

بچوں کے لیے مل کر منصوبہ بندی – رہنمائی

رہنمائی	تفصیلات
 <p>پرنٹ ٹاک</p> <p>https://parents.actionforchildren.org.uk/</p>	<p>یہ والدین کے لیے قابل اعتماد اور عملی مشورے فراہم کرتا ہے، جن میں درج ذیل موضوعات پر معلومات/رہنمائی شامل ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابتدائی والدینیت • نشوونما اور اضافی ضروریات • اسکول کی زندگی • گھر اور خاندانی زندگی • احساسات اور رویہ <p>والدین کے کوچ کے ساتھ ایک مفت اور خفیہ ویب چیٹ یا واٹس ایپ پیغام رسانی سروس۔ پیر سے جمعہ تک دستیاب (بینک تعطیلات کے علاوہ)، اور پیر اور جمعرات کی شام کو بھی۔</p>
 <p>Cafcass</p> <p>Website: https://www.cafcass.gov.uk/ Top tips: Top-Tips-for-parents-who-are-sepa-rated.pdf Our Child's Plan: 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</p>	<p>علحدگی اور عدالتی عمل کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> • ہمارے بچے کا منصوبہ • ای لرننگ مواد <p>اہم مشورے کے صفحات، جن میں شامل ہیں لیکن انہی تک محدود نہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وہ والدین جو الگ ہو چکے ہیں • گھریلو تشدد سے متاثرہ بچے اور نوجوان • بچوں کی ذہنی صحت میں معاونت • آن لائن رابطہ
 <p>ایکشن فار چلڈرن: کسی بچے کے بارے میں تشویش</p> <p>https://www.actionforchildren.org.uk/how-we-can-help/worried-about-a-child/</p>	<p>اگر آپ کو کسی بچے کی فلاح و بہبود کے بارے میں تشویش ہے یا آپ کو والدینیت سے متعلق مشورے کی ضرورت ہے، تو یہ کریں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایکشن فار چلڈرن ہیلپ لائن کی رپورٹوں کی تفتیش نہیں کرتا۔ • اگر آپ کو کسی بچے یا نوجوان کے بارے میں تشویش ہے تو وہ آپ کو مشورہ اور مناسب رابطہ تلاش کرنے میں مدد کریں گے۔
	<ul style="list-style-type: none"> • سائیڈ کیک برطانیہ میں نوجوانوں کے لیے ایک خفیہ ہیلپ لائن ہے۔ • 13 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچے کسی بھی پریشانی کے بارے میں ٹیکسٹ یا ای میل کر سکتے ہیں۔

