

Supporting children return to face-to-face learning

Helpful tips for parents and carers

بچوں کو روبرو تعلیم کے لیے واپسی میں مدد دینا والدین اور نگرانوں کے لیے کارآمد تجاویز

ہر گھرانے کی گھر سے تعلیم حاصل کرنے کی داستان مختلف ہے۔ یہاں آپ کو کچھ طریقے بتائے جا رہے ہیں جن سے آپ اپنے بچے کو سکول واپس آنے اور اپنی سکول کی کمیونٹی سے دوبارہ منسلک ہونے میں مدد دے سکتے ہیں۔

سکول میں واپسی کے لیے مثبت سوچ رکھیں

- اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ سکول میں واپسی کے متعلق کیا محسوس کر رہا ہے۔ شاید واپسی کے متعلق آپ کے بچے کے جذبات ملے جلے ہوں لہذا یہ اہم ہے کہ اگر بچے کو کوئی پریشانی ہو تو اس کی بات پرسکون، سہارا دینے والے اور تسلی دلانے والے انداز میں سنی جائے۔
- اس طرح مثبت بات چیت کو فروغ دیں کہ بچے سے پوچھیں اسے سکول میں کیا اچھا لگتا ہے اور وہ واپسی پر کن چیزوں کے لیے شوق سے منتظر ہے۔ بچے کو بتائیں کہ سکول کا عملہ اس سے ملنے کا منتظر ہے۔ شاید آپ کا بچہ سکول سے تعلق رکھنے والی ان چیزوں کی فہرست یا ڈرائنگ بنانا چاہے جن کی وہ کمی محسوس کرتا رہا ہے۔
- اگر بچے کو گھبراہٹ یا فکر ہو تو اسے یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ یہ ایک نارمل ردعمل ہے اور آپ اور اس کے استاد اسے سہارا دینے کے لیے موجود ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ COVID-19 کے متعلق سوالات پوچھے تو حقائق پر مبنی اور عمر کے لحاظ سے موزوں معلومات دیں۔ بچے کو بتائیں کہ سکول میں ہر شخص بڑی محنت کر رہا ہے تاکہ سب لوگ محفوظ رہیں۔
- اگر میڈیا پر مواد دیکھنے کی وجہ سے آپ کے بچے کو فکر یا بے چینی ہو رہی ہے تو اس کے میڈیا دیکھنے کو محدود کرنے پر غور کریں۔
- اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ سکول میں ہر شخص بڑی محنت کر رہا ہے تاکہ سب لوگ محفوظ رہیں اور ہر بیمار شخص کو گھر میں رہنا ہو گا۔

خود کو اور اپنے بچے کو تبدیلیوں اور سکول کے نئے طریق کار کے لیے تیار کریں

- سکول کی ویب سائٹ، فیس بک پیج اور نیوز لیٹرز دیکھ کر معلوم کریں کہ آیا کوئی نئے طریق کار متعارف کروائے گئے ہیں جیسے سکول کے احاطے میں والدین کے داخلے میں تبدیلیوں، سکول میں بچوں کو چھوڑنے اور لینے کے مقامات میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ نئے اصول جیسے چہرے پر ماسک پہننا یا حفظان صحت کے اصول۔
- اپنے بچے کے ساتھ نئے طریق کار پر بات کریں اور مل کر منصوبہ بندی کریں کہ ان تبدیلیوں پر کیسے عمل کیا جائے گا۔ آپ کا بچہ تبدیلیوں کو جتنا زیادہ سمجھتا ہو گا، اس کے مطمئن محسوس کرنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہے۔ اگر آپ کسی چیز کے بارے میں یقین سے نہ جانتے ہوں تو سکول یا بچے کے استاد سے رابطہ کریں۔

اپنے معمولات دوبارہ استوار کریں

- معمولات سے انسان کو یقین مہیا ہوتا ہے اور احساس تحفظ میں اضافہ ہوتا ہے لہذا دوبارہ معمولات استوار کرنے اور واپسی کے لیے منصوبہ بندی کرنے سے فائدہ ہو گا۔
- واپسی سے پہلے کے ہفتے میں صبح اٹھنے، سونے اور ناشتے کے عام معمولات دوبارہ شروع کر دیں۔ سکول کی چیزیں ڈھونڈ رکھنے کے لیے وقت نکالیں اور چیک کریں کہ یونیفارم اور جوتے اب بھی پورے آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کے بچے کا سائز بڑھ گیا ہو۔ اگر ضرورت ہو تو نئی چیزوں یا متبادل یونیفارم کے انتظام کے لیے کافی وقت رکھیں۔
- واپسی سے ایک دن پہلے اگر ضرورت ہو تو اپنے بچے کو سکول کا ٹائم ٹیبل چیک کرنے کے لیے کہیں، اسے سکول بیگ میں چیزیں رکھنے اور اپنا لنچ باکس، پانی کی بوتل اور یونیفارم تیار رکھنے کی ترغیب دیں۔

