

1

پڑھنے/سیکھنے کی جگہ

- اپنے گھر پر ایسی جگہ مختص کریں جہاں روزانہ پڑھائی کی جا سکے۔
- اگر پڑھائی والی جگہ مشترکہ ہے تو شور وغیرہ کو کم کرنے کے لیے درمیاں میں کسی بورڈ یا پردے کا استعمال کیا جائے۔
- اپنے بچے کو پڑھائی والی جگہ کو خوبصورت بنانے کا موقع دیں۔
- پڑھائی والی جگہ پر پڑھائی کے مٹیریل کو یقینی بنائیں اور اس کے لیے آپ اساتذہ کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔

2

روزمرہ کام کی ترتیب

- طے کریں کہ اساتذہ آپ کے بچے کے ساتھ کیسے تعلق رکھے ای میل، کال یا میسیج کے ذریعے واضح کریں۔
- ایک سادہ سی روز مرہ کی کام کی فہرست بنائیں جسے آپ کا بچہ روزانہ مکمل کرے۔
- پڑھائی کے دوران بریک ٹائم شامل کریں مثال سنیک بریک دیں اور جسمانی کھیل کود کا موقع دیں۔ چھوٹے بچوں کو زیادہ بریک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اپنے بچے حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی پڑھائی کے شیڈول کو سچائیں اور اپنے پڑھائی والی جگہ پر لگائیں
- شیڈول اپنے گھر کی ضرورت کے حساب سے تشکیل کریں پرلچکدار رہیں۔

3

ممکنہ معمول

- جب آپ کا بچہ آرام مکمل کر لے تو پڑھائی اس وقت شروع کریں۔
- ڈیلی شیڈول کو ایک بار آپ خود دیکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ آسانی سے شیڈول کو سمجھ سکے۔
- اپنے بچے کو خود مختیار بنائیں، مثال کے طور پر اپنے بچے کو خود سنیک بنانا سکھائیں یا جو بھی کمپیوٹر میں خرابی ہوں تو بچہ خود حل کرنے کی کوشش کرے۔
- اپنے بچے کو یہ بتائیں کہ وہ کب اور کیسے مدد مانگ سکتے ہیں۔
- سونے کے وقت کی پابندی کریں۔

4

مقاصد اور کارکردگی

- روزانہ اپنے بچے کے ساتھ مل کر طے کریں کہ اسے کیسا برتاؤ رکھنا ہے۔
- اپنے بچوں کو کچھ مقصد دیں جو وہ دیے گئے وقت میں مکمل کریں لیکن یہ ان کی کارکردگی کے لیے ہے نہ کہ کمال دکھانے کے لیے۔
- اپنے بچے کو ٹائم استعمال کرنا سکھائیں تاکہ وہ کام کے دورانیے پر توجہ دے۔
- بچوں کی روزانہ کارکردگی کو سراہیں اور کارکردگی کو اسٹکر وغیرہ سے مارک کریں۔
- اپنے بچوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی پسندیدہ سرگرمیوں کو انعام کے طور پر استعمال کریں۔

5

ما یوسی کو سنبھالنا

- پر سکون رہنے کے لیے سادہ مشقیں کرنا مثال دس تک گنتی گننا اور لمبے سانس لینا۔
- اپنے بچوں کی مدد کریں کہ وہ آسانی سے اپنے مسائل اور احساسات بتائیں۔
- بچوں کے ساتھ مل کر ان کے مسائل کا پختہ حل بتائیں اور پچھلی طے کی گئی امیدوں سے جوڑیں۔
- بچوں کو سمجھائیں کہ ان کے برتاؤ کا انجام کے ساتھ کیا تعلق ہے۔ نرم اور پختہ حدیں مقرر کریں۔
- تصور کریں ہر کوئی اچھا کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اپنے آپ پر بھی رحم کریں۔ اور دوسروں کے ساتھ صبر سے پیش آئیں
- اساتذہ اور دوسروں سے مدد لیں۔

6

قربت اور لگاؤ

- ہر دن کا آغاز خوشی والے تجربے سے ہونا چاہیے، جیسا کہ گانے ڈانس وغیرہ۔
- اپنے بچوں کے لیے مواقع پیدا کریں کہ وہ آپ کے لیے مددگار ثابت ہوں جیسا کہ گھر کے کام میں مدد، اور چھوٹے بہن بھائی کو پڑھانا۔
- ہر دن اپنے بچوں کے ساتھ جڑے رہیں اس میں کوئی بھی نظر اندازی نہیں ہونی چاہیے اگر آپ کے پاس وقت ہے تو بچوں کے ساتھ مل کر کوئی ایسی سرگرمیاں انجام دیں جو بچوں کو پسند ہوں۔
- اپنے بچوں کو موقع دیں کہ وہ اپنی پریشانی، تکلیف آپ کے ساتھ شیئر کریں اور آپ انہیں یقین دہانی کرائیں کہ آپ ان کی پریشانی حل کریں گے۔