والدین کے لئے جذبات کی تدریس

ڈاکٹر میشا سیدہ، پی ایچ ڈی، کلینکل سائیکولوجی

رابطہ: msyeda4@uwo.ca

جذبات کی تدریس کے پانچ مراحل

مرحلہ	یہ کیسا نظر آتا ہے
1. دھیان دیں	• واضح اورغیر واضح جذباتی اشاروں پر توجہ دیں (مثلاً چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات، نظر، لہجہ، الفاظ)
2. نام دیں	• گھر پر جذبات کو نام سے پکارنے اور ان کے بارے میں بات کرنے کا ماحول پیدا کریں • معلومات پر مبنی اندازہ لگائیں اور حساس طریقے سے جذبے کو نام دیں • نا کہی گئ بات کو سمجھیں
3. تصدیق کریں	• بچے کے جذبات کو سمجھنا اور احساس کا اظہار کرنا • (ابھی) یقین دہانی یا حل فراہم نہ کرنا

جمع کردہ منجانب لافرنس، اے، ہنڈرسن، کے اور میمین، ایس (2019)۔ جذبات پر مبنی فیملی تھیراپی: نگہداشت کنندہ پر مبنی مداخلتوں کے لئے مشترکہ تشخیص کا ماڈل۔ بیورٹن: رنگ گولڈ، انکارپوریشن۔

جذبات کی تدریس کے پانچ مراحل

مرحلہ	• یہ کیسا نظر آتا ہے
4. جذباتی ضرورت پوری کریں	• بچے کی جذباتی ضروریات پوری کرنے کی مخصوص حکمت عملیاں مثال کے طور پر غصہ: تخلیہ دینا، حدود مقرر کرنا، بات سنی گئ اداسی: دل جوئی کرنا خوف: تحفظ فراہم کرنا شرمندگی: بچے کو یقین دہانی کروانا
5. مسئلے کا حل	• (بعد میں) جذبات کا انتظام ہو جانے کے بعد سوچ بچار کریں اور اپنے بچے کو مسئلہ حل کرنے میں مدد دینے کے لئے عملی حکمت عملیوں پر عمل درآمد کریں۔

جمع کردہ منجانب لافرنس، اے، ہنڈرسن، کے اور میمین، ایس (2019)۔ جذبات پر مبنی فیملی تھیراپی: نگہداشت کنندہ پر مبنی مداخلتوں کے لئے مشترکہ تشخیص کا ماڈل۔ بیورٹن: رنگ گولڈ، انکارپوریشن۔