

What do you need to know about mental health of your children?

If you notice few of the following symptoms in your child; sleep disturbance, temper tantrums, aggression, anxiety, low mood, stress, low self-esteem, fear or poor grades in academics, you can improve these problems by attending a well-designed parent training for immigrant families.

It is said, “there is no health without mental health”.

Mental health is very important for daily life functioning. If you want to solve your child’s mental health related issues, we can train you with new skills to manage such issues.

We are offering a parent training for immigrant families in Marburg. We will train you how to manage your own stress and how to behave with your children. The training will equip you with healthy parenting styles.



Our parent training will help you to improve your parenting styles and will teach you techniques to handle your child’s issues through healthy parenting. This will improve parent child relationship. You can find these information and parent trainings in Urdu, English and German languages.



Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

مہاجر والدین کے لیے ٹریننگ پروگرام
بچوں کی بہتر طریقہ سے نشوونما اور تربیت کرنے والی صلاحیتیں سیکھنے کا سہری موقع



بچوں کی نفسیاتی ضروریات سے خود کو باخبر رہیں
ان صلاحیتوں کے بارے میں جانیں جو آپ کے اور آپ کے بچوں
کے درمیان بہتر تعلقات قائم کر سکتی ہیں
خوش اور مستعد رہنے کی آگاہی حاصل کریں

Dr. Rubina Kauser
Philipps University Marburg
Kauser@students.uni-marburg.de
Phone: 06421-28-23628

Training for the immigrant parents to help their child through positive parenting



**Be informed
Be skilled
Be happy & healthy**

Dr. Rubina Kauser
Philipps University Marburg
Kauser@students.uni-marburg.de
Phone: 06421-28-23628



آج کی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ پوری دنیا میں والدین اپنے بچوں کی تربیت چار مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ اس ٹریننگ پروگرام میں ہم آپ کو سب سے بہترین طریقہ سے آگاہی دلائیں گے کہ آپ نہ صرف اپنی شخصی کمزوریوں سے آگاہی حاصل کر سکیں بلکہ انکا مناسب طریقہ سے سدباب بھی کر سکیں اور اپنے بچوں کی تربیت تحقیق سے ثابت شدہ مثبت طریقہ کار سے کر سکیں۔ جس کا آپکے بچوں کی شخصیت پر مثبت اثر ہوگا۔ اس ٹریننگ کے خاتمہ پر آپ وہ ساری مہارتیں حاصل کر سکیں گے جن سے آپکے بچوں سے مضبوط تعلقات قائم ہو سکیں گے۔

اگر آپ ٹریننگ میں حصہ لینے کے خواہشمند ہیں تو ہم آپ کو جگہ اور وقت کے بارے میں آگاہ کر دیں گے۔ آپ براہ کرم اپنا نام پتہ اور فون نمبر دیے گئے ای میل ایڈریس پر روانہ کر دیں۔ ہم خود آپ سے رابطہ قائم کر لیں گے۔



Gefördert durch:
 Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

«Mosaiksteine»

آپ کو اپنے بچوں کی نفسیاتی صحت کے متعلق کس حد تک آگاہ رہنے کی ضرورت ہے

- حال ہی میں کی گئی تحقیق بتاتی ہے کہ اگر آپ اپنے بچوں میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامات محسوس کرتے ہیں جیسا کہ
- سوتے ہوئے باہر اٹھنا
- بے جا خدشہ کرنا
- غصہ میں جلدی آ جانا
- تشویش یا پریشانی کا شکار رہنا
- انا س رہنا
- بے چینی
- احساس کمتری
- خوف
- پڑھائی میں عدم دلچسپی
- استقامت میں غیر معمولی کمی کا کارکردگی
- اسی صورت حال میں فوری طور پر آپ کو اسکا حل تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ بچوں کی نفسیاتی صحت سے منسلک مسائل کو حل کرنے میں ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ذہنی صحت کے بغیر جسمانی صحت ممکن نہیں ہوتی

ماضی کی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر والدین کی مخصوص طریقہ سے بچوں اور انکے تعلقات کے حوالہ سے ٹریننگ کی جائے تو بچوں کے بہت سے نفسیاتی مسائل کا حل نکل سکتا ہے۔ اس لیے ہم آپ کو ماہرگ میں مہاجرہ والدین کے لیے تشکیل دیے گئے ٹریننگ پروگرام میں خوش آمدید کہتے ہیں۔ یہ ٹریننگ پروگرام آپ کو بچوں اور والدین کے درمیان صحت مند تعلقات قائم کرنے کے حوالہ سے عمل آگاہی فراہم کرے گا۔ یہ ٹریننگ مختلف زبانوں میں دی جا سکتی ہے جیسا کہ اردو انگلش اور جرمن۔

اس ٹریننگ پروگرام میں ہم آپ کو ان طریقہ کار سے آگاہ کریں گے اور آپ کو ان چیزوں میں مہارت دلائیں گے جن سے آپ اپنے بچوں کو درپیش مختلف مسائل کا بہتر طریقہ سے حل ڈھونڈ سکیں گے۔ اس پروگرام میں ہم آپ کو اپنی ذاتی تشویش اور پریشانیوں سے نمٹنے کا طریقہ بھی سکھائیں گے اور آپکے بچوں سے بہتر رابطہ بنانے میں مدد فراہم کریں گے۔

نئی کی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر والدین کی مخصوص طریقہ سے بچوں اور انکے تعلقات کے حوالہ سے ٹریننگ کی جائے تو بچوں کے بہت سے نفسیاتی مسائل کا حل نکل سکتا ہے۔ اس لیے ہم آپ کو ماہرگ میں مہاجرہ والدین کے لیے تشکیل دیے گئے ٹریننگ پروگرام میں خوش