

مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا

والدین کا کردار: علیحدگی اختیار کرنے والے والدین کے لئے

2025



جب والدین ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں تو وہ بعض اوقات ایسے کام کرتے ہیں جو ان کے بچوں کو مشکل حالات سے دوچار کرسکتے ہیں۔ کیا آپ ان میں سے کسی بھی طرز عمل کو کا اعتراف کرتے ہیں؟ مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے کارڈ پلٹائیں۔



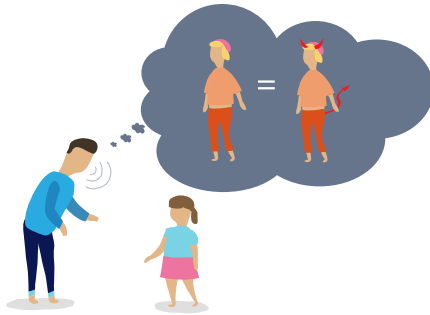
A



B



C



D



والدین کا کردار: علیحدگی اختیار کرنے والے والدین کے لئے

(A) اپنے بچے کے والدین میں سے دوسرے کو اشتعال دلانا

اگر آپ اپنے سابقہ جیون ساتھ کے اضطراب یا پریشانی میں اضافہ کرتے ہیں تو اس کا براہ راست اثر آپ کے بچے پر پڑ سکتا ہے۔ والدین میں سے ہر ایک جب خود کو مغلوب محسوس کرے گا تو اسے اپنے بچے کی ضروریات کو پورا کرنا مشکل ہو جائے گا۔

اس کے بجائے کوشش کریں: اپنے فیصلوں کے بارے میں اپنے بچے کے نقطہ نظر سے سوچیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ اس کا میرے بچے پر کیا اثر ہو گا؟

(B) والدین میں سے پسندیدہ بننے کے لیے مقابلہ کرنا

اپنے سابقہ/سابقہ شریک حیات کے ساتھ مقابلہ کرنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اس چیز سے رابطہ کھو دیتے ہیں جس کی آپ کے بچے کو واقعی ضرورت ہے۔ زیادہ تر بچے صرف اپنے والدین کا وقت اور توجہ چاہتے ہیں۔

اس کے بجائے کوشش کریں: اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ کے بچے کو آپ سے کس چیز کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا میں یہ اپنے بچے کے بہترین مفادات کے لئے کر رہا ہوں یا کسی اور وجہ سے؟

(C) اپنے بچے کے والدین میں سے دوسرے کو برا بھلا کہنا

جب والدین ایک دوسرے کو برا بھلا کہتے ہیں تو دونوں جوانب میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا بچے کی مجبوری بن سکتی ہے۔ وہ آپ کو مسائل کے بارے میں بتانے سے گریز کر سکتے ہیں کیونکہ وہ آپ کے ردعمل کے بارے میں فکر مند ہوں گے۔

اس کے بجائے کوشش کریں: اگر آپ کو باہر نکلنے کی ضرورت ہے تو کسی قابل اعتماد دوست یا خاندان کے کسی فرد کو کال کریں۔ حلال تلاش کرنے پر کام کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کو کسی بھی منفی ردعمل سے محفوظ رکھتے ہیں۔

(D) اپنے بچے کو والدین میں سے دوسرے کے بارے میں بات کرنے سے روکنا

اپنے بچے کو والدین میں سے دوسری جانب کے بارے میں بات کرتے ہوئے سننا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر بچے سوچتے ہیں کہ وہ اپنے والدین کی ناراضگی کا سبب بن رہے ہیں تو وہ اپنی باتوں کو سنسر کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

اس کے بجائے کوشش کریں: یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ/بچی اب بھی اپنے والدین میں سے دوسری جانب سے محبت کرتا/کرتی ہے۔ دلچسپی دکھائیں، کچھ مثبت بات کریں، اور مسکرائے کی کوشش کریں — چاہے یہ ہمیشہ آسان نہ ہو۔