Handbook on the parenting course for parents who are separated	خلع یافتہ والدین کے لئے پرورش و پرداخت کے عمل سے متعلق دستی کتابچہ
Your Divorce Journey	آپ کے طلاق کا سفر
Children	بچے
Communication	مواصلت
Emotions	جذبات
Your journey revisited	طلاق یافتگی کی آپ کی راہ پر نظر ثانی
Introduction	**تعارف4**
Your divorce journey - 6	**آپ کے طلاق کا سفر -6**
A ‘highway code’ - 8	ایک 'شاہراہ کا ضابطہ' -8
Family mediation – an alternative to court – 9	کنبہ جاتی ثالثی – عدالت کا متبادل -9
The divorce or separation process – 10	طلاق یا خلع یافتگی کی کارروائی -10
Your parenting divorce or separation – children – 12	**پرورش و پرداخت سے متعلق آپ کی طلاق یا خلع یافتگی – بچے -12**
Parenting questionnaire 12 What children say 13 What children need 14 More of what children need 16 What children don’t need 18 Talking to your children 19 Typical reactions of children and young people 20 How children adjust 20 How children react to divorce and how to help them 21 What your children could be feeling 23	پرورش و پرداخت سے متعلق سوالنامہ -12 بچوں کا کیا کہنا ہے -13 بچوں کو کس چیز کی ضرورت ہے -14 بچوں کو درکار زیادہ تر چیزیں -16 بچوں کو جو چیزیں درکار نہیں ہوتی ہیں -18 اپنے بچوں سے بات چیت کرنا -19 بچوں اور نو عمر افراد کے خصوصی ردّعمل -20 بچے کیسے ہم آہنگی اختیار کرتے ہیں -20 بچے طلاق کے تئیں کس طرح ردّعمل ظاہر کرتے ہیں اوران کی مدد کس طرح کی جائے -21 آپ کے بچوں کو کس چیز کا احساس ہوسکتا ہے -23
Your parenting divorce or separation – communication 24	**پرورش و پرداخت سے متعلق آپ کی طلاق یا خلع یافتگی – مواصلت -24**
Imagining a future conversation 24 Having difficult conversations 25 Tips for contact 27 Further tips for contact 28 Tips for dealing with a difficult parent 29 If you can’t be with your children 30 New partners 31 Domestic abuse 32	آئندہ کی گفتگو کا تصور کرنا -24 مشکل طلب گفتگو کرنا -25 رابطہ کے نکات -27 رابطہ کے مزید نکات -28 پریشان خاطر والدین سے نمٹنے کے نکات -29 اگر آپ اپنے بچوں کے پاس موجود نہیں رہ سکتے -30 نئے ساتھی -31 خانگی بدسلوکی -32
Your emotional divorce or separation 34	**آپ کا جذباتی طلاق یا خلع یافتگی -34**
The loss of a relationship 34 Emotions 34 The stages of loss 36 Taking care of yourself 39 Support network 40 Extended family 41 Your children’s friends and family 42 Counselling 43 Family mediation 44 What happens in mediation? 44	ایک رشتے سے محرومی -34 جذبات -34 محرومی کے مراحل -36 اپنی ذات کا خیال رکھنا -39 امدادی نیٹ ورک -40 قریبی کنبہ -41 آپ کے بچوں کے دوست اور اہل خاندان -42 صلاح و مشورہ -43 کنبہ جاتی ثالثی -44 ثالثی میں کیا ہوتا ہے؟ -44
Your divorce journey revisited 46	**طلاق یافتگی کی آپ کی راہ پر نظر ثانی -46**
Making choices 48 Further information 50	انتخاب کرنا -48 مزید معلومات -50
Denise Ingamells for Cafcass on behalf of Relate	ڈینائس انگامیلز برائے کیفکاس منجانب ریلیٹ

Introduction In this handbook you'll find information on the divorce process, how it can affect you and your children, and how to change things for the better. It may seem like a lot to ask, but doing only one thing differently could lead to a whole range of possibilities that you never imagined could happen.	**تعارف** اس کتابچہ سے آپ کو طلاق کی کارروائی، آپ پر اور آپ کے بچوں پر پڑنے والے اس کے اثرات، اور جن چیزوں میں بہتری لانی ہے ان میں بدلاؤ لانے کے طریقوں کے بارے میں معلومات دستیاب ہوگی۔ یہ تو ایسا معلوم پڑسکتا ہے گویا بہت سارا کام کرنا ہے، لیکن محض ایک کام مختلف انداز سے کرکے ہی ان ڈھیر سارے امکانات کی جانب پیش قدمی ہوسکتی ہے جس کے واقع ہونے کا آپ نے تصور بھی نہ کیا ہو۔
