



AFGHANISTAN-PAKISTAN

WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

## مائیں بطور تبدیلی ساز

ایک ماں نہ صرف ایک نگہداشت کرنے والی ہوتی ہے — وہ ایک تبدیلی کرنے والی ہوتی ہے، اس کی تشکیل کرتی ہے کہ اس کے بچے دنیا کو کیسے متاثر کریں گے۔

### بچوں کو خواتین اور لڑکیوں کا احترام کرنا سکھائیں

ایسے بچوں کی پرورش کریں جو خواتین اور لڑکیوں کے ساتھ عزت، انصاف اور مہربانی کے ساتھ پیش آئیں۔ انہیں سکھائے عورت اور لڑکی کی عزت اور قدر کرے اور انہیں معاشرے کی اہم جوز سمجھیں۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ خود ایک مثال بنے۔



### بچوں کو صفائی اور ریسائیکلنگ سکھائیں

بچوں کو اپنے ماحول کی دیکھ بال کرنے کا طریقہ سکھائیں۔ انہیں سکھائیں کہ ان کا بسترا کیسے بنایا جائے، اپنے کمرے کو صاف کریں، اپنی لونڈری کریں، اپنے کپڑے طے کریں، اپنے برتن دھوئیں اور دیگر اموار میں مدد کریں۔ انہیں صاف کرنا سکھائے کھانے اور کام کرنے کے بعد۔ انہیں کاغذ، گٹا، پلاسٹک، بوتلیں اور کین کو ریسائیکل کرنا سکھائیں۔ اور انہیں سکھائے کچرے کو مقرر جگہوں میں پہنچانے۔



### بچوں کو غصے کو قابو کرنا سکھائیں

بچوں کو غصے پر قابو پانے کے طریقے سکھائیں۔ انہیں تحقیق کی ترغیب دیں پر سکون رہیں اور ضرورت پڑنے پر دور چلے جائیں۔ وہ بیٹھ سکتے ہیں، لیٹ سکتے ہیں یا آرام کر سکتے ہیں۔ جسمانی نقل و حرکت، خاموش وقت، یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا جس پر وہ بھروسہ کرتے ہیں انہیں دوبارہ ترتیب دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وضو بھی سکون لا سکتا ہے۔



### بچوں کو تنازع کا حل سکھائیں

بچوں کو سکھائے کہ کس طرح فال طور پر سنے اور دوسروں کو سمجھیں۔ حل تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں۔ حل کے ذریعے سوچیں اور شکایت کرنے کی بجائے مسائل کو حل کرنے پر توجہ دیں۔ انہیں سکھائے کہ اپنی بنیادی اصول کو ترکے بغیر سمجھوتا کیسے کریں۔ انہیں سکھائے کہ کس طرح اپنے الفاظ اور وعدوں پر عمل کریں۔ انہیں اگے سوچنے کی ترغیب دیں: کیسے کیا مستقبل میں اس صورتحال کو دوبارہ پیدا ہونے سے روکا جا سکتا ہے؟

