



Home Connection

پریشان کن صورتحال اور محفوظ رہنا

عزیز والد/ والدہ یا سرپرست،

آج کے صحت کے سبق میں طلبہ نے پریشان کن صورتحال، محفوظ رہنے کے لیے وہ کیا کرسکتے ہیں، اور وہ بھروسہ مند بالغ جن سے وہ بات کرسکتے ہیں کے بارے میں سیکھا۔ ہم نے اچھے اور برے چھونے پر نظر ثانی کی۔ ہم نے پریشان کن چھونے؛ ایسا چھونا جو کچھ حالات میں ٹھیک لگے مگر دوسرے حالات میں آپکو بے چین کر دے، کے بارے میں بھی بات چیت کی۔ ہم نے زیادتی کی اقسام سے متعارف کروایا (جسمانی، زبانی، اور جنسی)

ہم نے مختلف پریشان کن حالات کے بارے میں گفتگو کی۔ کچھ حالات یہ تھے: اجنبی کا دروازے کی گھنٹی بجانا، کسی کا شاپنگ مال میں آپکا پیچھا کرنا، نامناسب فون کالیں یا ای میلیں موصول کرنا، اور نامناسب چھونا۔

آپ اپنے بچے سے، اس نے محفوظ رہنے کے بارے میں کیا سیکھا، وہ بالغ جن کے پاس وہ مدد کے لیے جاسکتے ہیں، یا آپ کیسے چاہتے ہیں کہ آپکا بچے کسی پریشان کن صورتحال کو سمبھالے کے بارے میں پوچھنے کا سوچ سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے سے وہ ورک شیٹ جو اس نے کلاس میں مکمل کی ہے اور جس کا نام "1-2-3 محفوظ رہیے" ہے سیر کرنے کے لیے پوچھ سکتے ہیں۔

صحت کی تعلیم میں مسلسل مدد دینے کے لیے آپکا شکریہ۔

مخلص،

آپ کے بچے کی/ کا ٹیچر