This handbook can be read alongside the 'Parenting course for separating parents' or alongside one-to-one parent information meetings. The information is taken from a wide range of research into parenting after divorce or separation. It is divided into different parts that follow the legal, financial, parenting and emotional aspects of your divorce or separation. Each section has a different colour scheme so you can easily find the one you want. When you go through a divorce or separation, it's a little like starting a journey that you never intended to go on. When you're in a relationship, you have hopes for the future. Separating from your partner means that these hopes and expectations change and you don't know the direction your life will go in. You will have many decisions to make about how you handle the separation. Sometimes it will feel like the decisions are made for you, but these decisions will determine which road you go down, and where you will end up. If you have children, the road you take will affect how well they adjust to the changes to their lives. Important decisions that will affect them include where they will live, how often they see each parent, and the level of conflict between you and your ex-partner. You may not think you have any influence over the level of conflict and that it just happens. However, as you read this book, we hope that you'll pick up tips on how to manage disagreements and high emotions. It can be helpful to think about the divorce or separation as a journey, and to also think about how you can influence it. All journeys have different stages, and they're not always what we expect. Some parts are more difficult to deal with and need a lot of patience and understanding. When this journey comes to an end, the main change that has happened for you as a parent is in the relationship with your ex-partner. The change from being intimate partners to being parents with a businesslike relationship might feel like an uphill struggle, but you can use this handbook to point you in the right direction. You might find that there are parts of the journey that you can't influence or change. If you do have a difficult path through no fault of your own, take comfort in the hope that at the end of the journey you'll have learned how to cope with a variety of life's difficulties. However, if you can take small steps now, you'll feel more able to cope with this situation.	یہ کتابچہ 'خلع یافتہ والدین کے لئے پرورش و پرداخت کا نصاب' کے ساتھ ملاکر یا فرداً فرداً والدین کے لئے معلوماتی میٹنگ کے ساتھ ملاکر پڑھا جاسکتا ہے۔ یہ معلومات طلاق یا خلع یافتگی کےبعد پرورش و پرداخت کے امور میں ہونے والی وسیع پیمانے کی تحقیق سے ماخوذ ہے۔ یہ مختلف حصوں میں منقسم ہے جس میں قانونی، مالی، پرورش و پرداخت اور آپ کی طلاق یا خلع یافتگی کے جذباتی پہلو شامل ہیں۔ ہر حصہ الگ الگ رنگوں سے مزین ہے لہذا آپ اپنی مرضی کے موافق کسی بھی موضوع کو بہ آسانی تلاش کرسکتے ہیں۔ جب آپ طلاق یا خلع یافتگی کے عمل سے گزرتے ہیں تو، ایک ایسا سفر شروع ہونے کا امکان رہتا ہے جس راہ پر کبھی بھی چلنے کا آپ کا ارادہ نہ ہو۔ جب آپ کسی رشتہ میں بندھے ہوتے ہیں تو، آپ مستقبل کے تئیں امیدیں وابستہ کرکے رکھتے ہیں۔ اپنے ساتھی سے خلع یافتگی کا مطلب یہ ہے کہ یہ امیدیں اور توقعات بدل جاتی ہیں اور آپ کو پتہ نہیں ہوتا ہے کہ آپ کی زندگی کس سمت میں جائے گی۔ آپ نے اس بابت بہت سارے فیصلے کیے ہو ں گے کہ آپ خلع یافتگی سے کیسے نمٹیں گے۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوگا گویا یہ فیصلے آپ کے لئے ہی ہوئے ہیں، لیکن انہی فیصلوں سے یہ طے ہوگا کہ آپ کس راہ پر جائیں گے اور اس کا اختتام کہاں پر ہوگا۔ اگر آپ کے پاس بچے ہیں تو، آپ جس راہ پر چلتے ہیں اس کا اثر اس بات پر بھی پڑے گا کہ وہ اپنی زندگی میں آنے والی تبدیلیوں سے کتنی اچھی طرح ہم آہنگی اختیار کریں گے۔ ان پر اثر انداز ہونے والے اہم فیصلوں میں ان کا جائے قیام، وہ ہر والدین سے کتنی بار ملیں گے، اور آپ کے اور آپ کے سابق ساتھی کے مابین کس حد تک تنازعہ ہے جیسے امور شامل ہوں گے۔ آپ کے ذہن میں یہ بات نہیں آسکتی ہے کہ تنازعہ کی سطح سے آپ کا کوئی لینا دینا ہے اور یہ کہ بس یہ ہوگیا۔ تاہم، جب آپ یہ کتابچہ پڑھیں گے تو، ہمیں امید ہے کہ عدم اتفاقات اور شدید جذبات پر قابو پانے سے متعلق کچھ نکات آپ کو مل جائیں گے۔ ایک سفر کی حیثیت سے طلاق یا خلع یافتگی کے بارے میں غور کرنے کی، اور آپ اس پر کس طرح اثر انداز ہوسکتے ہیں اس بارے میں بھی غور کرنے کی پوری امید کی جاسکتی ہے۔ ہر سفر کے مختلف مراحل ہوتے ہیں، اور وہ ہمیشہ ہماری توقع کے مطابق نہیں ہوتے ہیں۔ کچھ حصوں سے نمٹنا زیادہ مشکل ہے اور اس کے لئے کافی صبر و ضبط اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب یہ سفر اپنے اختتام کو پہنچتا ہے تو، والدین کی حیثیت سے آپ کے لئے جو اہم تبدیلی آئی ہوتی ہے وہ آپ کے سابق ساتھی کے ہمراہ رشتے میں پیدا شدہ تبدیلی ہوتی ہے۔ قریبی ساتھی ہونے سے لے کر کاروباری انداز کے رشتے والے والدین بننے تک پیش آنے والی تبدیلی ایک سعی لاحاصل محسوس ہوسکتی ہے، لیکن آپ خود کو صحیح سمت پر ڈالنے کے لئے اس کتابچہ کو استعمال کرسکتے ہیں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ سفر کے کچھ حصے ایسے بھی ہیں جن پر آپ کا کوئی دباؤ نہیں ہے یا آپ اسے تبدیل نہیں کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی مشکل راہ پر چل پڑے ہیں جس میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے تو، اس امید پر پُرسکون رہیں کہ سفر کے اختتام پر آپ زندگی کی گوناں گوں مشکلات پر قابو پانے کا طریقہ سیکھ جائیں گے۔ تاہم، اگر آپ ابھی معمولی سے اقدامات کرسکتے ہیں تو، آپ کو اس صورتحال پر قابو پانے کی مزید اہلیت کا احساس ہوگا۔
You can pick out the parts that are important to you.	آپ وہ حصے منتخب کرسکتے ہیں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔
You can dip into the book whenever you need to, and there are worksheets for you to fill in as you go through the book. Some parts of the book will be relevant to your situation and	جب بھی آپ کو ضرورت ہو آپ اس کتاب کے مطالعہ میں غرق ہوسکتے ہیں، اور جب آپ اس کتاب کو پڑھیں گے تو آپ کو پُر کرنے کے لئے اس میں ورک شیٹس مل جائیں گی۔ کتاب کے کچھ حصوں کا تعلق آپ کی صورتحال سے ہوگا

some won't	اور کچھ حصوں کا نہیں بھی ہوگا۔
Your Divorce Journey	آپ کے طلاق کا سفر
During your divorce, it might sometimes feel like events just happen and that you don't have a choice over which road you take. However, even though it might not be easy, you can make some decisions that will have a positive effect on how your children experience the break-up.	آپ کے طلاق کے دوران، کبھی کبھی ایسا محسوس ہوسکتا ہے گویا واقعات بس یونہی پیش آجاتے ہیں اور آپ کو اس بابت کوئی اختیار نہیں رہ جاتا ہے کہ آپ کس راہ پر چلیں۔ تاہم، اس راہ پر چلنا ہمیشہ آسان نہیں ہوسکتا ہے، آپ کچھ ایسے فیصلے کرسکتے ہیں جن کا ایک مثبت اثر آپ کے بچوں کو قطع تعلق کے تئیں ہونے والے تجربے پر پڑے گا۔
