



Healthy Little Minds

والدین اور ان کے نئے بچے کے مابین مضبوط تعلقات استوار کرنے میں مدد کرنا



Nottingham
City Council

"Healthy Little Minds" ایک شراکت ہے جو نوٹنگھم سٹی کونسل اور "Small Steps Big Changes" کے درمیان ہے اور یہ موجودہ خدمات کو مکمل کرے گی، جو ماں اور نوزائیدہ کے تعلق پر مرکوز ہو کر ابتدائی مداخلتیں فراہم کریں گی۔

ہیلتھی لٹل مائنڈز
(Healthy Little Minds)
آپ کی صورتحال اور کسی
بھی مشکلات کے مطابق بات
کرنے کے لئے دستیاب ہیں۔

سروس تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، آپ ایک حوالہ فارم مکمل کر سکتے ہیں، جو آپ کو یہاں ملے گا:

www.smallstepsbigchanges.org.uk/healthy-little-minds



یا مزید جاننے کے لئے ٹیم کو کال کریں:
0115 876 1771

صحت سے متعلق پیشہ ور، جیسے آپ کی دایہ، ہیلتھ وزیٹر یا خاندانی سرپرست آپ کی رضامندی سے حوالہ دے سکتے ہیں۔



ہیلتھی لٹل مائنڈز تک رسائی حاصل کی جاسکتی ہے:

- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے:
- اپنے بچے کے ساتھ تعلقات بنانے میں
- اپنے بچے کے بارے میں اپنے جذبات کو سمجھنے میں
- اپنے بچے کے ساتھ اپنے تعلقات کو بہتر بنانے میں
- حمل میں درپیش مشکلات، تکلیف دہ پیدائش یا سابقہ نقصان
- بیس ہفتے کی حاملہ ہیں یا 2 سال سے کم عمر کا بچہ ہے
- نوٹنگھم سٹی میں رہتے ہیں



معاونت:

□ (گھر پر رسائی حاصل کی جا سکتی ہے) 1-2-1

□ گروپ

□ آن لائن

بچے کی مالش کے ذریعے اپنے بچے کے ساتھ مثبت تعامل کو بہتر بنائیں۔

ہم آپ کے بچے کو جاننے میں آپ کی مدد کریں گے اور وہ کس طرح بات چیت کرتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں اور کیا ضرورت ہے۔

اپنے بچے کو سمجھیں اور آپ ان کے ساتھ اپنے تعلقات میں کیا حصہ ڈالتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ (جذباتی بندھن) میں معاونت کرنے کے لیے، اعتماد اور بہبود پر توجہ۔

اپنے بچے کے ساتھ آپ کے تعلقات میں مضبوطیوں کو دیکھیں اور اپنے اعتماد کو بڑھانے کی سمت میں کام کریں۔

بچے کے ساتھ زندگی کو موافق بنانا ہر والدین کے لیے چیلنج ہے۔ کبھی کبھی چیزیں ایسی نہیں ہوتیں جیسا کہ آپ نے سوچا تھا۔



ہیلتھی لٹل مائنڈز آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آپ اس طرح کیوں محسوس کرتے ہیں۔ وہ آپ کے بچے کے ساتھ مثبت تعامل کو فروغ دینے میں آپ کی مدد کریں گے۔

آپ اور آپ کے بچے کو آپ کی پریشانیوں اور خدشات کے ذریعے کام کرنے میں مدد کریں گے۔

تمام بچے اپنے والدین کی طرح منفرد ہوتے ہیں۔ یہ سیکھنا کہ وہ کس طرح بات چیت کرتے ہیں ایک خاص رشتہ استوار کرنے میں مدد کریں گے۔

ہر خاندان کو دیکھ بھال کا ایک پیکیج ملے گا جو ان کی اپنی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔

صحت مند چھوٹے ذہنوں کو بڑھانے کے لیے بچوں اور ان کے والدین کے درمیان تعلقات بہت اہم ہیں۔

ہیلتھی لٹل مائنڈز ٹیم ان رشتوں کی آبیاری کے لیے خاندانوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔ آپ کے بچے کی ضروریات کو سمجھنے کے لیے اضافی مدد اور آلات فراہم کرتی ہے۔



ہیلتھی لٹل مائنڈز ٹیم:

- مشکلات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرتی ہے
- بچے کی جذباتی اور ذہنی صحت کی ضروریات پر توجہ دیتی ہے
- آپ کی پرورش کی صلاحیتیں بڑھانے کے لئے حمایت فراہم کرتی ہے
- آپ کے لئے خصوصی خدمات فراہم کرتی ہے