



نو عمروں کی پرورش کرنا

نو عمر ہونا جوش اور تبدیلی کا وقت ہے، لیکن یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ اور نہ ہی کسی نو عمر کے والدین ہونا آسان ہے۔

Parent Club کے پاس آپ اور آپ کے نو عمروں کی زندگی کے اس مشکل دور سے گزرنے میں مدد کے لیے بہت سے مشورے اور تجاویز ہیں۔ ہمارے پاس آپ کے لیے اپنے نو عمر بچوں کو قدرے بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے مشورے ہیں تاکہ آپ ان کے ساتھ بہترین ممکنہ تعلقات رکھیں، ساتھ ہی ساتھ پیش آنے والے کسی بھی چیلنج سے نمٹنے میں مدد کے لیے تجاویز بھی ہیں۔

سب سے اہم مشورہ: فیصلے، فیصلے

اپنے نو عمروں کو ان فیصلوں میں شامل ہونے دیں جو انہیں متاثر کرتے ہیں۔ انہیں کچھ فیصلے کرنے کی اجازت دے کر، آپ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ ان کی رائے کا احترام کرتے ہیں، ان کی عزت نفس اور اعتماد کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ انہیں ان کے روزمرہ کے نظام الاوقات کا کچھ حصہ مقرر کرنے کی اجازت دینا، انہیں ان کے کام یا ہوم ورک کرنے کے وقت کا انتخاب کرنے دینا جیسی چیزوں سے ان چیزوں پر ملکیت حاصل ہو سکتی ہے جو انہیں کرنے کی ضرورت ہے۔

سب سے اہم مشورہ: بات کرنے کا وقت

اس وقت کے دوران، خاندان سے باہر آپ کے نو عمر کی زندگی زیادہ اہم محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ خلاف معمول نہیں ہے کیونکہ وہ زیادہ سے زیادہ خود مختار ہوتے جا رہے ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ آپ سے بات نہیں کرنا چاہتے، اگرچہ وہ ہمیشہ اس کا اظہار نہ کریں۔ ان کے ساتھ بات چیت کے لیے ہمیشہ دستیاب رہنے کی کوشش کریں خواہ یہ آپ کے لیے اچھا وقت نہ ہ یقینی بنائیں کہ انہیں یہ معلوم ہو کہ جب بھی انہیں آپ کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ ان کے ساتھ ہوتے ہیں۔

نو عمروں کی پرورش کے لیے چیک لسٹ

- پرسکون رہیں
- سنیں
- انہیں وقت دیں
- ان کی تعریف کریں
- نو عمری کے مسائل سے آگاہ رہیں
- ان کے جذبات کو ہلکا کرنے کی کوشش نہ کریں
- باہر نکلنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں
- انہیں بتائیں کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں

جب کچھ غلط ہو

عالمی دبانے شاید آپ کے نو عمروں کی پریشانیوں میں اضافہ کیا ہو یا انہیں مزید الگ تھلگ ہونے کا احساس دلایا ہو۔ نو عمر زندگی کے معمول کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ مل کر، یہ ہو سکتا ہے انہیں معمول سے زیادہ پریشان یا ناراض کر رہا ہو۔



علامات کو پہچانیں

اگر آپ کا نو عمر بچہ معمول کے مقابلے میں بہت الگ طریقے سے کام کر رہا ہے، تو کچھ غلط ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ معمول سے زیادہ غصے میں ہیں یا زیادہ اداس ہیں، انہیں سونے میں دشواری ہو رہی ہے، کھانے کی عادات میں تبدیلی کا سامنا ہے یا دوستی سے دستبردار ہو رہے ہیں۔

سپورٹ

نو عمروں کے عام رویے اور زیادہ سنگین مسائل کے درمیان فرق بتانا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن انہیں یہ بتانا کہ آپ ان کے ساتھ ہیں اور یہ پوچھنا کہ کیا وہ ٹھیک ہیں شروع کرنے کے لیے ایک اچھا طریقہ ہے۔ دھیان رکھنے سے متعلق چیزوں پر مشورے اور تجاویز کے لیے ParentClub.scot/parenting-teens ملاحظہ کریں۔

دیگر مدد

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ اپنے نو عمر بچے کی مدد کیسے کریں، تو ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو آپ اور آپ کے نو عمر بچے کے لیے سپورٹ اور عملی مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ ParentClub.scot پر جائیں اور مزید معلومات حاصل کریں۔

مزاج میں تبدیلیاں

آپ کے نو عمر کے جذبات اور مزاج میں انتہائی تبدیلیاں نو عمری کا جزو لازم ہیں۔ لیکن بعض اوقات یہ غصہ جارحیت اور یہاں تک کہ تشدد تک بڑھ سکتا ہے۔ یہ آپ کے لیے پریشان کن اور ڈراؤنا ہو سکتا ہے۔ اس لمحے زیادہ رد عمل ظاہر نہ کرنے کی کوشش کریں اور اپنے نو عمر بچے کو پرسکون ہونے کے لیے وقت دیں۔

علیحدگی

اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کا نو عمر تنہا ہے تو کچھ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ انہیں باہر جانے اور دوستوں سے ملنے کا ہر موقع فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ ایسی چیزیں تجویز کریں جو وہ کر سکتے ہیں، انہیں شہر میں لفٹ دینے کی پیشکش کریں، یا انہیں بتائیں کہ وہ اپنے دوستوں کو ملنے کے لیے مدعو کر سکتے ہیں۔ ایک ساتھ چیزوں کو کرنے کے لیے وقت نکالنے سے بھی اس میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ آخری شخص ہیں جس کے ساتھ وہ گھومنا چاہتے ہیں، لیکن یہ سچ نہیں ہے۔

نو عمری کے سالوں کے لیے تیار ہونے کا احساس

بعض اوقات، آپ اپنے نو عمر سے پہلے سے کہیں زیادہ دوری محسوس کر سکتے ہیں، اور ہو سکتا ہے کہ آپ اکثر بحث بھی کرتے ہوں۔ لیکن جب وہ واقعی بات کرنا چاہتے ہیں تو ان کی بات سن کر اور ان کے لیے وہاں موجود رہ کر، آپ واقعی ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

مزید تجاویز یہاں تلاش کریں

ParentClub.scot



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot