



## بچوں کی ان کے جذباتوں کو نظم کرنے میں مدد کرنا

کیا آپ جانتے ہیں کہ ابتدائی بچپن میں، طلباء جذبات کی شناخت کرنے اور اسے نشان زد کرنے کا طریقہ سیکھ رہے ہوتے ہیں؟ چونکہ جذبات کا اظہار برتاؤ کے ذریعہ کیا جاتا ہے، لہذا نوعمر طلباء کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کی کس طرح سے شناخت اور منظم کریں۔ دیگر سماجی جذباتی اور تعلقات کی مہارتوں کو سیکھنے کے لئے خود انضباطی بھی ضروری ہے۔

### یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

#### احساسات کی شناخت کریں اور اسے نشان زد کریں اور لیبل لگائیں

اپنے نوعمر طالب علم کو دوسروں کے احساسات کی شناخت کرنے کے متعدد مواقع فراہم کریں۔ ایسا کتاب پڑھنے یا ٹی وی دیکھنے کے دوران کیا جا سکتا ہے۔ کسی کردار کی طرف اشارہ کریں اور اپنے طالب علم سے پوچھیں کہ وہ کردار کے احساسات کے بارے میں کیسا محسوس کرتا ہے اور ان کے جذبات کو درست طریقے سے نشان زد کرنے میں ان کی مدد کریں۔

#### جذبات کو مشترکہ طور پر منضبط کرنا

پرسکون لمحات کے دوران اپنے طالب علم کے ساتھ سانس لینے کی مشق کریں تاکہ وہ تناؤ کے لمحات کے دوران اس حکمت عملی کو بہتر طریقے سے استعمال کرسکیں۔ کچھ طلباء پریشان کن جذبات کو منظم کرنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں؛ استحضار والے تنفس سے جسم کے تناؤ کا ردعمل رک جاتا ہے اور پرسکون ہونے اور غورو فکر کرنے کا وقت ملتا ہے۔

مثال کے طور پر: مثال کے طور پر: دو منٹ کے لئے، اپنی سانسوں کو ایک ساتھ گننے کی مشق کریں اور اپنے سانس چھوڑنے کو سانس لینے کے مقابلے میں ایک یا دو سیکنڈ طویل کرنے کی کوشش کریں۔

#### تسلیم کریں اور تصدیق کریں

جب آپ کا طالب علم اس بات کی شناخت اور اس کا اظہار کرتا ہے کہ اسے کیسا محسوس ہورہا ہے تو، ان کی بڑھتی ہوئی خود آکاپی کو نوٹس اور تسلیم کریں۔ انہیں یہ بتائیں کہ آپ کو اپنے احساسات بتانے سے آپ کو اسے سمجھنے اور ان کو تعاون کی پیشکش کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مثال کے طور پر: ”مجھے آپ پر بہت فخر ہے کہ آپ نے مجھے بتایا کہ آپ پریشان ہیں؛ آئیے کوئی ایسا طریقہ تلاش کرتے ہیں جس سے آپ بہتر محسوس کرسکیں۔“

#### مواقع کو نوٹ کریں اور غور و فکر کرنے کی حوصلہ افزائی کریں

اپنے طالب علم سے پابندی کے ساتھ پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور وہ ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں اس بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ جو طالب علم اپنے جذبات کو سمجھتے ہیں ان کے جارحیت کے ذریعہ خود کو اظہار کرنے کا امکان کم ہوتا ہے اور یہ جاننے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ خوشی اور پرسکون ہونا کیا ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر: اگر آپ کا طالب علم پینٹ کرتے وقت مسکرا رہا ہے تو، آپ کہہ سکتے ہیں کہ، ”میں آپ کے چہرے پر مسکراہٹ دیکھتا ہوں! آپ اس وقت کیسا محسوس کر رہے ہیں؟“

#### CPS اسکول پر مبنی صحت کے مراکز

یہ مراکز CPS کے طلباء اور برادریوں کے لئے جامع صحت کی دیکھ بھال کی مدد فراہم کرتے ہیں، ان میں حفاظتی ٹیکے، جسمانی معائنے اور رویہ جاتی صحت کی دیکھ بھال شامل ہیں۔

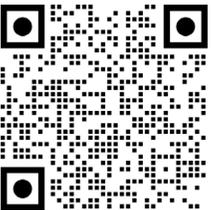
#### CDPH کمیونٹی کے وسائل سے

##### متعلق ڈائریکٹری

شکاگو ڈپارٹمنٹ آف پبلک ہیلتھ کے پاس ایک مفت آن لائن ڈائریکٹری ہے جو آپ کو قریبی ذہنی صحت کی حمایت اور دیگر نگہداشت صحت کی خدمات سے مربوط کرسکتی ہے۔

#### میڈیکائیڈ اور SNAP فوائد

آپ بیلدی CPS ہاٹ لائن کو 773-553-5437 پر کال کرسکتے ہیں تاکہ کم لاگت والے کھانے، نگہداشت صحت اور ہنگامی وسائل حاصل کرنے کے بارے میں مزید جان سکیں۔



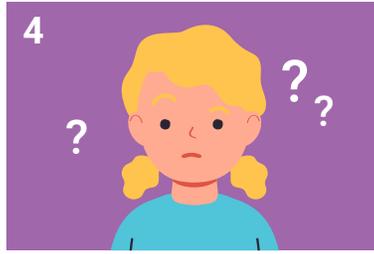
اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا اضافی معلومات درکار ہے تو، براہ کرم ہمیں [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) پر ای میل کریں یا [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) وزٹ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔

# احساسات والا چارٹ بنائیں!

یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

اپنے والدین یا سرپرست کی مدد سے، ورڈ باکس سے درست لفظ منتخب کریں اور اسے درست کردار سے ملائیں۔  
مکمل کرنے کے بعد، آپ لوگوں کو اپنے احساسات بتانے کے لئے اپنے نئے احساسات کے چارٹ کا استعمال کر سکتے ہیں!

خوش  
ناگوار  
خوفزدہ  
خوابیدہ  
اداس  
احمق  
الجھن کا شکار  
بیوقوف



جوابات: 1. خوفزدہ 2. خوابیدہ 3. بیوقوف 4. الجھن کا شکار 5. ناگوار 6. احمق 7. اداس 8. خوش

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا اضافی معلومات درکار ہے تو، براہ کرم ہمیں [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) پر ای میل کریں یا [cps.edu/mentalhealth](https://cps.edu/mentalhealth) وزٹ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔

