



## گونگے، بہرے یا کم سننے والے بچوں کی پرورش کرنے کی خوشیاں اور مسرت حاصل کرنے خاندان اور فیملی کے لیے نکات یا ٹپ شیٹ



### مشورے

- ہر دن کے لئے شکر گزار ہونے کے لئے کچھ تلاش کریں۔
- گہرائی سے سانس لینے، ہنسی خوشی کا لطف اٹھانے اور اپنے بچے کے ساتھ قربت کے لئے ہر دن چند منٹ نکالیں۔
- اپنے بچے کی آنکھوں سے دنیا دیکھیں - حیرت، جوش اور محبت دیکھیں!
- اپنے بچے کے ساتھ کچھ ایسی چیزیں بانٹیں جس سے آپ مسکرانے لگیں، کامیابی کی طرح محسوس ہوں، اور اپنی امید کو تازہ رکھیں۔
- توازن اور تروتازگی تلاش کریں: قدرتی ماحول میں ایک ساتھ چلیں، "بیبی یوگا" کریں، یا انکے ساتھ بچوں کی تفریحی کتاب پڑھیں۔
- اپوائنٹمنٹ یا تھراپی سیشن کو کسی ٹریٹ یا ایڈوانچر سے جوڑیں۔
- اعتماد کریں کہ خوشگوار لمحات سے آپ اور آپ کے بچے کے لئے سیکھنے اور ان کے ساتھ تعلقات گہرے بنانے میں مدد ملے گی۔
- اپنے خاندان کے سفر کو ملکر تصاویر، ویڈیو، سوشل میڈیا، یا جرنلنگ کے ذریعے دستاویزی بنائیں۔ (کچھ!) مختصر جملوں کے ساتھ باقاعدگی سے وقت نکالیں تاکہ آپ جائزہ لے سکیں کہ آپ بچے کی پرورش کرنے میں کس حد تک کامیاب ہوئے ہیں۔
- اپنے روزمرہ کے کاموں کی فہرست کو ایک طرف رکھیں اور اپنے بچے کے ساتھ وقت نکال کر کچھ ایسا کریں جس سے آپ اور آپکا بچہ بھی خوش ہو۔ سیر کو نکلیں، بلبے بنائے، ایک ساتھ کھانا پکائے، آنکھ مچولی کھیلیں،
- جو کچھ آپ اپنے بچے کی مدد اور پرورش کے لیے کر رہے ہیں اس کیلئے اپنی تعریف بھی کریں!

فاسٹرنگ جوآیے ایک ایسی فیملی / پیشہ ورانہ کوشش ہے جو ایسے بچوں کی پرورش کر کے خوشیاں اور مسرت حاصل کرتی ہے جو گونگے، بہرے یا کم سننے والے ہوں۔ فاسٹرنگ جوآیے خاندانوں اور پیشہ ور افراد کے لئے وسائل مہیا کرتا ہے اور فروغ دیتا ہے تاکہ وہ بچے کی ترقی اور نشوونما کر سکے جو بہرا یا کم سننے والا ہے۔

محبت کرنے والے اور تعاون کرنے والے خاندان معاشرتی فلاح و بہبود اور صحت مند رہنے کے لیے ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ فاسٹرنگ جوآیے خوشی لانے والے خاص لمحوں پر فوکس کرتا ہے جس سے خاندانوں کی پریشانیوں کو دور کرنے اور والدین کے قدرتی اور پیار سے متعلق رابطوں پر توجہ دینے میں مدد ملتی ہے۔

روزمرہ کی زندگی کے دباؤ سے چھوٹا وقفہ لینے سے خاندانوں کی مدد ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی پرورش کے ساتھ آنے والے خوشگوار لمحوں کو تلاش کریں اور ان کی تعریف کریں۔ خاندانوں کے ذریعہ پیش کردہ کچھ نکات یہ ہیں، ہر روز خوشی تلاش کرنے کے لئے انکی ہر مرحلے کی کامیابیوں کو منانے کے لیے وقت نکالیں، اپنے بچوں سے رابطہ قائم کریں، اور ان کے ساتھ محبت کے ساتھ پیش آئیں تاکہ ان میں خود اعتمادی بڑھے