- پہلی صبح تیاری کے لیے معمول کی نسبت زیادہ وقت رکھیں تاکہ سکون سے تیاری کی جا سکے۔ اگر بچے کو خود سکول پہنچانے سے اس کا احساس تحفظ بڑھتا ہو تو اسے خود سکول پہنچائیں۔ دوسری صورت میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سکول سے پہلے کسی دوست کے ساتھ مل کر جانے کا انتظام کر لے۔

سکول کو مطلع کرنا

- اگر آپ کے بچے کے سلسلے میں کوئی ایسی تشویش موجود ہو جس سے اس کی سکول میں واپسی پر اثر پڑ سکتا ہو تو سکول کو بتائیں۔ اس سے سکول کو مدد ملے گی کہ وہ آپ کے ساتھ کام کرتے ہوئے مناسب امدادی تدابیر کی منصوبہ بندی اور استعمال کرے۔

سکول سے چھٹی کے بعد

- اپنے بچے سے اس کے دن کے متعلق بات کریں اور پوچھیں کہ وہ اگلے روز کن چیزوں کے لیے شوق سے منتظر ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بہتر لگتا ہو تو اسے کہیں کہ وہ لکھ کر یا ڈرائنگ کے ذریعے اپنے جذبات بتائے۔
- دن کے اختتام پر اپنے بچے کو کھیلنے اور سکون سے وقت گزارنے کے مواقع فراہم کریں۔ سکول میں واپسی کی وجہ سے دن کے اختتام پر بچے کو تھکن اور جذباتی ردعمل پیش آ سکتے ہیں۔
- چھٹی کے بعد کے معمولات دوبارہ استوار کرنے میں مدد دیں تاکہ دن بھر میں سیکھی گئی چیزوں کو دہرایا جائے اور ہوم ورک کیا جائے۔
- گھر والوں کا اکتھے گزرنے والا وقت بڑھانے پر غور کریں کیونکہ شاید آپ کے بچے کو گھر میں آپ کے ساتھ گزرنے والے وقت کی کمی محسوس ہوئی ہو۔

اپنے بچے کو سہارا دینا

- سکول کے معمولات کی طرف لوٹنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اپنے بچے کو تسلی دیں کہ یہ نارمل ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ اگر اسے مدد کی ضرورت ہو تو وہ مدد مانگے۔
- اپنے بچے کو سکول میں واپسی کے لیے مدد دینے کے دوران اپنی خیریت کا خیال رکھیں۔ ہو سکتا ہے آپ کے کچھ بچے سکول واپس جا رہے ہوں جبکہ کچھ بچے گھر سے تعلیم جاری رکھیں۔ آپ یہ وضاحت کر کے اپنے بچے کو مدد دے سکتے ہیں کہ سب بچے جلد ہی واپس سکول جانا شروع کر دیں گے۔
- اگر آپ کے بچے کو حالات مشکل لگ رہے ہوں تو اسے ماضی کے وہ مواقع یاد دلائیں جب اس نے مشکل کاموں اور ایسے حالات کا مقابلہ کرنے میں کامیابی حاصل کی جن سے وہ گھبراتا تھا یا خوفزدہ تھا۔
- اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں تشویش ہو تو سکول سے رابطہ کر کے سہارا طلب کریں۔

آپ اپنی سکول کمیونٹی کو کیسے مدد دے سکتے ہیں

- اگر آپ اپنے بچے کو لینے کے لیے سکول آ رہے ہوں تو براہ مہربانی اپنے سکول کی ہدایات پر عمل یقینی بنائیں۔
- براہ مہربانی بچوں کو لینے کے وقت لوگوں سے فاصلہ رکھنے پر عمل کریں۔

اگر آپ کو مدد اور سہارے کی ضرورت ہے

- اگر واپسی کے متعلق آپ کا کوئی خاص سوال ہو تو آپ اپنے سکول سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- براہ مہربانی اپنی مدد کے لیے اور اپنے بچے کو مدد دینے کے لیے مزید تجاویز ڈیپارٹمنٹ کے [ذہنی صحت اور خیریت کے صفحات \(Mental Health and Wellbeing pages\)](#) پر دیکھیں۔

ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس

- اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی اپنے سکول کے پرنسپل کو فون کریں۔ اگر آپ کو اپنا سوال پوچھنے کے لیے انٹریپرٹ (زبان مترجم) کی مدد کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 131 450 پر ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس کو فون کریں اور اپنی زبان کا انٹریپرٹ مانگیں۔ آپ سے اس سروس کا معاوضہ نہیں لیا جائے گا۔