

مايوسی کا احساس ہو رہا ہے؟ ٹھیک



ٹپ سیکھیں

- ایک گھری سانس لیں: اگر آپ کا بچہ پڑھنے کے دوران تناؤ کا شکار نظر آتا ہے، تو تناؤ کو کم کرنے اور پرسکون پوئے کے لیے انہیں روکیں اور سانس لینے دیں۔
- 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۔
- 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۔
- کارروائی کریں: اپنے بچے سے کتابیں تبدیل کر کر، کوئی نئی حکمت عملی آزما کر، یا اگر وہ پہنسی ہوئے محسوس کرتے ہیں تو مدد حاصل کر کے دشواری کا حل نکالنے کو کہیں۔

یہ ٹپ کیوں؟

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



اپنے بچے سے پوچھیں

چھوٹے بچوں کے لیے:

- ایسا لگتا ہے جیسے آپ مايوس 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 مايوس لگ رہے ہیں۔
- کیا آپ کو وقفہ کرنے کی ضرورت ہے؟
- چلو آبستہ کرتے ہیں اور تھوڑا آبستہ پڑھتے ہیں۔
- چلو کتابیں بدلتے ہیں۔ آپ اور کیا پڑھنا چاہیں گے؟



زندہ دلی کے ساتھ مشق کریں

کیا آپ کا بچہ مايوسی محسوس کر رہا ہے؟ "استاپ لائٹ کا طریقہ" آزمائیں۔

بچے استاپ لائٹس سے آشنا ہیں۔ اپنے بچے کو مايوسی کے لمحے کا شکار ہوئے 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 گھرے سانس لینے کی مشق کرتے ہیں۔ جب وہ پیلی روشنی میں منتقل ہوئے 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 باپر استاپ لائٹ کا ایک بصری منظر بنائیں۔

