

Adverse Childhood Experiences (ACEs) and their long-term Mental and Physical Impact on Children and Adults

Dr. Naeem Zafar

President, Protection And Help of Children Against Abuse and Neglect (**PAHCHAAN**)

Convener, Child Rights Group, Pakistan Pediatric Association (**CRG-PPA**)

Executive Board Member, International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect (**ISPCAN**)

Chairman, Board of Directors, Pakistan Alliance for Early Childhood Development (**PAFEC**)

Contact: naeem.zafar@pahchaan.org, naeem.pahchaan@gmail.com



Fareeda is a 21 years old student of BA

P/C Stress, tension, feeling of rejection, crying spells and one suicidal attempt.

In her childhood her father frequently beat her, her sisters and brother, and used abusive language. He is a drug addict, frequently stays out of home without informing family and usually threatens them to leave them permanently. At home he shouts and yells on children and mother. He also hits their mother and does not fulfill any of the basic need such as food, school fee, clothing etc. Now mother also started to ignore her own children. Whenever they ask for food or clothes both ignore their children. Conflict between parents has been impossible to resolve over the years. Consequently, all siblings have started to feel revenge against father, become violent, aggressive, misbehave and fight among themselves.

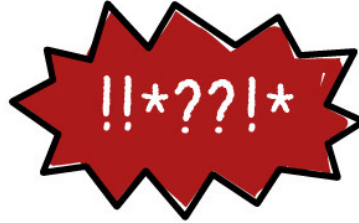
Abuse



Physical abuse



Sexual abuse



Verbal abuse



Emotional neglect



Physical neglect

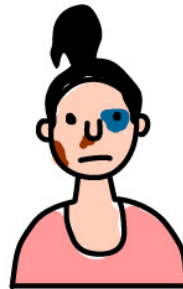
Growing up in a household where:



There are adults with alcohol and drug problems



There are adults with mental health problems



There is domestic violence



There are adults who have spent time in prison

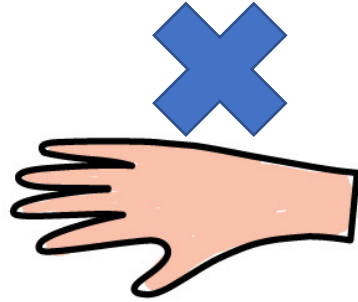


Parents have separated

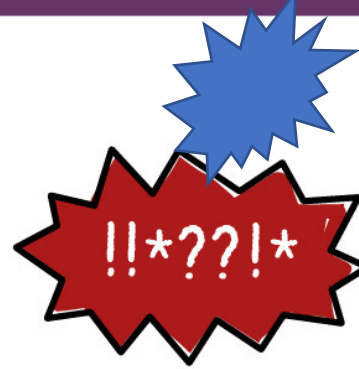
Abuse



Physical abuse

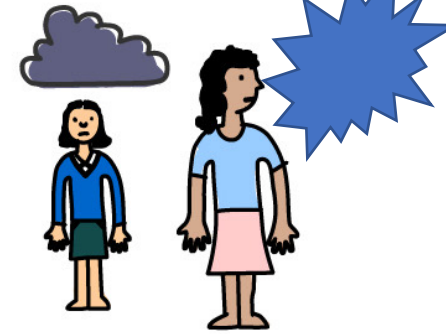


Sexual abuse



Verbal abuse

Neglect



Emotional neglect



Physical neglect

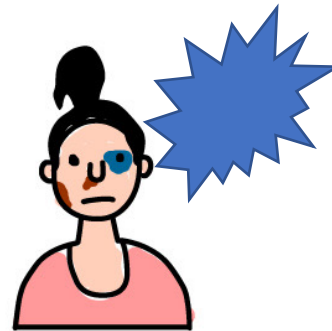
Growing up in a household where:



There are adults with alcohol and drug problems



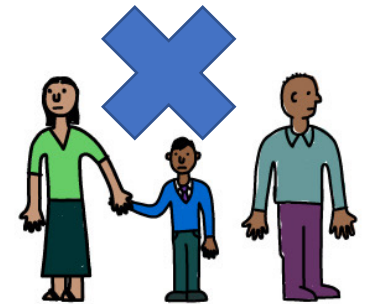
There are adults with mental health problems



There is domestic violence



There are adults who have spent time in prison



Parents have separated

Definition of Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Adverse childhood experiences, or ACEs, are potentially traumatic events that occur in childhood (0-17 years).

ACEs are linked to chronic health problems, mental illness, and substance use problems in adulthood.

ACEs can also negatively impact education, job opportunities, and earning potential.

However, ACEs can be prevented.

1
HOUSEHOLD

divorce
homelessness
parental mental illness
alcoholism and drug abuse
emotional and sexual abuse
domestic violence
bullying
maternal depression
physical and emotional neglect
incarcerated family member

CLIMATE CRISIS

record heat & droughts

wildfires & smoke

record storms,
flooding & mudslides

sea level rise

3

ENVIRONMENT

NATURAL DISASTERS

tornadoes & hurricanes

volcano eruptions & tsunamis

earthquakes

pandemic

2

COMMUNITY

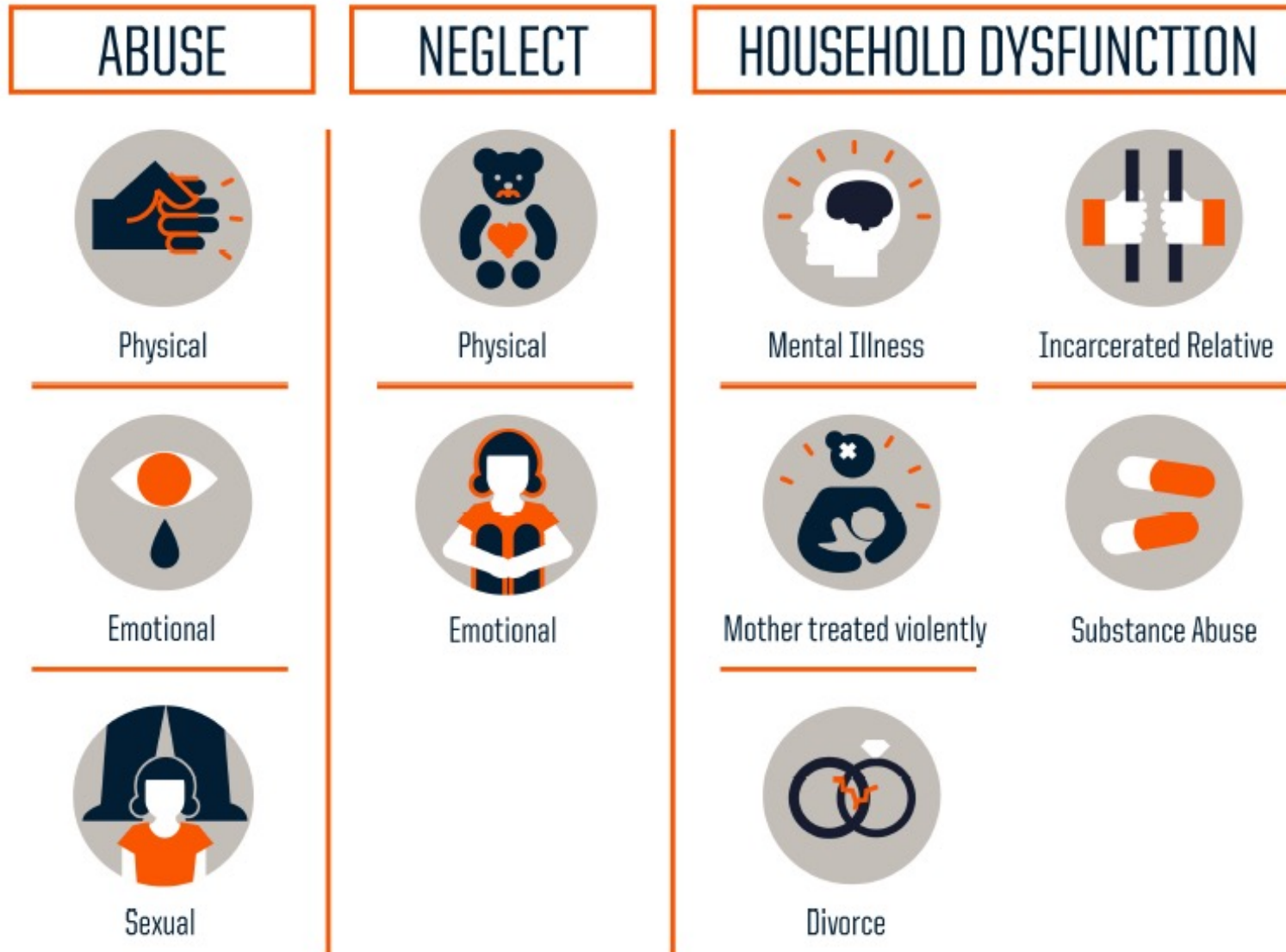
discrimination
historical trauma
violence
lack of social capital and mobility
substandard schools
structural racism
poor water and air quality
lack of jobs
food scarcity
substandard wages
poor housing quality and affordability
poverty



