

## جدائی کے اضطراب کو کم کرنے کے لیے مشورے

خدا حافظ کہنا والدین اور بچوں دونوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ اسکول کے پہلے چند دنوں میں بہت سے مختلف احساسات ہونا ایک معمول کی بات ہے۔ آپ کے بچے مضطرب، اداس، پرجوش یا جذبات کا ایک مرکب محسوس کر سکتے ہیں۔ پری کنڈرگارٹن یا K-3 کے پہلے دنوں میں آپ اور آپ کے بچے کی مدد کے لیے یہاں کچھ مشورے دیئے گئے ہیں:

### • گھر سے کوئی خاص چیز ساتھ لانا

آپ کے بچے کا/کی استاد ترغیب دے سکتا/سکتی ہے کہ آپ گھر سے ایک آرام دہ چیز ساتھ لائیں۔ ایک بھس بھرا جانور، پسندیدہ گڑیا، ایک خاص کمبل، یا حتیٰ کہ اہل خانہ کی ایک تصویر آپ کے بچے کی اسکول میں رہتے ہوئے گھر اور خاندان سے رابطے میں ہونے کے احساس کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

### • گھر سے ایک نوٹ

اپنے بچے کو ایک مختصر نوٹ لکھ کر دیں، یہ کہتے ہوئے کہ، "آپ کا دن اچھا گزرے۔ میں آپ کو لینے 3:00 بجے آؤں گا/گی۔ مجھے آپ سے پیار ہے۔" استاد کو بتائیں کہ نوٹ آپ کے بچے کے کتابوں کے بستے میں ہے تاکہ جب بچہ آپ سے اداس ہو تو استاد اسے وہ نوٹ پڑھ کر سنا سکے۔

### • کچھ دیر رکیں

اگر آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کا بچہ آپ کو جاتا دیکھ کر مضطرب ہے، کچھ دیر رک جائیں۔ اپنے بچے سے بات کریں کہ وہ اسکول پر کیا کرے گا: اسے کلاس روم دکھائیں، اس کا استاد سے دوبارہ تعارف کروائیں اور اس کے پسندیدہ کھلونے تلاش کرنے میں اس کی مدد کریں۔

### • خدا حافظ کہنا یقینی بنائیں

اپنے بچے کو بتائیں کہ دن کے اختتام پر اسے لینے کے لیے کون آئے گا۔ چپکے سے کلاس روم سے کھسک جانے کی بجائے، جب وہ سرگرمی میں مگن ہو جائے تو اسے گلے لگائیں، بوسہ دیں اور ہاتھ لہرا کر "پھر ملیں گے!" کہیں۔ خدا حافظ کہنا پر اعتماد محسوس کرنے میں آپ کے بچے کی مدد کرتا ہے کہ جب آپ نے کہا تھا کہ آپ آئیں گے تو آپ آ جائیں گے۔ آپ ایک گھبرائی ہوئی بچی کو یہ کہتے ہوئے یقین دلا سکتے ہیں کہ آپ بھی اس کی کمی محسوس کریں گے۔

### • روزمرہ کے یکساں معمولات بنائیں

ایک چھوٹے بچے کو ایک نئی جگہ پر تحفظ محسوس کرنے میں مدد کے لیے معمولات اہمیت کے حامل ہیں۔ روزانہ وہی بیلو اور خدا حافظ کا معمول استعمال کرنا آپ کے بچے کو ہر روز جدا ہونے کا عادی بنانے میں مدد کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ جب بچوں کو پتہ ہوتا ہے کہ ان کے دن میں آگے کیا ہو گا تو ان کے اضطراب محسوس کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

### • کھیلنے کے لیے وقت طے کریں

دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا بانٹنے اور باریاں لینے کی مشق کرنے میں آپ کے بچے کی مدد کرتا ہے۔ کھیل کود ایک تشکیل دی ہوئی کھیل کی ملاقات پر، پارک میں یا خاندانی اجتماعات پر ہو سکتا ہے۔

### • روزانہ مل کر مطالعہ کریں!

اپنے بچے کے ساتھ جدائی کے متعلق کتابیں پڑھیں تاکہ اسے یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ دور جا سکتے ہیں، لیکن آپ واپس آئیں گے۔ ذیل میں انتخاب کرنے کے لیے محض چند تجاویز ہیں۔ کتابوں کی مزید تجاویز کے لیے اپنی مقامی لائبریری تشریف لے جائیں یا اپنے بچے کے استاد سے پوچھیں۔

Dorothy Corey از You Go Away

Nancy Tafuri از You Are Special Little One

Anna Dewdney از Llama Llama Misses Mama

Audrey Penn از The Kissing Hand



Source: [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)