ذیل میں آپ کے ایس پی آئی پی کورس کے دوران مذکور تنظیمیں ہیں جہاں آپ مزید معلومات اور معاونت حاصل کرسکتے ہیں

• تعلقات کی ویب سائٹ پر کلک کریں، پرورش الگ سیکشن - <https://click.clickrelationships.org/home/parenting-apart/>

• **OnePlusOne**، لوگوں کی زندگی میں ان کے ساتھ تعلقات بنانے، برقرار رکھنے اور مضبوط کرنے کے لیے معلومات اور مہارتیں فراہم کرتا ہے۔ [OnePlusOne – homepage](https://www.oneplusone.org.uk/)

• **والدین کا منصوبہ کس طرح مدد کر سکتا ہے**۔ [How a Parenting Plan can help | Cafcass](https://www.cafcass.gov.uk/parent-carer-or-family-member/my-family-involved-private-law-proceedings/resources-help-you-make-arrangements-are-your-childs-best-interests/how-parenting-plan-can-help)

• **علیحدگی کتابچے کے ذریعے پرورش کی قرارداد** [Parenting through separation: putting your children first | Resolution](https://resolution.org.uk/looking-for-help/parents-children-the-law/parenting-through-separation/#flipbook-resolution-parenting-through-separation/1/)

• **نیشنل ایسوسی ایشن آف چائلڈ کانٹیکٹ سینٹرز** والدین اور بچوں کے لیے چائلڈ کانٹیکٹ سینٹرز کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔[Child Contact Centres - NACCC](https://naccc.org.uk/)

**• اسے مختلف انداز میں دیکھیں تو ویڈیوز** میں دکھایا گیا ہے کہ بچے اپنے والدین کے دلائل کو کس طرح دیکھتے ہیں - [www.seeitdifferntly.org](http://www.seeitdifferntly.org)

• **اینا فرائڈ سینٹر فار چلڈرن اینڈ فیملیز** کے پاس بچوں پر تنازعہ کے اثرات کے بارے میں مزید معلومات ہیں، جن میں مددگار ویڈیوز بھی شامل ہیں جو آپ کو ماڈیول 2 میں دی گئی معلومات میں اضافہ کرتی ہیں

<https://www.annafreud.org/parents-and-carers/in-conflict/>

**ای لرننگ کے عنوانات کے لیے درج ذیل یوٹیوب ویڈیو کا لنک**

• **ہم اپنے جذبات پر کس طرح قابو رکھتے ہیں** اور ہم اپنے ڈھکنوں کو کیوں پلٹتے ہیں' 'ڈینیل سیگل ہینڈ برین ماڈل' - <https://www.youtube.com/watch?v=qFTljLo1bK8>

**• نوعمر اور نوعمر دماغ** ڈینیئل نوجوانی کی مدت میں دماغ کی تبدیلیوں اور دوبارہ تشکیل دینے کے بارے میں بات کرتا ہے۔ وہ زور دے کر کہتا ہے کہ لوگوں کو ہمدردی اور ہمدردی کے ساتھ نوعمروں کی مدد اور ان سے ملنے کے لیے ان تبدیلیوں کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔

[Daniel Siegel - The Teenage Brain - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=TLULtUPyhog)

[Unlocking the Adolescent Mind: Insights from Dr. Siegel (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OEc5eY)

* **منتخب توجہ** جب ہم ایک نتیجہ تلاش کرنے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہمیں اکثر گفتگو میں دوسرے عناصر نظر نہیں آتے - "The Monkey Business Illusion" -<https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY>

**• یہ YouTube ویڈیو اپنی دیکھ بھال کی اہمیت پر بحث کرتی ہے۔**[https://youtu.be/q5viyKoCikI](https://gbr01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fq5viyKoCikI&data=05%7C01%7CCatherine.Roberts%40family-action.org.uk%7C6d03a36df4f44181dd9408da375f1a3f%7C7c3c6b24370f462392f2ecf5e01521ac%7C0%7C0%7C637883178834899815%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=Q58VKNcGEuOeSdlKLGCByr1qQN1QJwRIxcprLEIhqO4%3D&reserved=0)

**• ارونا کے بارے میں کیا خیال ہے؟** علیحدگی/طلاق کے دوران، والدین کی حیثیت سے ہمیں خیریت پر غور کرنا ہوگا۔

ہمارے بچے (بچوں) کے۔ ان کی دنیا الٹ جائے گی۔ ارونا کے بارے میں کیا خیال ہے؟ ایک ایسی ویڈیو ہے جو آپ کو اس مشکل وقت میں اپنے بچوں کی مدد کرے گی۔

[What About Aruna? - OnlyMums](https://www.onlymums.org/what-about-aruna) [What About Aruna? - OnlyDads](https://www.onlydads.org/what-about-aruna)