<p>سائیڈ کک</p> <p>https://sidekick.actionforchildren.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اگر آپ کے موبائل پلان میں مفت ٹیکسٹس شامل ہیں تو ٹیکسٹ بھیجنا مفت ہے۔ اگر نہیں، تو • اس پر آپ کے فراہم کنندہ کی معمول کی شرح لاگو ہوگی۔
<p>ویب سائٹس</p>	
<p> resolution</p> <p>ریزولوشن</p> <p>https://resolution.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • خاندانی تنازعات میں کشیدگی کم کرنے کے لیے پُر عزم خاندانی وکلا اور دیگر ماہرین کا ایک گروہ۔ • یہ حل پر مبنی کام کرتے ہیں اور ایک ضابطہ عمل کے پابند ہیں، اور بچوں کے بہترین مفاد میں کارروائی کرتے ہیں۔ • اس صفحے میں رہنما کتابچوں کے ساتھ حقائق نامے شامل ہیں اور طلاق کے عمل، عدالت کے متبادل، اور مالیات و رہائش سے متعلق مسائل سے نمٹنے کی معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔
<p> splittingup.com</p> <p>الگ ہونا</p> <p>https://www.splittingup.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • یہ ویب سائٹ طلاق، مالی معاملات اور بچوں کے تنازعات سے متعلق عام سوالات کے جواب دے کر آپ کو خاندانی قانون کی بنیادی باتوں میں رہنمائی دیتی ہے۔ • یہ ایک خود مددگار جامع ذریعہ ہے جو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ علیحدگی کی صورت میں آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے اور کس سے رابطہ کرنا ہے۔ • آپ اس سائٹ کے ذریعے کسی وکیل سے مفت ابتدائی مشاورت کی درخواست کر سکتے ہیں۔
<p> Relate</p> <p>رلیٹ</p> <p>https://www.relate.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • آن لائن تعلقاتی مشورہ اور معلومات، جن میں وہ والدین بھی شامل ہیں جو الگ ہو چکے ہیں یا ہو رہے ہیں۔ • یہ کونسلنگ کے ذریعے مدد فراہم کرتے ہیں اور آپ کے علاقے میں دستیاب معاونت کی رہنمائی بھی کرتے ہیں۔ • اگر آپ کو فوری مدد درکار ہو تو یہ فون پر کونسلر کے ساتھ 30 منٹ کی بات چیت بھی فراہم کرتے ہیں۔
<p> family lives</p> <p>فیملی لائیوز</p> <p>https://www.familylives.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اس کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ والدین کے پاس بحران تک پہنچنے سے پہلے مدد کے لیے کوئی جگہ موجود ہو۔ • مشکلات سے دوچار خاندانوں کے لیے ابتدائی مداخلت اچھی ذہنی صحت کے لیے اہم ہے۔ یہ خفیہ ہیلپ لائن، لائیو آن لائن چیٹ اور ای میل سپورٹ فراہم کرتے ہیں۔ • والدینیت سے متعلق مشورہ اور آن لائن کورسز، جیسے بچوں کی ذہنی صحت کی معاونت۔
<p> SAMARITANS</p> <p>سامرٹنز (116 123)</p> <p>https://www.samaritans.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • یہ آن افراد کے لیے سہارا فراہم کرتے ہیں جو ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہوں، اور 7/24 فون، ای میل اور آن لائن چیٹ کے ذریعے خفیہ جذباتی مدد دیتے ہیں۔ • یہ ایک محفوظ ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں لوگ بغیر کسی فیصلے کے اپنے احساسات بیان کر سکتے ہیں۔ • رابطہ قائم کرنے اور ہمدردی سے سننے کے ذریعے، سامرٹنز افراد کو امید اور حوصلے کے ساتھ اپنی ذہنی صحت کے سفر میں آگے بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔
<p> RIGHTS of WOMEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ان کا مقصد خواتین کو مشورہ دینا، آگاہ کرنا اور باختیار بنانا ہے۔ • یہ مفت، خفیہ اور ماہر قانونی مشورہ فراہم کرتی ہیں۔ • خواتین کو ان کے قانونی حقوق کے بارے میں آگاہ کرتی ہیں۔


<p>رائٹس آف وومن</p> <p>https://www.rightsofwomen.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> یہ اس بات کے لیے مہم چلاتی ہیں کہ خواتین کی آواز سنی جائے اور قانون و پالیسی تمام خواتین کی ضروریات کو پورا کریں۔
 <p>نیشنل ایسوسی ایشن آف چائلڈ کانٹیکٹ سینٹرز</p> <p>https://naccc.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> برطانیہ میں قائم ایک خیراتی ادارہ جو بچوں کے رابطے کے لیے وقف ہے۔ یہ محفوظ جگہیں فراہم کرتے ہیں جہاں بچے اُن بڑوں سے مل سکتے ہیں جن کے ساتھ وہ نہیں رہتے۔
 <p>جنجربریڈ</p> <p>https://www.gingerbread.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> یہ اُن ناہمواریوں اور ناانصافیوں کے خلاف مہم چلاتے ہیں جن کا سامنا سنگل والدین روزانہ کرتے ہیں۔ سنگل والدین ہونے سے متعلق منفی تاثر اور بدنامی کو چیلنج کرنے کے لیے کام کرتے ہیں۔ تمام سنگل والدین کی مدد کے لیے ماہر مشورہ اور معلومات فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے بچوں اور خود کو سہارا دینے کے لیے ضروری وسائل حاصل کر سکیں۔ ایک معاون نیٹ ورک تک رسائی تاکہ کوئی بھی سنگل والدین کبھی تنہا نہ رہے۔
 <p>چائلڈ لائن</p> <p>https://www.childline.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> چائلڈ لائن برطانیہ میں 19 سال یا اس سے کم عمر بچوں کے لیے مفت ہے۔ وہ جس بھی مسئلے سے گزر رہے ہوں، اس کے لیے مدد تک رسائی فراہم کرتی ہے۔ وہ دن ہو یا رات، مفت اور خفیہ مشورے کے لیے تربیت یافتہ کونسلر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
 <p>ویمنز ایڈ</p> <p>https://womensaid.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> یہ متاثرہ افراد کو باختیار بناتی ہیں اور اپنے کام کے مرکز میں ان کی آواز کو رکھتی ہیں۔ یہ لائیو چیٹ فراہم کرتی ہیں۔ گھریلو تشدد کے معاون کارکن کو ای میل سروس فراہم کرتی ہیں۔ خواتین کی رہائش اور حفاظتی منصوبہ بندی میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ گھریلو تشدد سے متاثرہ افراد کی ایک معاون برادری فراہم کرتی ہیں۔
 <p>رفیوج</p> <p>https://refuge.org.uk/</p>	<p>بنیادی طور پر خواتین اور بچوں کی مدد کرتی ہے، تاہم مردوں کو بھی معاونت فراہم کرتی ہے۔</p> <p>یہ درج ذیل امور میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> رہائش قانونی مدد مالی معاونت رفیوج رہائش — تحفظ کو یقینی بنانا ٹیکنالوجی کے ذریعے ہونے والی زیادتی میں مدد
	<ul style="list-style-type: none"> گھریلو تشدد کے مرد متاثرین کے لیے مخصوص مدد یہ ویب چیٹ فراہم کرتے ہیں

