**رہنما تجاویز برائے سوشل میڈیا**

**کوویڈ۔19 کے دنوں میں پیرنٹنگ**

کورونا وائرس کی وبا )کوویڈ۔19( نے پوری دنیا میں گھریلو زندگی کو متاثر کیا ہے. اسکولوں کی بندش، دفتر سے دور رہ کر کام کرنا جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا۔ ان حالات میں کسی کے لیے بھی اپنی سمت درست رکھنا بہت مشکل ہے، خصوصا والدین کے لئے۔ کچھ ساتھیوں نے “ پیرنٹنگ فار لائف لانگ ہیلتھ انیشیٹو” کے ساتھ مل کر والدین اور بچوں کا خیال رکھنے والوں کے لیے آسان اور مفید تجاویز تیار کی ہیں جو ان عارضی حالات کا مقابلہ کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں

**نوٹ: ان پیغامات کو مختلف سوشل میڈیا پلیٹ فارم جیسے انسٹاگرام، فیس بک، ٹویٹر، واٹس ایپ، وائبر وغیرہ کے لئے ضروری ردوبدل کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ان اشکال کو یونیسف، ڈبلیو ایچ او، یا پیرنٹنگ فار لائف لانگ ہیلتھ کوویڈ۔19 ویب سائٹ کی جاری کردہ معلومات کے دائرے میں رکھیں تو ان کو اپنے مطلوبہ قارئین تک پہنچانے کے لئیے ٹیگ بھی کیا جا سکتا ہے**

@WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub :

**اپنے ساتھیوں کو ٹیگ کریں**

#COVID19Parenting #COVID19: **Hashtag** 

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) **:Website**

یہ معلوماتی ذرائع پچاس سے زائد زبانوں میں موجود ہیں

[یونیسیف](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips) کا لنک یہاں ہے

[ڈبلیو ایچ او](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting) کا لنک یہاں ہے

[ریفرنس](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs) کے لیے لنک یہاں ہے