PAHCHAAN



ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)



Definition Of Toxic Stress Response

- **Toxic stress response** can occur when a child experiences strong, frequent, and/or prolonged adversity.
- Toxic stress results in prolonged activation of the stress response, with a failure of the body to recover fully.
- This kind of prolonged activation of the stress response systems can disrupt the development of brain architecture and other organ systems, and increase the risk for stress-related disease and cognitive impairment, well into the adult years

POSITIVE STRESS

Mild/moderate and short-lived stress response necessary for healthy development

TOLERABLE STRESS

More severe stress response but limited in duration which allows for recovery

TOXIC STRESS

Extreme, frequent, or extended activation of the body's stress response without the buffering presence of a supportive adult

Intense, prolonged, repeated and unaddressed

Social-emotional buffering, parental resilience, early detection, and/or effective intervention



PAHCHAAN





Brief increases in heart rate,
mild elevations in stress hormone levels.



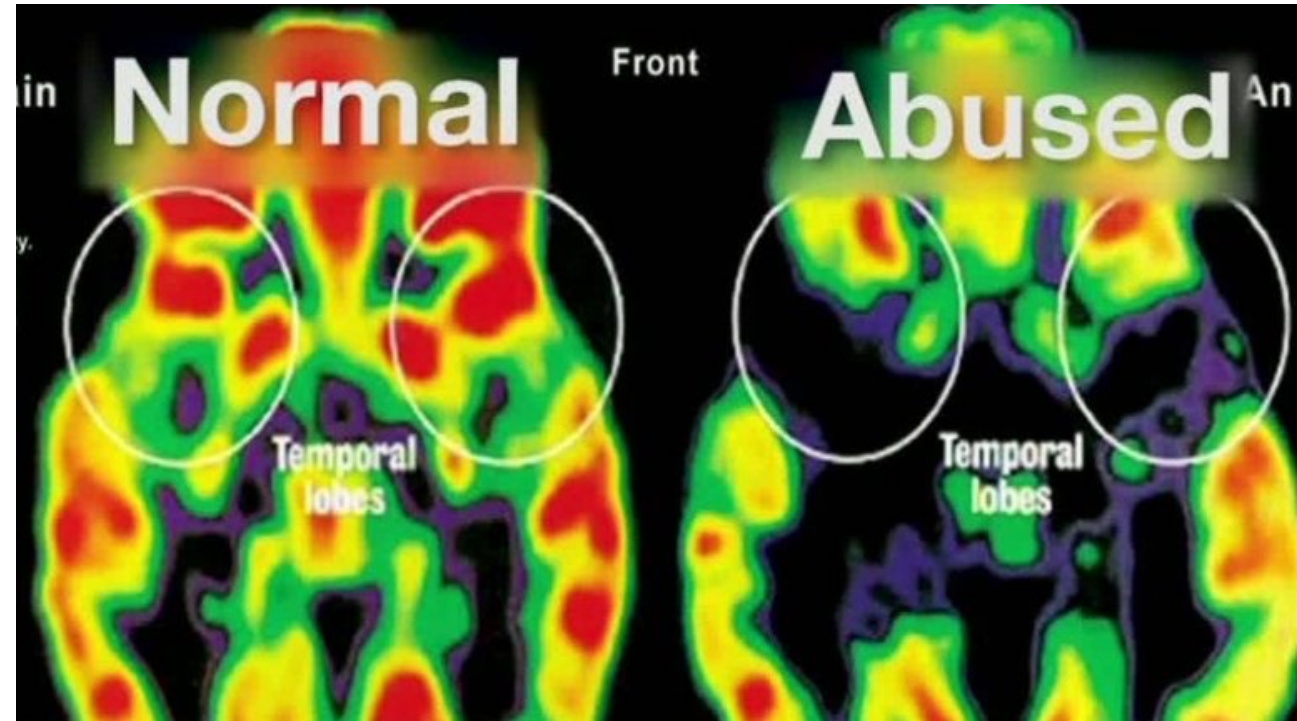
Serious, temporary stress responses,
buffered by supportive relationships.



Prolonged activation of stress
response systems in the absence
of protective relationships.

Changes a child's brain

- Repeated/chronic activation of stress hormones bypass thinking part of brain and activate survival part of brain, aka fight, flight, or freeze
- Strengthens fight, flight, or freeze neural pathways then become efficient and predominant
- Interrupts normal development and impairs complex thought and learning



Changes a child's behavior

- Aggression, irritable, whiny, clingy, moody
- More headaches, stomachaches, and overreaction to minor bumps and bruises
- Difficulty identifying or labeling feelings, communicating needs and controlling impulses
- Problems with focus, easily startled, and over-reacts to sounds, touch, and sirens
- Distrust of others, authority
- Dissociation, checking out, and under-reaction