 <p>مینز ایڈوانس لائن</p> <p>https://mensadvice.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ٹیلیفون کے ذریعے مدد — مرد اور خواتین معاون کارکنوں کے ساتھ براہ کرم نوٹ کریں کہ اگر آپ کسی مختلف معاون کارکن کو ترجیح دیتے ہیں تو آپ درخواست کر سکتے ہیں اور آپ کو منتقل کر دیا جائے گا۔ • ای میل کے ذریعے مدد
 <p>فیملی میڈی ایشن کونسل</p> <p>https://www.familymediationcouncil.org.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ایک خیراتی ادارہ جو میڈی ایشن کو فروغ دیتا ہے اور اس کی معاونت کرتا ہے • آپ اس سائٹ کے ذریعے اپنے قریب مستند میڈی ایشنرز تلاش کر سکتے ہیں • اگر ممکن ہو تو میڈی ایشنرز عدالت کے متبادل کے طور پر مدد فراہم کرتے ہیں • وسائل کا حصہ مزید بہت سی مدد، معاونت اور رہنمائی فراہم کرتا ہے
 <p>علیحدگی کو منظم کرنا</p> <p>https://www.gov.uk/separation-divorce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • سرکاری ویب سائٹ پر علیحدگی یا طلاق سے متعلق صفحہ • یہ آپ کو اس بارے میں رہنمائی دیتا ہے کہ شریک حیات سے علیحدگی کے وقت آپ کو کیا جاننے اور کیا کرنے کی ضرورت ہے • اس میں درج ذیل کے لیے رہنمائی شامل ہے: <ul style="list-style-type: none"> • مالی تقسیم • بچوں کی نگہداشت کے انتظامات • طلاق
 <p>اے فادرز فرینڈ</p> <p>https://www.afathersfriend.co.uk/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ابتدائی مشاورت کے ذریعے وہ آپ اور آپ کی صورتحال کو سمجھنے کے لیے وقت دیتے ہیں • حکمت عملی اور منصوبہ بندی کی ملاقات، جس میں عدالتی عمل کی وضاحت کی جاتی ہے اور بچوں کے انتظامات کے سفر کا آغاز کیسے کرنا ہے یہ بتایا جاتا ہے • آپ کے لیے درست حل تلاش کرنا، میڈی ایشن یا خاندانی عدالت کے لیے درخواست دینا، اور وکلا کو جواب دینا • سے متعلق Cafcass پوزیشن اسٹیٹمنٹس کو حتمی شکل دینے میں مدد اور توقعات سمجھنے میں معاونت • فیس کی تفصیلات، مقررہ قیمت کے طور پر واضح کی گئی ہیں
 <p>زونز آف ریگولیشن</p> <p>https://zonesofregulation.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • زونز آف ریگولیشن ایک قابل اعتماد، تحقیق پر مبنی فریم ورک ہے جو زندگی بھر کے لیے جذباتی نظم اور روایتی مہارتیں پیدا کرتا ہے۔ • ادراکی اور روایتی سائنس پر مبنی یہ فریم ورک افراد اور کمیونٹیز کو جذبات کو سمجھنے کے لیے ایک مشترک زبان دیتا ہے— اور اسے مؤثر طریقے سے برتنے کی عملی حکمت عملیاں بھی فراہم کرتا ہے۔ <p>یہ مختلف کیوں ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نیورو ڈائیورجینٹ اور نیورو ٹائپیکل دونوں طرح کے سیکھنے والوں کی معاونت کرتا ہے • سیکھنے، توجہ اور لچک کو بہتر بناتا ہے • مشترک نظم و ضبط اور تعلق قائم کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے

