

اولاد کی مثبت تربیت

مثبت تربیت کا مطلب یہ ہے کہ بچوں کی مثبت طریقے سے رہنمائی کی جائے۔ آپ اپنے بچے کو اسکے غلط رویوں پر سزا دے کے نہیں بلکہ اپنی مثال سے مثبت طرز عمل سکھاتے ہیں۔ اولاد کی تربیت کے اس طریقہ کے سیکھنے کا آغاز بچوں کے رویوں کو سمجھنے سے شروع ہوتا ہے۔

کامیاب حکمت عملی کا استعمال

رویوں کا ادراک

- بچوں سے مؤثر طریقے سے گفتگو کریں: رو برو اور نظریں ملا کے۔
- واضح حدود اور توقعات کا تعین کریں۔
- صاف بات کریں۔ "میں تم سے یہ توقع کرتا / کرتی ہوں۔"
- روزانہ کے معمولات ترتیب دیں۔
- بچے کی رہنمائی کے لئے تصویروں، چارٹس اور چیک لسٹس کا استعمال کریں۔
- ایک مثالی شخصیت بنیں۔ ایسا طرز عمل اپنائیں جیسا آپ اپنے بچے میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ بچے جو دیکھتے ہیں اسی کی نقل کرتے ہیں۔
- انتخاب کے مناسب مواقع فراہم کریں۔ اپنے آپ سے پوچھیں: وہ کیا کر سکتے ہیں؟ وہ کتنا کر سکتے ہیں؟
- ان رویوں پر خاص توجہ دیں جو آپ اکثر دیکھنا چاہتے ہیں۔ انہیں اچھا کام کرتے ہوئے پکڑیں۔
- کام کی تبدیلی سے قبل انکو آگاہ کریں: مثال کے طور پر "پانچ منٹ مزید ہیں۔ اسکے بعد آپکو بستر پر جانا ہے"
- پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔ ان چیزوں کے لئے تیار رہیں جنکے خراب ہو جانے کا امکان ہے۔ آپکا بچہ اس وقت آپ سے زیادہ تعاون کرے گا جب آپ اسے منصوبہ بندی میں شامل کریں گے۔ اس سے انہیں یہ بھی پتا چلتا ہے کہ انکی رائے کی اہمیت ہے۔

- ہر رویے کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ بچے رویے کو اپنے مطلب کی چیز حاصل کرنے کے لئے، نا پسندیدہ چیزوں سے بچنے کے لئے، اور آپ سے ایک تعلق قائم کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔
- بچے جان بوجھ کر بدتمیزی نہیں کرتے۔ انکو انکی روز مرہ زندگی میں درپیش حالات سے نمٹنے کے لئے کار آمد طریقے سکھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بچے کے رویے پر بہت سے عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں مثلاً:
 - ✓ انکی صحت اور جسمانی کیفیت
 - ✓ انکے اپنے بہن بھائیوں اور والدین کے ساتھ تعلقات
 - ✓ انکی بات چیت کرنے کی اہلیت
 - ✓ انکو میسر جذباتی معاونت
 - ✓ انکو میسر کھیلنے، باہر جانے اور تقریبات میں شمولیت کے مواقع
 - ✓ اسکول میں پڑھائی کا ماحول

اولاد کی مثبت تربیت آپ میں اور آپکے بچے میں اعتماد پیدا کرتی ہے۔

اس سے آپکے تعلقات مضبوط ہونگے اور آپکو زیادہ تعاون دیکھنے کو ملے گا۔

Urdu

PD 9877 – 03/2018

dpc/pted/CH/PositiveParenting-RICH-1w.docx
dt/March 2, 2018