

ایسا کوئی حتمی جواب نہیں ہے کہ تمام کیسوں میں کیا کرنا درست ہو گا۔ بالعموم بچوں کا خوش و خرم رہنا اس پر منحصر ہوتا ہے کہ والدین ان کی نشوونما کے دور میں مستعد رہیں اور موجود رہیں۔

ہم نے ایک آسان رہنمائی تیار کی ہے جسے آپ یہ چیک کرنے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں کہ کیا آپ کے بچے کے ساتھ سب ٹھیک ٹھاک ہے۔

آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ آپ مدد طلب کر کے اپنے بچے اور اپنے گھرانے کیلئے بہتر مستقبل یقینی بنا سکتے ہیں۔

مدد مانگنے میں نہ کوئی خطرہ ہے اور نہ کوئی شرم کی بات ہے۔ اگر آپ مدد مانگیں تو اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ایک اچھی ماں یا اچھے باپ ہیں۔ کبھی نہ کبھی ہم سب کو مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

فکرمندی کی صورت میں آپ یہاں رابطہ کر سکتے ہیں:

بچے کے سکول میں سوشل ٹیچر، کلاس ٹیچر یا سکول نرس

Marie Plathe familie og aktivitetssenter فون نمبر 920 34 629

Bærum تحفظ بچگان ادارہ فون نمبر 67 50 68 00

پولیس میں روک تھام کے کام کا کوارڈینیٹر (منتظم) فون نمبر 67 57 69 12

بلدیہ Bærum میں SLT کوارڈینیٹر جرائم کی روک تھام کے مقامی اقدامات میں ربط کا ذمہ دار فون نمبر 67 50 32 15

Utekontakten شہر کے مقامات پر نوجوانوں سے رابطے اور خبرگیری کی ٹیم فون نمبر 67 55 10 20

بچوں، نوجوانوں اور والدین کیلئے الارم ٹیلیفون فون نمبر 116 111

نوجوان کے ساتھ  
ڈائلاگ، مشورے،  
رہنمائی اور خبری  
گیری کیلئے  
بات چیت کو اس  
کی مشکلات،  
صورت حال اور  
تعلقات کے لحاظ  
سے مناسب بنایا  
جاتا ہے۔

## والدین کیلئے رہنمائی

BÆRUM میں والدین کی تنظیموں کی مرتب کردہ رہنمائی  
والدین کی جانب سے، والدین کیلئے



سرپرست کی حیثیت  
سے آپ اپنے بچے  
کو برے ماحول کا  
شکار ہونے سے بچانے  
کیلئے کیا کر سکتے  
ہیں؟

## سبز

آپ سکول، سکول کی پڑھائی اور دوسرے والدین سے واقف ہیں۔  
آپ سکول کے ساتھ میٹنگوں میں شریک ہوتے ہیں۔  
آپ کو علم ہے کہ آپ اپنے بچے کو سکول کے مضامین میں  
کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔  
آپ اپنے بچوں کے دوستوں اور ان کے والدین کو جانتے ہیں۔  
آپ کا بچہ فارغ وقت اور سکول کی تعطیلات میں مصروف رہتا  
ہے اور آپ بھی اس مصروفیت میں شامل ہوتے ہیں۔  
آپ اپنے بچوں کے ساتھ بہت سا وقت گزارتے ہیں اور ان کے  
ساتھ مل کر لطف اٹھاتے ہیں۔  
آپ کو پتہ ہے کہ آپ کا بچہ انٹرنیٹ اور موبائل پر کیا کرتا ہے۔  
آپ کو پتہ ہے کہ کسی کے آپ کے بچے کے ساتھ بلنگ کرنے  
(ستانے) یا آپ کے بچے کے دوسروں کے ساتھ بلنگ کرنے کی  
صورت میں آپ کیا کرنا چاہیے۔  
آپ کو پتہ ہے کہ اگر آپ کو اپنے گھرانے کے حوالے سے کوئی  
فکر ہو تو آپ کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے۔

فکر کی کوئی بات نہیں۔

## زرد

آپ سکول، سکول کے مضامین اور دوسرے والدین سے کافی  
واقفیت نہیں رکھتے۔  
آپ نہیں جانتے کہ آپ اپنے بچے کے نمبر بہتر بنانے کیلئے  
کہاں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔  
آپ اپنے بچوں کے دوستوں کو نہیں جانتے۔  
آپ نہیں جانتے کہ آپ کا بچہ فارغ وقت میں کیا کرتا ہے۔  
آپ فارغ وقت میں اور تعطیلات میں اپنے بچوں کے ساتھ کم  
وقت گزارتے ہیں۔  
آپ نہیں جانتے کہ آپ کا بچہ انٹرنیٹ اور موبائل پر کیا کرتا ہے۔  
آپ اپنے بچے کے رویے، لباس کے انداز اور زبان میں تبدیلیاں  
محسوس کرتے ہیں لیکن آپ کو اس کی وجہ معلوم نہیں۔  
آپ کا بچہ طے شدہ وقت پر گھر نہیں آتا۔  
آپ کے بچے کی سکول میں غیر حاضری بڑھ گئی ہے۔  
آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ اور آپ کا بچہ آپس میں بہت کم  
بات کرتے ہیں۔

فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے بچے کے ساتھ بات  
کریں اور مشورہ اور رہنمائی طلب کریں۔

## سرخ

آپ کا سکول، والدین اور اپنے بچوں کے دوستوں سے کوئی واسطہ  
نہیں ہے۔  
آپ کا بچہ آپ سے کتراتا ہے اور آپ کو ایسی باتیں بتاتا ہے  
جنہیں آپ جھوٹ سمجھتے ہیں۔  
آپ کے بچے کے پاس ایسی چیزیں ہیں جن کیلئے آپ نے پیسے  
نہیں دیے تھے۔  
آپ کا بچہ طے شدہ وقت پر گھر نہیں آتا۔  
آپ کا بچہ سکول سے بہت غیر حاضر رہتا ہے۔  
آپ کے بچے کا رویہ تھوڑی ہی مدت میں بدل گیا ہے۔  
آپ کا بچہ اوسلو میں بہت وقت گزارتا ہے لیکن آپ کو اس کی  
وجہ معلوم نہیں۔

بہت فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ مشورہ اور رہنمائی  
طلب کرنے میں دیر نہ لگائیں۔