والدین کے لیے کتابیں

	<p>ہم اب بھی ایک خاندان ہیں: بالغ بچوں کی اپنے والدین کی طلاق کے بارے میں رائے کونستینس آہرونز، پی ایچ ڈی</p> <p>کونستینس آہرونز بالغ بچوں پر والدین کی علیحدگی کے طویل مدتی اثرات کا جائزہ لیتی ہیں۔ کھلے اور بے تکلف انٹرویوز کے ذریعے وہ دکھاتی ہیں کہ یہ افراد وقت کے ساتھ دونوں والدین کے ساتھ اپنے بدلتے ہوئے تعلقات کو کیسے سنبھالتے ہیں، اور مشکل آغاز کے باوجود لچک اور مثبت نتائج کے امکانات کو نمایاں کرتی ہیں۔ کتاب اس بات پر زور دیتی ہے کہ اگرچہ طلاق بلاشبہ ایک مشکل تجربہ ہے، لیکن یہ ذاتی نشوونما اور خاندانی رشتوں کی مضبوطی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ یہ ایک امید افزا نقطہ نظر پیش کرتی ہے اور دکھاتی ہے کہ بڑی تبدیلیوں کے بعد بھی خاندان خود کو ڈھال سکتے ہیں اور خوشحال رہ سکتے ہیں۔</p>
	<p>شعوری طور پر پُرامن علیحدگی: خوشگوار زندگی کے لیے 5 مراحل کیتھرین ووڈورڈ تھامس</p> <p>یہ کتاب تعلق ختم کرنے کے لیے وقار، نرمی اور مثبت انداز اختیار کرنے کا ایک بدل دینے والا طریقہ پیش کرتی ہے۔ اس میں پانچ مراحل بیان کیے گئے ہیں جو افراد کو بریک اپ کے دوران خود سے محبت، ذاتی نشوونما اور جذباتی بحالی کے ساتھ آگے بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان اصولوں کو اپنانے سے فارئین اپنی قدر کو پہچاننا سیکھ سکتے ہیں اور دل کے دکھ اور تبدیلی کے باوجود سنبھل کر آگے بڑھ سکتے ہیں۔ مصنفہ اس بات پر زور دیتی ہیں کہ شعوری کوشش کے ذریعے خوش اسلوبی سے الگ ہونا ممکن ہے اور ایک زیادہ روشن اور بالاختیار مستقبل کی بنیاد رکھی جا سکتی ہے۔</p>
	<p>بچوں سے طلاق کے بارے میں بات کرنا جین مک برائیڈ</p> <p>یہ کتاب والدین کو طلاق کے بارے میں بچوں سے بات کرنے کے لیے عملی مشورہ فراہم کرتی ہے۔ کتاب کھلی بات چیت، تسلی، استحکام اور بچوں کے احساسات کو تسلیم کرنے کی اہمیت پر زور دیتی ہے۔ یہ طویل مدتی معاونت کے لیے حکمت عملیاں بھی پیش کرتی ہے، جو بچوں میں لچک، خود اعتمادی اور ذہنی صحت کو فروغ دینے میں مددگار ہیں۔</p>
	<p>الگ رہتے ہوئے والدینیت کرسٹینا مک کی</p> <p>اس کتاب کو علیحدہ رہنے والے اور طلاق یافتہ والدین کے لیے ایک جامع اور نہایت مفید رہنما قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ایک جامع، بالاختیار بنانے والی اور عملی رہنمائی فراہم کرتی ہے، جس میں ایسے مؤثر طریقے شامل ہیں جو بچوں پر طلاق کے اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ اُن والدین کے لیے فوری اور عملی رہنمائی فراہم کرتی ہے جو الگ رہتے ہوئے والدینیت کر رہے ہوں، مثلاً بچوں کو طلاق کے بارے میں کب اور کیسے بتایا جائے، منتقلی کے دوران بچوں کی رہنمائی کیسے کی جائے، مالی معاملات سے کیسے نمٹا جائے، مشکل سابق شریک حیات کے ساتھ کیسے پیش آیا جائے، اور مزید بہت کچھ۔</p>
<p>بچوں کے لیے کتابیں</p>	

