایک مثبت اور لطف اندوز وقت بنائیں۔ بچے اس وقت اچھا کھاتے ہیں جب انہیں آرام اور خوشی کا احساس ہوتا ہے۔

3. اپنے بچے کے ساتھ کھیلیں۔ آپ کے بچے کے تناؤ کو ختم کرنے کے لیے کھیل سے بہتر کچھ بھی نہیں ہے! آمنے سامنے فرش پر بیٹھ جائیں۔ ساتھ مل کر تفریح کریں! دیکھیں کہ آپ کے بچے نے کونسی نئی چیز سیکھی ہے اور اس کا جشن منائیں۔ گھر کے باہر کھیلنا بھی تناؤ ختم کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ آپ پارک میں یا گروپ سرگرمیوں میں دیگر بچوں کے ساتھ بھی کھیل سکتے ہیں۔ دوسرے بچوں کو خوش اور محفوظ محسوس کرتے ہوئے دیکھنے سے آپ کے بچے کے اندر بھی اسی طرح کا احساس پیدا ہوگا۔

4. اپنے بچے کی اصلاح کرنے سے پہلے اسے پرسکون کریں۔ کبھی کبھی، تناؤ والا برتاؤ غلط برتاؤ جیسا دکھائی دیتا ہے۔ اور بچے جب پریشان ہوتے ہیں اس وقت بہت اچھی طرح سوچتے اور بات نہیں کرتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ پریشان ہے، تو ان کے برتاؤ کو بہتر بنانے سے پہلے ان کے مزاج کو پرسکون کریں۔ انہیں سنہالیں، تھپکی دیں، گانا سنائیں یا اپنے گھر کی زبان میں سکون کے ساتھ بات کریں۔ پھر احساسات اور بہتر برتاؤ کے بارے میں بات کریں۔