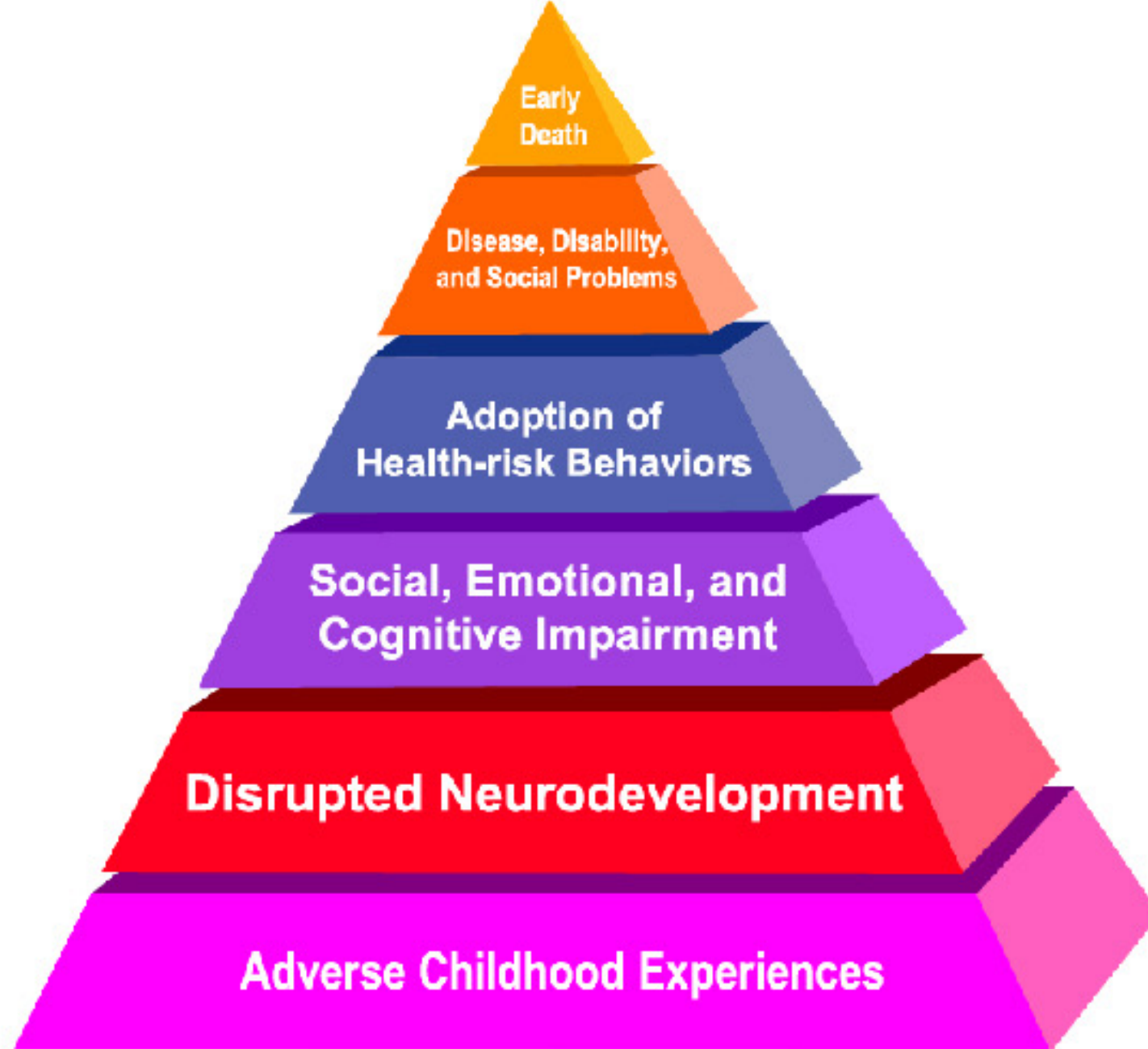
Long-term problems

- Chronic absenteeism, attention problems, suspension, and expulsion
- Smoking, substance abuse, teen pregnancy, dropping out of high school, failed relationships, domestic violence, and involvement in criminal justice system
- Anxiety, depression, cardiovascular disease, diabetes, cancer, stroke, asthma, lupus, multiple sclerosis, osteoporosis, viral infections and autoimmune diseases.

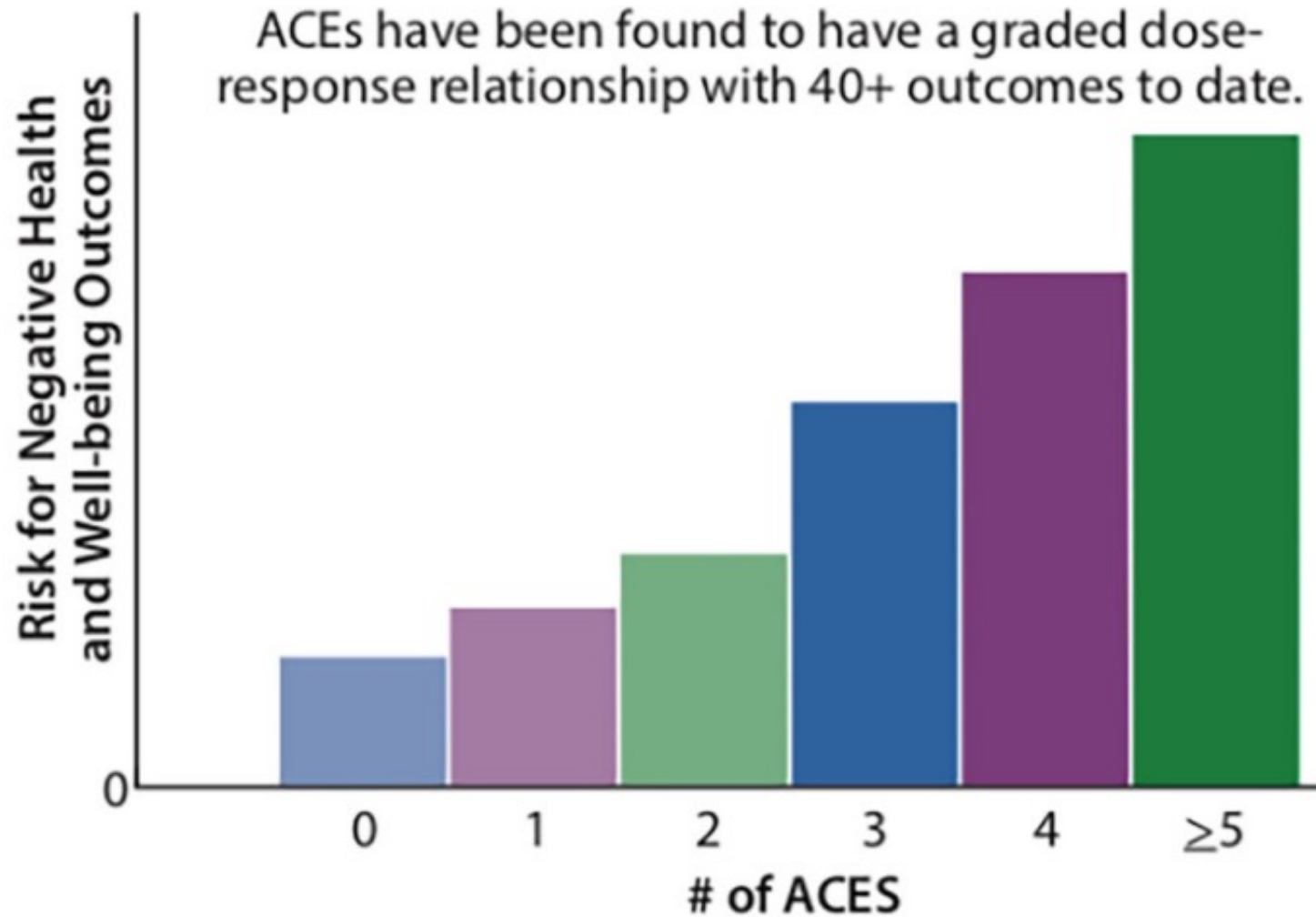


Death

Conception



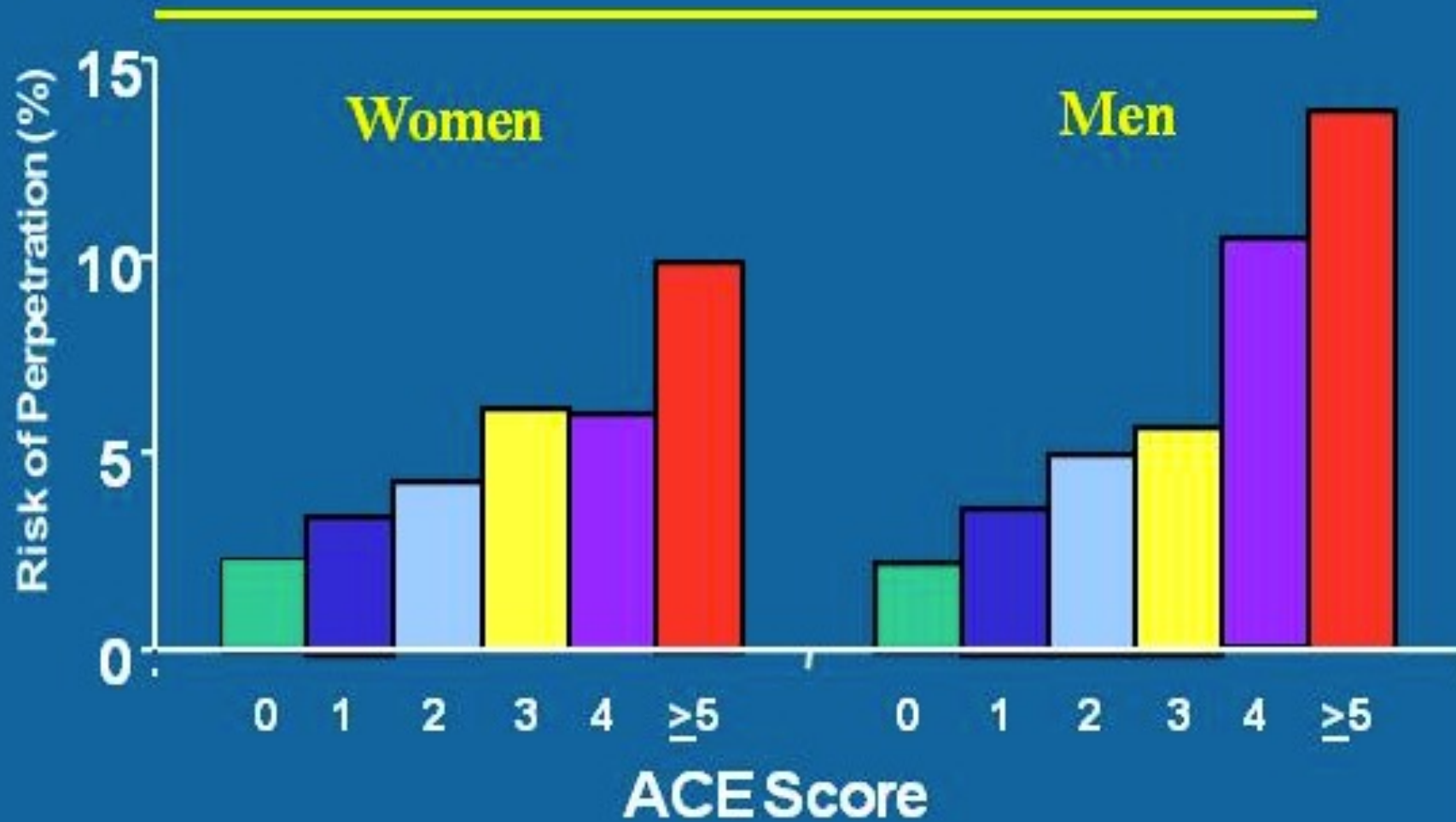
Mechanisms by Which Adverse Childhood Experiences Influence Health and Well-being Throughout the Lifespan



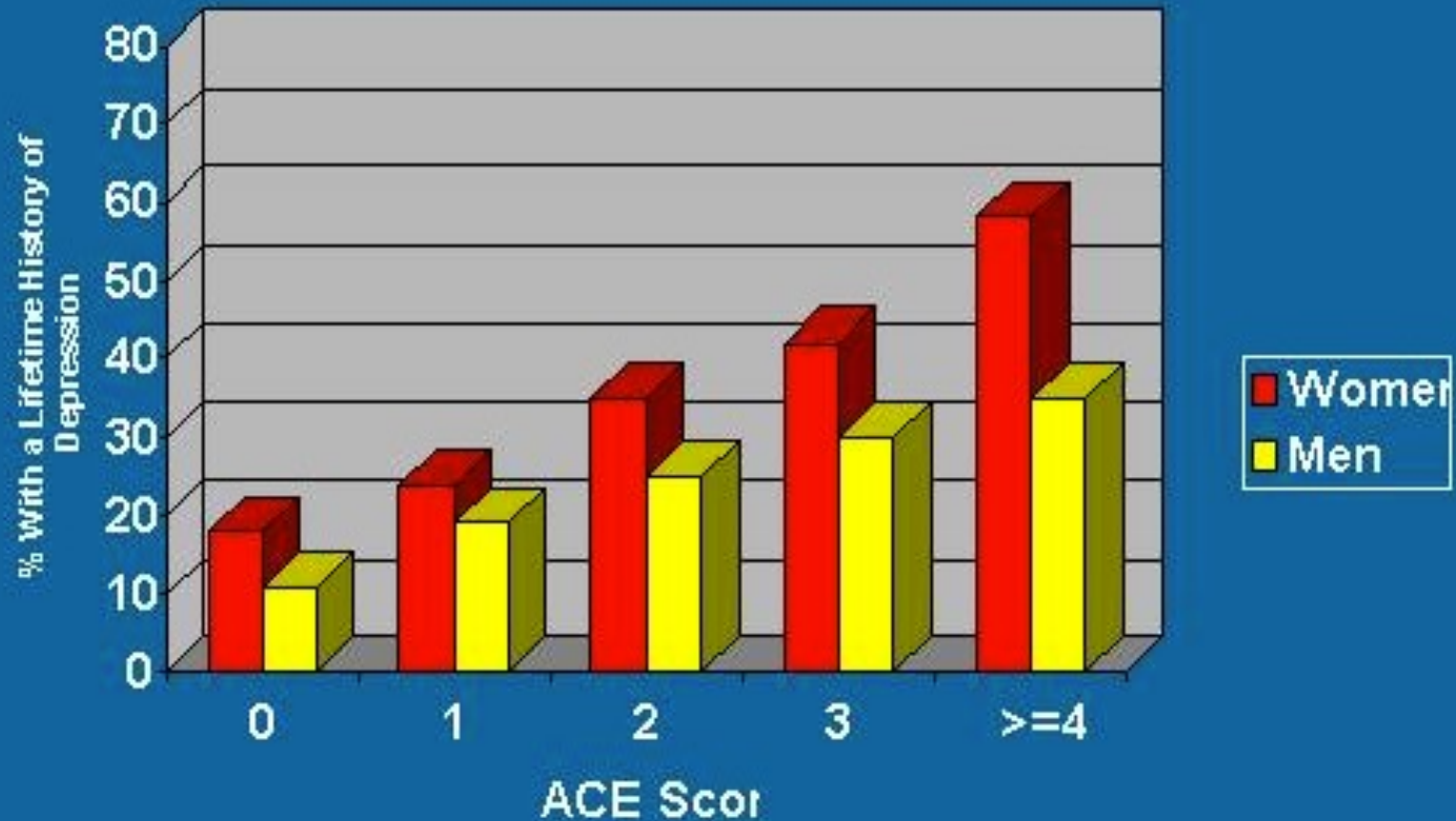
*This pattern holds for the 40+ outcomes, but the exact risk values vary depending on the outcome.



ACE Score and the Risk of *Perpetrating* Domestic Violence



Childhood Experiences Underlie Chronic Depression



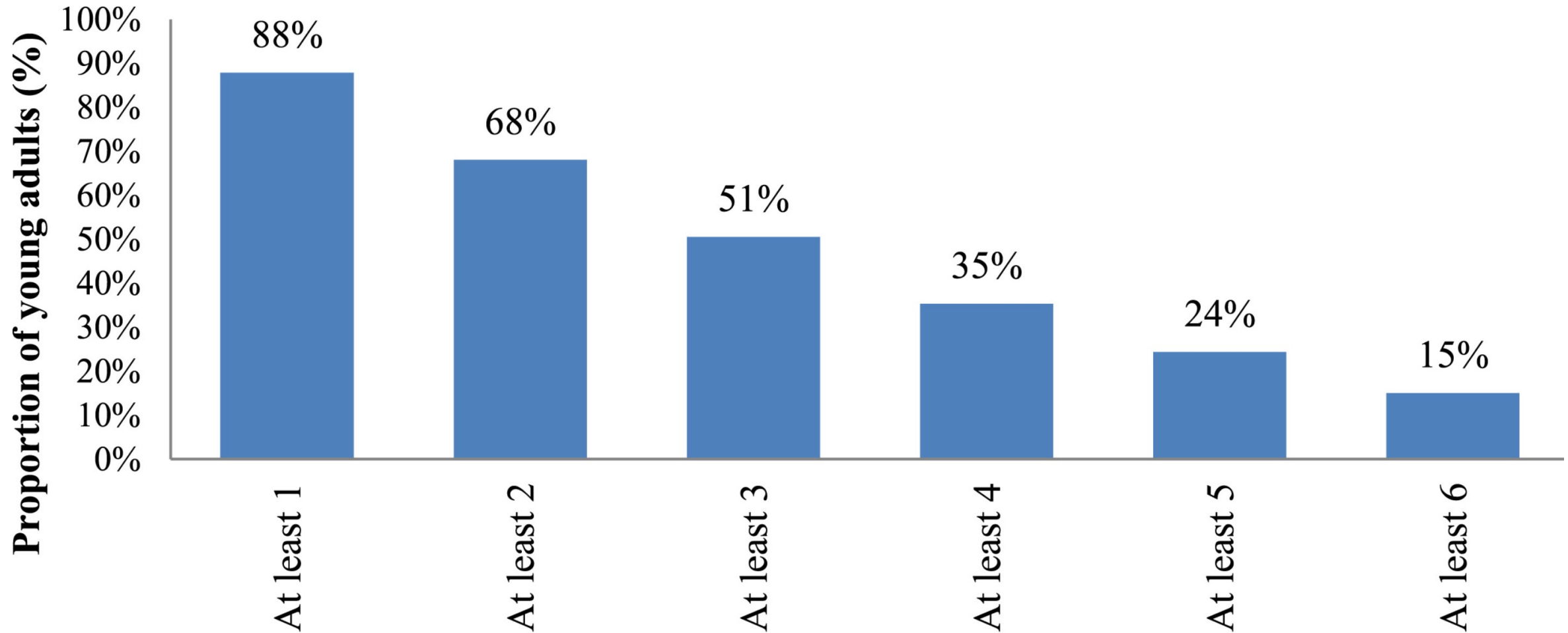
Adverse Childhood Experiences vs. Smoking as an Adult



The ACE Score and the Prevalence of Liver Disease (Hepatitis/Jaundice)



ACEs are common



Minimum number of ACEs experienced

■ Proportion

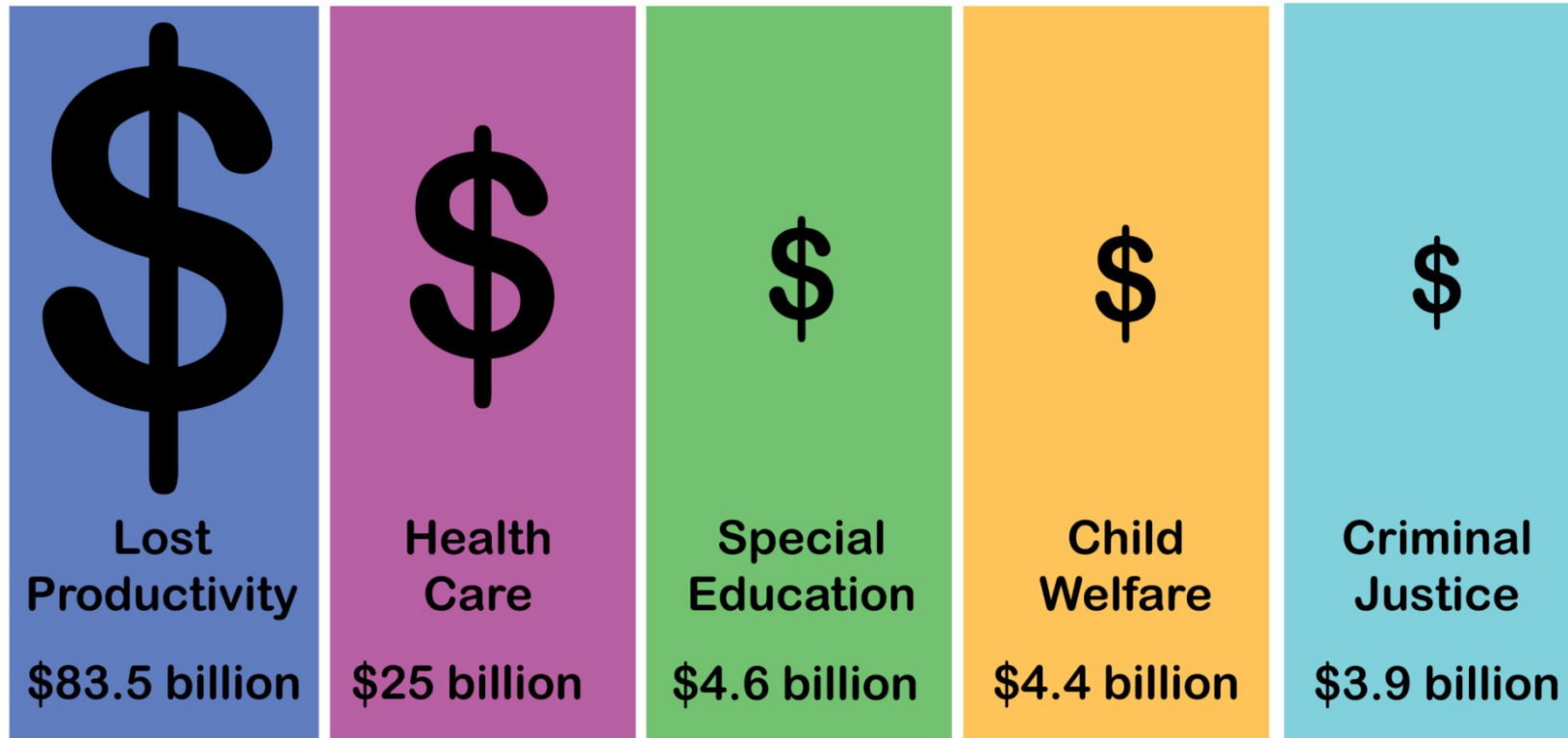


PAHCHAAN



The Economic Toll of ACEs

The estimated lifetime costs associated with child maltreatment is \$124 billion.