	<p>میں، کاسمو کارلی سوروسیاک</p> <p>کاسمو، ایک کتا، اور میکس، ایک لڑکا، اپنی فیملی کے چیلنجز سے گزرتے ہیں۔ یہ محبت، ہمت اور طلاق کے دوران ثابت قدمی کی ایک دل کو چھو لینے والی کہانی ہے۔ اس میں کتے کے رقص اور علیحدگی کے درد دونوں کو یکجا کیا گیا ہے۔ یہ کتاب 8 سال اور اس سے زیادہ عمر کے قارئین کے لیے موزوں ہے، اگرچہ اس میں کچھ نسبتاً مشکل الفاظ شامل ہیں۔</p>
	<p>آج آپ کہاں گئے تھے؟ جینی ڈیوک</p> <p>ایک چھوٹی بچی اپنے والد کے ساتھ پارک میں نہایت خوشگوار دن گزارتی ہے، جہاں وہ خیالی مہمات کا لطف اٹھاتے ہیں۔ وہ دونوں بہت اچھا وقت گزارتے ہیں، اور پھر والد اسے گھر چھوڑتے ہوئے خوش دلی سے الوداع کہتے ہیں۔ یہ کتاب ایک علیحدہ رہنے والے والد کی اپنی بیٹی کے ساتھ وقت گزارنے کی مثبت کہانی بیان کرتی ہے۔ اس میں متنوع نمائندگی شامل ہے اور یہ ابتدائی پرائمری اسکول کے بچوں کے لیے موزوں ہے۔</p>
	<p>میرا خاندان بدل رہا ہے پیٹ تھامس</p> <p>یہ کتاب رنگین تصاویر کے ذریعے طلاق کے موضوع کو آسان انداز میں بیان کرتی ہے۔ یہ سوالات کے ذریعے بچوں اور بڑوں کے درمیان باہمی گفتگو کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ اس میں رہنما نوٹس، لغت، اور مزید مطالعے کے لیے تجاویز بھی شامل ہیں، جس کی وجہ سے یہ طلاق سے گزرنے والے کم عمر بچوں کے لیے بہت موزوں ہے۔</p>
	<p>کانکر دی کیمیلین بنا پیکم</p> <p>کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ اگر صرف کسی کو دیکھ کر ہی معلوم ہو جائے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے تو کیسا ہوگا؟ لیکن کبھی کبھی ظاہری شکل دھوکا بھی دے سکتی ہے... ایک ایسی دنیا میں جہاں گرگٹ اپنے احساسات بیان کرنے کے الفاظ کھو بیٹھے ہیں، سب کچھ کچھ الجھ سا گیا ہے! بیچارہ کانکر، جو دوسروں کی طرح اپنا رنگ نہیں بدل سکتا، بہت دل گرفتہ ہے۔ پھر اسے معلوم ہوتا ہے کہ جو چیز اسے مختلف بناتی ہے، وہی اسے خاص بھی بناتی ہے۔ یہ دل کو گرم کر دینے والی کہانی چھوٹے بچوں کو اپنی طرف متوجہ کرے گی اور انہیں اپنے احساسات کے بارے میں کھل کر بات کرنے کی ترغیب دے گی۔</p>
	<p>ایملی کا اداس دور کیتھلین ڈیلی</p> <p>یہ کتاب طلاق کو غیر حقیقی طور پر خوشگوار بنا کر پیش نہیں کرتی، بلکہ اس حقیقت کو سامنے لاتی ہے کہ خاندانی تبدیلی بہت گہرا دکھ دے سکتی ہے، بے آرامی پیدا کر سکتی ہے، اور اس کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔</p> <p>کہانی میں ایملی ایک مصورہ ہے، اور ہم اس کے فن پاروں کے ذریعے اس کے سفر کو محسوس کرتے ہیں۔</p>

	<p>یہ گفتگو شروع کرنے کے لیے ایک بہترین کتاب ہے، جو تبدیلی کے ساتھ خود کو ڈھالنے کی اہمیت اور اپنے احساسات کو محسوس کرنے اور انہیں گزرنے دینے کے بارے میں سوچنے میں مدد دیتی ہے۔</p> <p>یہ خاص طور پر 4 سے 7 سال کی عمر کے بچوں کے لیے موزوں ہے۔</p>
<p>پوڈکاسٹس</p>	
<p>کرسٹینا کے ساتھ انٹرویوز</p> 	<p>“طلاق آپ کو برا والدین نہیں بناتی؛ یہ صرف یہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ ایک ایسے والدین ہیں جو ایک مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔”</p> <p>اپنے پوڈکاسٹس میں وہ طلاق کے وکلا، سالیسیٹرز اور ماہرین کے انٹرویوز شامل کرتی ہیں، اور علیحدگی سے گزرنے والے والدین کو عملی مشورہ اور معاونت فراہم کرتی ہیں۔</p>