|  |  |
| --- | --- |
| **تصاویر** | **ٹویٹر / فیس بک/ انسٹاگرام کے لیے پیغام** |
|  | سکولوں کے بند ہونے سے تقریبا ڈیڑھ ارب بچے متاثر ہوئے ہیں  پیرنٹنگ کے لیے تجاویز اپنائیں۔ یہ آپ کو کوویڈ۔19 کے دوران مدد دے سکتی ہیں    اپنا انداز مثبت رکھیں ✅  روزانہ کا ایک باقاعدہ معمول بنائیں ✅  ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت گزاریں ✅  ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کوشش کریں ✅  کوویڈ۔19 کے بارے میں بات کریں ✅  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 50+ languages.  #COVID19Parenting |
| A picture containing drawing, sign  Description automatically generated | اپنے بچوں سے کوویڈ۔19 کے بارے میں بات کریں  انہوں نے پہلے سے ہی ضرور کچھ نہ کچھ سنا ہوگا۔ خاموش رہنے یا رازداری برتنے سے بچوں کو محفوظ نہیں رکھا جا سکتا۔ البتہ ایمانداری اور کھلے ذہن سے بات کرکے ہم ان کو تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ خود اندازہ لگائیں کہ آپ کے بچوں کو کس حد تک آپ کی بات سمجھ میں آئے گی، کیونکہ آپ اپنے بچوں کو سب سے بہتر جانتے ہیں  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت گزاریں  سکولوں کی بندش اپنے بچوں کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کرنے کا ایک اچھا موقع ہے۔ ایک وقت میں ایک بچے کے ساتھ وقت گزارنا بہت مزے کا کام ہے اور بالکل مفت بھی۔ فون یا ٹی وی بند کر دیں۔ اب آپ جیسے چاہیں وقت گزار یں۔ باتیں کریں، ڈرائنگ بنائیں یا رقص کریں۔ اس طرح بچے خود کو محفوظ بھی تصور کریں گے اور ان کو اپنی اہمیت اور پیار کا احساس بھی ہوگا  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | مثبت انداز اپنانا  جب بچے ہمیں پاگل کر رہے ہوں تو مثبت انداز اپنائے رکھنا بہت مشکل کام ہے۔ ہم اکثر تنگ آ کر بچوں پر چیختے ہیں کہ “بس کردو اب“- مگر حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ انہیں مثبت ہدایات دیں اور ان کے اچھے کاموں کی تعریف کریں، تو وہ آپ کی بات زیادہ سنیں گے  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | کیا بچے گھر پر آپ کو بہت تنگ کر رہے ہیں؟  کیا آپ کو خوف ہے کہ آپ چیخنا چلانا شروع کر دیں گے؟ سب بچے کبھی نہ کبھی بدتمیزی کر بیٹھتے ہیں. یہ بالکل نارمل ہے۔ برے رویے کو وقت سے پہلے بھانپنے سے اس کو روکا جا سکتا ہے. بچوں کا ھیان پلٹا کر کسی مثبت کام کی طرف مبذول کرانے کی کوشش کریں۔د قبل از وقت روکیں، بروقت سنبھالیں اور خوب تعریف کریں #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | پرسکون رہیں اور ذہنی دباؤ کو کنٹرول کریں  گھر میں بہت زیادہ لوگ ہیں؟ آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں؟ کوویڈ۔19 کا مشکل وقت چل رہا ہے۔ اپنی پریشانی بانٹیں۔ تھوڑا توقف کریں۔ اپنا خیال رکھیں تاکہ آپ اپنے بچوں کا خیال رکھ سکیں۔ یقیناً آپ یہ کر سکتے ہیں  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | باقاعدگی اختیار کریں  با قاعدہ اور مستقل معمول اختیار کرنے سے بچے خود کو محفوظ تصور کرتے ہیں اور آپ کے لیے بھی انہیں سنبھالنا آسان ہو جاتا ہے  کوشش کر یں کہ ایک ایسا ٹائم ٹیبل بنائیں کہ اس میں بچوں کے سکول کا کام، کھیل کود، فراغت کا وقت، ورزش، اور باقاعدگی سے ہاتھ دھونا سب کچھ شامل ہو.اپنے شب و روز کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لیں  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | بچوں کو آن لائن محفوظ رکھیں  آج کل بچے اپنا بیشتر وقت آن لائن گزارتے ہیں. یہ انہیں دوسروں سے منسلک اور رابطے میں رکھتا ہے اورکوویڈ-19 سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے. مگر اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں۔ وہ کیا ہیں؟ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کس طرح ٹیکنالوجی استعمال کر کے اپنے بچوں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | بھیڑ بھاڑ والے گھر میں بچوں کی تربیت؟  ایسی صورتحال میں اپنے خاندان کو کوویڈ۔19 سے محفوظ اور صحتمند رکھنا اور بھی مشکل لگتا ہے۔ آئیے اسے آسان بنائیں  بوجھ بانٹیں ✅  روز انہ ورزش کریں ✅  وقفہ لیں ✅  جسمانی فاصلہ اور حفظان صحت کو پرلطف بنائیں ✅  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A drawing of a cartoon character  Description automatically generated** | کیا آپ کوویڈ۔19 کی وجہ سے معاشی دباؤ کا شکار ہیں؟  آپ ان لاکھوں میں سے ہیں جو کوویڈ۔19 کی وجہ سے معاشی دبا ؤ کا شکار ہیں۔ محدود رقم میں بچوں کے مطالبات اور ان کی ضروریات پوری کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر اس کا حل نکل سکتا ہے:  ڈھونڈیں کہ آپ کو مدد کہاں سے مل سکتی ہے ✅  آپ کتنا خرچ کرتے ہیں؟ ✅  اپنی ضروریات اور خواہشات کا تعین کر لیں ✅  بچوں کے ساتھ مل کر گھر کا بجٹ بنائیں ✅  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | گھریلو ہم آہنگی آپ پر منحصر ہے  جتنا زیادہ ہم گھر وں میں پرسکون اور محبت بھرے رشتوں کی مثال قائم کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ بچے تحفظ اور چاہت محسوس کرتے ہیں۔ مثبت زبان، انکی بات پر دھیان، اور ہم آہنگی کا اظہار جادو کا کام کر سکتا ہے  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | کروڑوں بچوں کے سکول بند ہیں اور وہ اپنے گھروں میں تنہائی کا شکار ہیں  کیا آپ نے کھیل کے ذریعے سیکھنے کی کوشش کی ہے۔ یہ ہرعمر کےافراد کے لیے بیک وقت مزیدار اور سکھانے کا عمل ہو سکتا ہے . کھیل کی بہت سی اقسام ہیں دیکھیں کہ آپ کو اس میں کونسی پسند ہے۔ (کوویڈ19پیرنٹنگ ٹپس ملاحظہ فرمائیں)  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | جب ہمیں غصہ آتا ہے ۔۔۔  ہمیں اپنے بچوں سے بہت پیار ہے مگر کوویڈ۔19 کی پریشانی، معاشی دباؤ اور لاک ڈاؤن کی وجہ سے ہم جلد غصہ میں آ سکتے ہیں۔ اس صورتحال سے بچنے اور اپنے غصہ پر قابو رکھنے کے لیے یہاں کچھ مفید معلومات درج ہیں ➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |