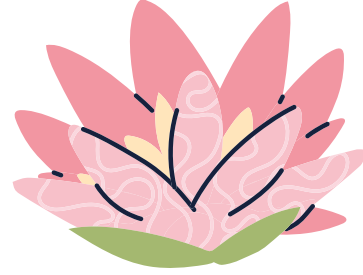


## CoVID-19 والدین کے اہم نکات

### پرسکون رہیں:

اپنے بچوں کے سامنے سخت رویہ اپنانے سے گریز کریں۔  
ان سے نرمی سے بات کریں۔



### بچوں کی بات سنیں:

اپنا وقت نکالیں اور ان کو سننے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان کے سوالات کے  
جوابات دی

انہیں بتائیں کہ پریشانی محسوس کرنا ٹھیک ہے۔



### یقین دہانی:

یہ بتائیں کہ آپ کا سب سے بڑا کام اپنے کنبے کی دیکھ بھال کرنا ہے۔  
یہ بتائیں کہ آپ کا کنبہ کیسے محفوظ رہ سکتا ہے۔  
ایک دوسرے کو گلے لگائیں۔



### سچائی اختیار کریں

ان کو آسان الفاظ میں سمجھائیں کہ یہ کیا ہو رہا ہے اور کیوں ہو رہا ہے  
سوالات کے جوابات سچائی اور ایمانداری سے دیں اگر جواب نہیں آتا تو کوئی مسئلہ نہیں  
صرف قابل اعتماد ذرائع سے ہی معلومات حاصل کریں

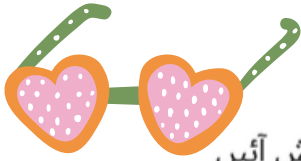


## ایک روٹین اور مثبت عادات اختیار کریں

اپنے سونے جاگنے کھانے پینے کے اوقات کے لئے ٹائم ٹیبل بنائیں  
اسکول اور کھیل کے لئے علیحدہ سے ٹائم ٹیبل رکھیے  
سیر کے لیے جانے کے لئے اور خاندان کے ساتھ کھیل کود کے لیے بھی اوقات رکھیے  
سوشل میڈیا اور ٹی وی کے لیے علیحدہ سے اوقات رکھیے

## خاندانی سرگرمیاں کریں

بطور خاندان ، روزانہ کی سرگرمی کا منصوبہ بنائیں۔  
خاندان کا ہر فرد اپنے مقررہ وقت پر سرگرمیوں کا انتخاب کر سکتا ہے  
گھریلو کام اور کام کاج بانٹ دیں۔



## اچھے کاموں پر توجہ مرکوز کریں

جب آپ کے بچے کوئی اچھا کام کریں تو اس کو سراہا کریں  
اپنے بچوں کی تعریف کریں ان کی مدد کریں اور ان کے ساتھ مہربانی سے پیش آئیں

## اپنا خیال رکھیے

اچھا کھائے روزانہ ورزش کیا کریں اور مناسب نیند کریں  
جتنی خبر یا پڑھتے یا سنتے ہی اس کا دورانیہ محدود کردیں  
عبادات کے لیے وقت نکالیے دعا کیجئے مراقبہ کیجئے اور اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے  
لئے طریقہ کار اپنائے

## رابطے میں رہیے

اپنے خاندان والوں کے ساتھ اپنے دوستوں کے ساتھ اور اپنے ہمسائیوں سے رابطے میں رہیے  
دوسروں کی مدد کریں جو کہ مشکل ترین وقت سے گزر رہی ہیں