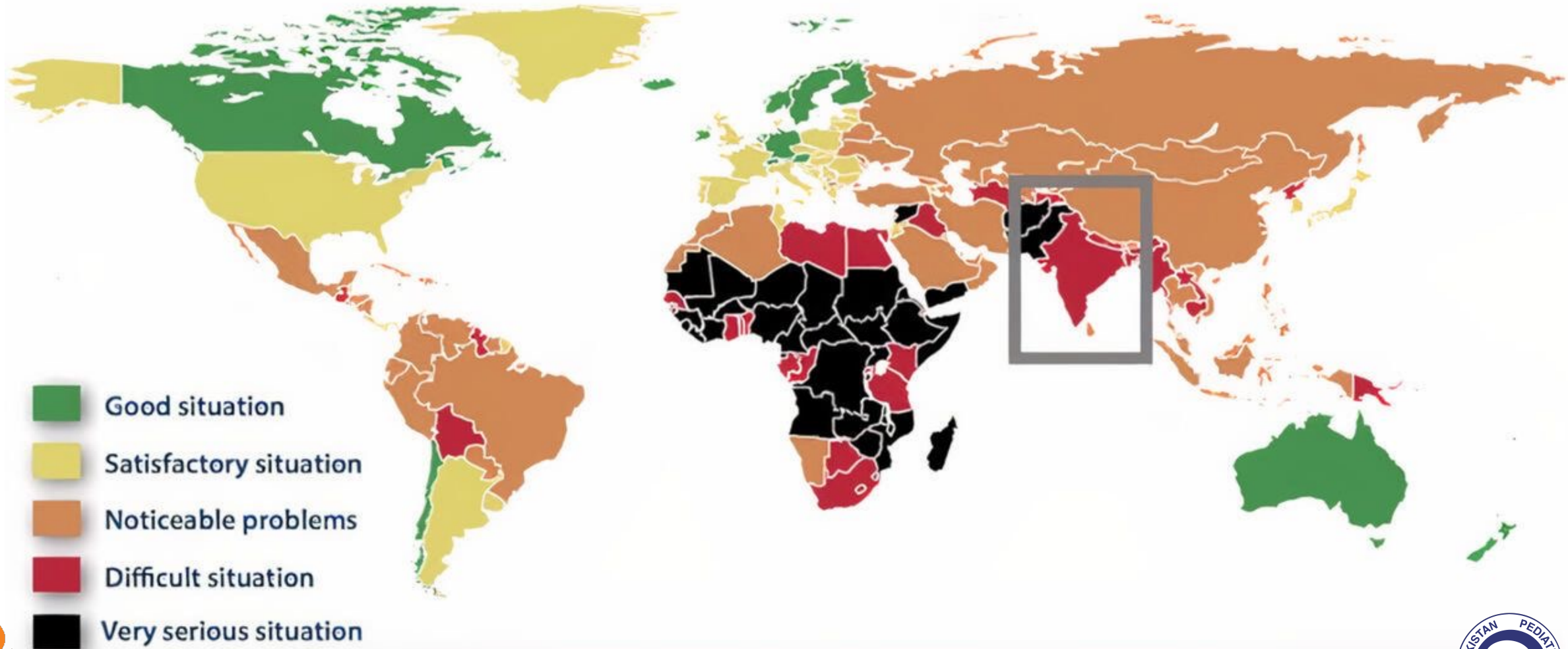


Source: Centers for Disease Control (CDC)

The Real Cost to Communities

- The CDC estimates the total lifetime economic burden resulting from new cases of fatal and nonfatal child maltreatment in the United States was approximately \$124 billion in 2008. A decade later, that cost has undoubtedly skyrocketed.
 - In [sensitivity analysis](#), the total burden is estimated to be as large as \$585 billion.
-
- Total external debt burden of Pakistan is \$ 127 billion

CHILDREN'S RIGHTS WORLDWIDE 2015





NURTURE & PROTECT KIDS AS MUCH AS POSSIBLE



Be a source of safety and support.

MOVE AND PLAY

Drum. Stretch. Throw a ball. Dance. Move inside or outside for fun, togetherness and to ease stress.



PAHCHAAN

MAKE EYE CONTACT

Look at kids (babies, too). It says, "I see you. I value you. You matter. You're not alone."

SAY, "SORRY"

We all lose our patience and make mistakes. Acknowledge it, apologize, and repair relationships. It's up to us to show kids we're responsible for our moods and mistakes.



GIVE 20-SECOND HUGS

There's a reason we hug when things are hard. Safe touch is healing. Longer hugs are most helpful.



SLOW DOWN OR STOP

Rest. Take breaks. Take a walk or a few moments to reset or relax.

HUNT FOR THE GOOD



When there's pain or trauma, we look for danger. We can practice looking for joy and good stuff, too.

BE THERE FOR KIDS

It's hard to see our kids in pain. We can feel helpless. Simply being present with our kids is doing something. It shows them we are in their corner.

HELP KIDS TO EXPRESS MAD, SAD & HARD FEELINGS

Hard stuff happens. But helping kids find ways to share, talk, and process helps. Our kids learn from us.



KEEP LEARNING

Understand how ACEs impact you and your parenting.

More tips & resources for parents on back.



Social and Emotional Competence

Children's early experiences of being nurtured and developing a **positive relationship** with caring adult **affects all aspects** of behavior and development.



Knowledge of Parenting & Child Development

Children **thrive** when parents provide **not only affection**, but **also** respectful communication and listening, consistent rules and expectations, and **safe opportunities** that promote independence.



5

Protective Factors

Social Connections

Parents with a social network of **emotionally supportive friends, family, and neighbors** often find that it is **easier to care** for their children and themselves.



Resilience

Parents who can cope with the **stresses of everyday life**, as well an occasional crisis, have **resilience**; they have the flexibility and inner strength necessary to **bounce back** when things are not going well.



Concrete Support

Families who can meet their **own basic needs** for food, clothing, housing, and transportation—and who know how to access essential services such as childcare, health care, and mental health services to address family-specific needs—are **better able to ensure the safety and well-being of their children**.



PAHCHAAN Parenting Program

PAHCHAAN Partners include PPA, ISPCAN, UNICEF, PAFEC, Child and Family Training UK

Incorporated in all projects including MHPSS, CPU, MCHPC, IlmPower, Basti

Conducts Conferences, Symposia, Webinars
Lectures etc regularly

Conducts in person and online Parenting trainings

Research papers on parenting published in
International and National Peer Review Journals

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105393>

Developing a Resource Center on Parenting

- Leaflets, Posters
- Tip Sheets in collaboration with Parenting for Life long Health

<https://www.covid19parenting.com/#/tips/1ur>



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Child Abuse & Neglect

journal homepage: www.elsevier.com/locate/chiabuneg



Parenting practices, stressors and parental concerns during COVID-19 in Pakistan

Naeem Zafar^{a,b,h,*}, Mehek Naeem^{a,b,h}, Andleeb Zehra^{a,b}, Tufail Muhammad^{c,h},
Muhammad Sarfraz^d, Haroon Hamid^e, Kishwar Enam^f, Muhammad Moaz^{a,c},
Bawar Shah^g, Sidra Ishaque^f, Nazir Muhammad^e

^a PAHCHAAN (Protection and Help of Children Against Abuse and Neglect), Canal Park, Gulberg II, Lahore, Pakistan

^b Child Rights Department, The University of Lahore. Main Campus, 1-KM Defence Road, Near Bhupatian Chowk, Off Raiwind Road, Lahore, Pakistan

^c CRG-PPA (Child Rights Group PPA), Pakistan

^d Shalamar Medical and Dental College Lahore, Pakistan

^e King Edward Medical University, Pakistan

^f Agha Khan University, Pakistan

^g Molvi Ji Hospital Peshawar, Pakistan

^h Globark Institute of Development and Training (GIDAT), Pakistan



بچوں کے ساتھ مل کر دریافت کریں: بچوں سے کہیں کہ وہ آپ کو اپنی پسندیدہ ویب سائٹس اور ایپلیکیشنز کے بارے میں بتانے کے ساتھ ان ویب سائٹس اور ایپلیکیشنز پر اپنی مصروفیات کے بارے میں بھی بتائیں۔ بچوں کی بات غور سے سنیں اور دل چسپی کا اظہار کریں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ ان ویب سائٹس اور ایپلیکیشنز کی بنیادی مہارتیں آپ کو بھی سکھائیں۔



۱۱ ۱۸ سال سے کم عمر کے بچوں کو فحش مقامات پر جیسے ذاتی سونے کے کمرے یا باغیچہ روم میں آگئے انٹرنیٹ آلات استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔



