

مایوسی کا احساس ہو رہا ہے؟ ٹھیک



ٹپ سیکھیں

یہ ٹپ کیوں؟

چیلنج کا سامنا کرتے وقت کبھی کبھی ہر شخص مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے، اور نوجوان قارئین بھی اس سے مختلف نہیں ہیں! اس مایوسی سے خوبصورتی سے نمٹنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا ضروری ہے۔

1. ایک گہری سانس لیں: اگر آپ کا بچہ پڑھنے کے دوران تناؤ کا شکار نظر آتا ہے، تو تناؤ کو کم کرنے اور پرسکون ہونے کے لیے انہیں روکیں اور سانس لینے دیں۔
2. کامیابی کا جشن منائیں: ان سبھی شاندار حکمت عملیوں کو نوٹس کرنا اور ان پر جشن منانا یقینی بنائیں جو آپ کے بچے نے آج پڑھنے کے دوران استعمال کی ہیں۔
3. چیک ان کریں: اپنے بچے کو غور و فکر کرنے کی ترغیب دیں اور ان سے یہ سمجھنے کو کہیں کہ وہ پڑھتے ہوئے کیسا محسوس کرتے ہیں۔
4. کارروائی کریں: اپنے بچے سے کتابیں تبدیل کر کے، کوئی نئی حکمت عملی آزما کر، یا اگر وہ پھنسے ہوئے محسوس کرتے ہیں تو مدد حاصل کر کے دشواری کا حل نکالنے کو کہیں۔



اپنے بچے سے پوچھیں

چھوٹے بچوں کے لیے:

- ایسا لگتا ہے جیسے آپ مایوس ہو چکے ہیں۔ کیا یہ کتاب ہے یا کچھ اور؟
- چلو خود کو یاد دلائیں کہ آپ ہم ان حروف کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟
- اگر میں کچھ جملے پڑھوں تو کیا اس سے بھی مدد ملے گی؟

بڑے بچوں کے لیے:

- اب آپ کے جسم کو کیسا لگتا ہے؟ آپ مایوس لگ رہے ہیں۔
- کیا آپ کو وقفہ کرنے کی ضرورت ہے؟
- چلو آہستہ کرتے ہیں اور تھوڑا آہستہ پڑھتے ہیں۔
- چلو کتابیں بدلتے ہیں۔ آپ اور کیا پڑھنا چاہیں گے؟



زندہ دلی کے ساتھ مشق کریں

کیا آپ کا بچہ مایوسی محسوس کر رہا ہے؟ "اسٹاپ لائٹ کا طریقہ" آزمائیں۔

بچے اسٹاپ لائٹس سے آشنا ہیں۔ اپنے بچے کو مایوسی کے لمحے کا شکار ہونے سے روکنے کے لیے سرخ روشنی کا تصور کرنا سکھائیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ اپنے دماغ اور جسم کو پرسکون کرنے کے لیے گہرے سانس لینے کی مشق کرتے ہیں۔ جب وہ پیلی روشنی میں منتقل ہوتے ہیں، تو انہیں ایک ممکنہ حل کے بارے میں سوچنا چاہیے (ایک مختلف کتاب آزمائیں؟ پڑھنے کی جگہ تبدیل کریں؟ پڑھنے کی حکمت عملی آزمائیں؟)۔ جب وہ ہری روشنی کا تصور کرتے ہیں، تو وہ ایک اختیار چن سکتے ہیں اور آگے بڑھ سکتے ہیں۔ کیا آپ اسے ایک قدم آگے بڑھانا چاہتے ہیں؟ حوالہ کے لیے اپنے ریفریجریٹر پر لٹکانے کے لیے تعمیراتی کاغذ سے باہر اسٹاپ لائٹ کا ایک بصری منظر بنائیں۔