۱۲ بچوں کی انٹرنیٹ سرگرمیوں پر نظر رکھیں: بچوں کے استعمال میں رہنے والے انٹرنیٹ استعمال کرنے کے آلات ان مقامات پر رکھیں جہاں گھر کے بڑے انٹرنیٹ پر بچوں کی سرگرمیوں پر نظر رکھ سکیں۔



۱۳ مدد حاصل کرنا: اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کے بچے جانتے ہیں کہ پریشانی کا شکار ہونے کی صورت میں وہ آپ سے یا کسی اور قابل اعتماد بالغ شخص سے بات کر کے مدد لے سکتے ہیں۔



۱۴ والدین کا کنٹرول: آپ کے گھر میں گئے انٹرنیٹ کنکشن اور انٹرنیٹ کے آلات پر والدین کے کنٹرول کا طریقہ کار استعمال کریں



۱۵ سیف سرچ، کا استعمال کریں: بہت سی ویب سائٹس پر سیف سرچ یعنی محفوظ رہنے ہوئے مواد دیکھنے کا طریقہ موجود ہوتا ہے۔ اس طریقہ کار کے استعمال سے آپ بچوں کے لئے انٹرنیٹ پر موجود مواد تک رسائی کا عمل محفوظ بنا سکتے ہیں۔



۱۶ اگر بچے کسی کی تصویر یا ویڈیو شیئر کرنے کا سوچ رہے ہوں تو انہیں پہلے اس شخص سے اجازت لینی چاہیے۔

انٹرنیٹ پر بچوں اور نوجوانوں پر تشدد سے تحفظ والدین کے لئے رہنما اصول



۱ والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے مفید مشورہ:
سکول بند ہونے کی صورت میں اگر آپ بچوں کو تعلیمی ویب سائٹس اور ایپلیکیشنز سے متعارف کرا رہے ہیں تو اپنے بچوں کو بتائیں کہ وہ ان سروسز کے استعمال کے دوران کس طرح اپنا بھروسہ محفوظ کر سکتے ہیں



۲ اگر ممکن ہو تو بچوں کے انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت فائر وال کا استعمال کریں۔ فائر وال کی مدد سے کوئی بلا اجازت اور غیر قانونی طور پر آپ کے نجی انٹرنیٹ نیٹ ورک تک رسائی حاصل نہیں کر سکتا۔



۳ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ تعلیم کے حصول کے لیے ایک سے زیادہ ذرائع کا استخراج استعمال کرے تاکہ وہ پڑھنے، لکھنے اور تعلیم کے حصول کے لئے انٹرنیٹ کا متوازن استعمال کر سکیں۔



۴ آن لائن تعلیم کے دوران بھی سکرین پر گزارے جانے والے وقت کا دورانیہ کم کریں۔ بچوں کے ساتھ مل کر شیڈول ترتیب دیں اور اس پر عمل کرنا میں عمل کریں۔



۵ اپنے بچوں کے لئے انٹرنیٹ کے آلات سے آزاد موجود ایسے مواد کو رپورٹ کریں جو انہیں غیر موزوں لگتا ہے اور انہیں پریشانی میں مبتلا کر رہا ہے۔



۶ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ انٹرنیٹ پر موجود ایسے مواد کو رپورٹ کریں جو انہیں غیر موزوں لگتا ہے اور انہیں پریشانی میں مبتلا کر رہا ہے۔



۷ حقائق اقدامات: بچوں کو چاہیے کہ وہ سکول سے متعلق کام میں مشغول رہیں اور انٹرنیٹ پر ایجنسی لوگوں کے ساتھ رابطوں سے گریز کریں۔ ایجنسی لوگ آپ کے بچوں کو ڈرا دھمکا سکتے ہیں یا پھر ان کا جنسی استحصال کر سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کی مدد کریں کہ وہ انٹرنیٹ کے استعمال کے دوران اپنی ذاتی معلومات کا تحفظ کر سکیں۔

گھر پر تشدد سے بچاؤ



کووڈ 19 کے دوران ہمارے گھروں میں بدلے ہوئے معمولات ہمارے اور ہمارے بچوں کے لئے مشکلات پیدا کر رہے ہیں۔ اپنے بچوں میں پیدا ہونے والے بُرے رویوں پر بروقت نظر ڈالیں اور ان کے بُرے رویوں کو اچھے رویوں میں بدلیں۔ آپ بچوں پر تشدد کے بغیر بھی ان کے رویوں میں بہتری لاسکتے ہیں۔

یہ ہیں کچھ مفید مشورے



بچوں کو منفی رویوں کی وجہ سے سزا دینے اور ذلت کا احساس دلانے بغیر بھی آپ انہیں مثبت انداز میں پیش آنے کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔



ان دنوں بچوں کو اپنے معمولات اور دوست یاد آسکتے ہیں۔ لہذا ان کے ساتھ وقت گزاریں اور انہیں احساس دلائیں کہ وہ آپ کے لئے اہم اور آپ کو عزیز ہیں۔ انہیں فون، وٹس ایپ کالز اور دیگر ذرائع کی مدد سے اپنے دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے میں مدد فراہم کریں۔



بچوں کا تھکاوٹ، جھوک اور خوف کے دوران پاپندیدہ رویوں کا اظہار کرنا معمول کی بات ہے اور اگر بچوں کو گھر تک محدود رہنا پڑے تب بھی وہ پاپندیدہ رویوں کا اظہار کر سکتے ہیں۔



بچوں کو ان کے کام کے نتائج کی مدد سے اپنی غلطیاں درست کرنے میں مدد کریں۔ اس طرح بچے اپنے کام کی ذمہ داری قبول کرنے کا سبق سیکھیں گے۔



بچوں کو ان کے کام کے نتائج کی مدد سے اپنی غلطیاں درست کرنے میں مدد کریں۔ اس طرح بچے اپنے کام کی ذمہ داری قبول کرنے کا سبق سیکھیں گے۔



اگر بچہ کسی ایسی چیز کی ضد کر رہا ہے جو آپ اسے فراہم نہیں کرنا چاہتے تو اس کی توجہ کسی دوسری چیز کی طرف مبذول کرائیں۔ یہ بچوں پر پختی کرنے کے بہتر عمل ہے۔



بچوں کے اچھے رویوں پر توجہ رکھیں اور انہیں انہیں بچوں کی دلچسپیاں، ہنر اور شوق سامنے رکھتے ہوئے انہیں انفرادی، ما، مقصد اور دلچسپ سرگرمیوں میں مشغول کریں۔



بچوں سے معقول توقعات رکھیں۔ اپنے بچوں اور نوجوانوں کو آسان کاموں اور ذمہ داریوں میں مشغول کریں۔ بچوں کو ذمہ داری دینے سے قبل اس بات کا اطمینان کر لیں کہ آپ کا بچہ وہ کام کر سکتا ہے۔ جب بچہ دیا گیا کام اچھی طرح کر لے تو اسے شاباش دیں اور تعریف کریں۔



بچوں کے اچھے رویوں پر توجہ رکھیں اور انہیں بچوں کی دلچسپیاں، ہنر اور شوق سامنے رکھتے ہوئے انہیں انفرادی، ما، مقصد اور دلچسپ سرگرمیوں میں مشغول کریں۔



بچے وہ کرتے ہیں جو وہ والدین سے سنتے اور انہیں کرتا دیکھتے ہیں۔ بچوں کے سامنے مثبت رویوں کا اظہار کریں تاکہ آپ کا بچہ آپ سے سیکھے اور اس پر عمل کرے۔



کیا آپ کا جھگڑنا اور چلانے کو جی چاہ رہا ہے؟ خود کو 10 سیکنڈز کا وقفہ دیں۔ پانچ بار پر سکون انداز میں گہرے سانس لیں۔



بچوں کی سرگرمیوں میں شامل ہوں۔ گیت اور موسیقی کی مدد سے ان کے شوق میں تحریک پیدا کرنے کی کوشش کریں۔



اگر آپ کو کسی بچے کے ساتھ ہونے والی زیادتی، غفلت، یا استحصال کا علم ہو تو پنجاب چائلڈ پروٹیکشن و بلٹفیر بیورو کی چائلڈ ہیلپ لائن 1121 پر رابطہ کریں

کو ویڈ-19 پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) سوچ کو مثبت رکھیں

کم عمر یا نو عمر بچے جب اپنی حرکتوں سے ہمیں رُج کر دیتے ہیں اور ہم ان پر لامحالہ چیخ اُٹھتے ہیں کہ "بس اب بند کرو" ایسے وقت پر مثبت سوچ رکھنا تقریباً نا ممکن ہوتا ہے مگر یاد رکھیں، اگر ہم ان کی ہر چھوٹی چھوٹی بات پر تعریف کریں اور ان کو مثبت ہدایات دیں تو کافی امید ہے کہ وہ ہماری باتیں مان لیں گے

آپ بچے میں جو عادت دیکھنا چاہتے ہیں وہ اسے بتائیں

- بچے کو کام بتاتے ہوئے مثبت الفاظ استعمال کریں؛ مثلاً شایاں جالیں اپنے کپڑے رکھ کر تیں بجائے اس کے کہ گند نہ مچاؤ

بات کرنے کا انداز ہی سب کچھ ہے

- بچے پر چیخنے چلاتے سے آپ اور وہ مزید ناراض اور دباؤ کا شکار ہو جائیں گے اپنے بچے کو اس کے نام سے باتیں اپنی آواز نیچی اور پرسکون رکھیں

اپنی اولاد کے اچھے رویے کی تعریف کریں

- اپنے چھوٹے بچے یا نو عمر اولاد کے اچھے کام کی تعریف ضرور کریں وہ بیشک اس وقت نہ محسوس کرتیں، مگر آپ دیکھیں گے کہ وہ دوبارہ وہی اچھا کام کریں گے آپ کی تعریف سے ان کا حوصلہ بڑھے گا کہ آپ ان کو دیکھیں ہیں اور خیر کرتے ہیں



حقیقت پسند بنیں

- کیا آپ کی اولاد واقعی آپ کا تمام کینا مانے گی؟ یہ تو نا ممکن ہے کہ ایک بچہ سارا دن گھر کے اندر چپ چاپ بیٹھا رہے، مگر یہ ہو سکتا ہے کہ جس وقت آپ فون سن رہے ہوں، وہ 15 منٹ کے لئے خاموش ہو جائے۔

اپنے نو عمر بچے کو موقع دیں کہ وہ آپ سے ہر بات کر سکے

نوجوانی میں بچوں کو اپنے ہم عمر دوستوں سے یقین ضرور کرنی چاہئیں اپنے اس عمر کے بچوں کو سوشل میڈیا اور دوسرے محفوظ فاصلے والے ذرائع کے ساتھ اپنے لوگوں سے ملنے میں مدد کریں یہ ایسا کام ہے جو کہ آپ اس کے ساتھ مل جل کر بھی کر سکتے ہیں

پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) کے بارے میں مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں:

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

کو ویڈ-19 پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) پرسکون رہیں اور ذہنی دباؤ پر قابو رکھیں

یہ ایک کٹھن وقت ہے۔ ایسا خیال کریں۔ تاکہ آپ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر سکیں

اپنے بچوں کی باتوں پر غور کریں

- اپنے بچوں کی گفتگو کھلے ذہن کے ساتھ سنیں۔ آپ کے بچوں کو آپ کی طرف سے اطمینان اور حوصلہ چاہیے۔ جب وہ آپ کے سامنے اپنے خوف اور پریشانی کا اظہار کریں تو ان کی بات پر یقین کریں اور ان کو تسلی بخشی دیں

آپ تنہا نہیں ہیں

- ہماری طرح دنیا میں کروڑوں لوگ اسی خوف میں مبتلا ہیں۔ اپنے ارد گرد دیکھیں کہ کس سے آپ اپنے اچانکے ڈر اور گھبراہٹ پر بات کر سکتے ہیں۔ اس کا کینا سنیں۔ گرائے والے سوشل میڈیا سے اجتناب کریں

اپنے لئے بھی وقت نکالیں

- ہم سب کو کبھی نہ کبھی اپنے لئے فراغت کے لمحوں کی ضرورت ہے جب آپ کے بچے سو جائیں تو خود کو مزیدار یا پرسکون وقت گزاری کا کام کریں۔ اپنی پسندیدہ صحیفہ سرگرمیوں کی ایک فہرست بنالیں۔ یہ آپ کا حق ہے



وقفہ لیں

- پہلا مرحلہ: تیاری
 - آرام دہ طریقے سے بیٹھ جائیں۔ اپنے ہنر مکمل طور پر فرش پر رکھ لیں اور اپنے ہاتھ اپنی گود میں رکھ لیں
 - اگر وقت مخصوص نہ کریں تو اپنی آنکھیں بند کر لیں
- دوسرا مرحلہ: سوچیں اور اپنے جسم کو محسوس کریں
 - خود سے سوال کریں۔ میں اس وقت کا سوچ رہا ہوں؟
 - اپنی سوچ کا مشاہدہ کریں، یہ جانچیں کہ یہ سوچیں منفی ہیں یا مثبت
 - اب اپنے جذبات کا مشاہدہ کریں، یہ جانچیں کہ آپ کے احساسات خوشی کے ہیں یا نہیں
 - اب اپنے جسم کے احساسات کا مشاہدہ کریں، یہ جانچیں کہ جسم کے کسی حصہ میں کوئی درد یا کھینچاؤ تو نہیں ہے

کسی طرح کا بھی توقف کرنا آپ کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ مثلاً جب آپ کا بچہ آپ کو تنگ کر رہا ہو یا اس نے کوئی بہت بڑی شراکت دی ہو۔ توقف کرنے سے آپ خود کو پرسکون کر سکتے ہیں۔ صرف چند گہری گہری سانسوں یا اپنے نچے کے فرش کے ساتھ تعلق کا احساس بھی آپ کو سکون پہنچا سکتا ہے۔ آپ اپنے کام سے وقفہ اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزار کر بھی لے سکتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ: اپنی سانس پر توجہ دیں

- اندھ جاتی ہوئی اور باہر آتی ہوئی اپنی سانس کی آواز سنیں
- آپ اپنا ایک ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھ کر اس کا ہر سانس کے ساتھ اندر باہر جانا آقا محسوس کریں
- آپ خود سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ "کوئی بات نہیں، یہ جو بھی کچھ ہو رہا ہے، میں بالکل ٹھیک ہوں"
- بہر کچھ نہ کر سکیں سے اپنی سانس کی آواز کو سنیں
- چوتھا مرحلہ: واپس آئیں
 - مشاہدہ کریں کہ آپ کا بدن اب کیسا محسوس ہو رہا ہے
 - گھر سے ملے آ رہی ارد گرد کی آوازوں کو سنیں
- پانچواں مرحلہ: تجزیہ کریں
 - سوچیں کہ "کیا اب میں پہلے سے کچھ مختلف محسوس کر رہا کر رہی ہوں یا نہیں"
 - جب آپ بخود کو تیار پائیں تو اپنی آنکھیں کھولیں

پیرنٹنگ (بچوں کی تربیت) کے بارے میں مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں:

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide language | EVIDENCE

*Thank
you*