If you think of your divorce as a journey, is it on a winding road that has sharp bends and is difficult to travel or is it on a straight road that is easier to travel? Look at the table on the following page and tick the boxes that most apply to you. Then add up the number of ticks for each type of journey. Try to be as honest as possible when you do it as this information is for you. Nobody will judge you and you won't be asked to share what you write with anyone else. Some blank rows have been added for you to write down anything you think of that isn't on the list.	اگر آپ ایک سفر کی حیثیت سے اپنے طلاق کے بارے میں سوچیں تو، یہ ایک پرپیچ سڑک ہے جس پر دھار دار موڑ ہیں اور اس پر چلنا مشکل ہے اوریا پھر وہ ایسی سیدھی سڑک ہے جس پر سفر کرنا آسان تر ہے؟ اگلے صفحہ پر درج جدول پر نگاہ ڈالیں اور جن خانوں کا اطلاق آپ کے اوپر سب سے زیادہ ہوتا ہے ان پر صحیح کا نشان لگائیں۔ پھر ہر قسم کے سفر کے صحیح نشان کی تعداد کو جوڑیں۔ یہ کام انجام دیتے وقت حتی الامکان زیادہ سے زیادہ ایمانداری برتیں کیونکہ یہ معلومات آپ کے لئے ہے۔ کوئی اور شخص آپ کا فیصلہ نہیں کرے گااور آپ نے جو کچھ بھی تحریر کیا ہے اس کا اشتراک کسی اور شخص کے ساتھ نہیں کرنا ہے۔ کسی بھی ایسی چیز کے بارے میں تحریر کرنے کے لئے خالی قطاریں بھی موجود ہیں جو آپ کے خیال میں اس فہرست میں موجود نہیں ہے۔
Which road would you like to be on?	آپ کس سڑک پر جانا پسند کریں گے؟
DIFFICULT JOURNEY	**مشکل سفر**
EASIER JOURNEY	**آسان تر سفر**
There is a lot of conflict.	بہت زیادہ تنازعہ ہے۔
There is not a lot of conflict.	بہت زیادہ تنازعہ نہیں ہے۔
I argue in front of the children.	میں بچوں کے سامنے منت سماجت کرتا ہوں۔
I have civil, businesslike conversations.	میں مہذب، کاروباری انداز کی گفتکو کرتا ہوں۔
I express high emotions.	میں اعلی جذبات کا مظاہرہ کرتا ہوں۔
I manage my emotions.	میں اپنے اعلی جذبات کو قابو میں کرلیتا ہوں۔
I make sarcastic comments.	میں طنزیہ تبصرے کرتا ہوں۔
I am direct without being harsh.	میں سخت مزاج بنے بغیر براہ راست رہتا ہوں۔
I openly blame my ex partner.	میں اپنے سابق ساتھی کو کھلم کھلا مورد الزام قرار دیتا ہوں۔
I do not openly blame my ex partner.	میں اپنے سابق ساتھی کو کھلم کھلا مورد الزام قرار نہیں دیتا ہوں۔
I do not know how to talk to my children about the divorce.	مجھے نہیں پتہ کہ طلاق کے بارے میں بچوں سے کیسے بات کی جائے۔
I feel comfortable talking to my children.	مجھے اپنےبچوں سے بات چیت کرتے ہوئے تسکین کا احساس ہوتا ہے۔
I am not listening to my children.	میں اپنے بچوں کی بات نہیں سن رہا ہوں۔
I am listening to my children.	میں اپنے بچوں کی بات سن رہا ہوں۔
I expect my children to choose sides.	میں اپنے بچوں سے طرفداری اختیا رکرنے کی توقع کرتا ہوں۔
I let my children love both parents.	میں اپنے بچوں کو دونوں ہی والدین سے محبت کرنے دیتا ہوں۔
I think that my children should feel the same way I do.	میرا خیال ہے کہ بچوں کو بھی میری ہی طرح سوچنا چاہیے۔
I accept that my children may feel differently from me.	میں تسلیم کرتا ہوں کہ میرے بچے مجھ سے الگ انداز میں سوچ سکتے ہیں۔
I react strongly to things.	میں چیزوں کے تئیں شدید ردّعمل ظاہر کرتا ہوں۔
I manage my feelings.	میں اپنے احساسات پر قابو رکھتا ہوں۔
I think about things from my own perspective.	میں خود اپنے مطمح نظر سے چیزوں کے بارے میں سوچتا ہوں۔
I think of things from my children's perspective.	میں اپنے بچوں کے مطمح نظر سے چیزوں کے بارے میں سوچتا ہوں۔
I try to prove that my ex partner is in the wrong.	میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہوں کہ میرا سابق ساتھی غلطی پر ہے۔
I am prepared to admit my own mistakes.	میں اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنے پر تیار ہوں۔
I secretly want my ex partner to suffer.	میں خفیہ طور پر چاہتا ہوں کہ میرا سابق ساتھی پریشان ہو۔
I want to stop suffering.	میں پریشانی کو روکنا چاہتا ہوں۔
Conflict in divorce takes up all of my emotional energy.	طلاق کی بابت ہونے والے تنازعہ میں میری ساری جذباتی توانائی ختم ہوجاتی

	ہے۔
I allow some time for myself.	میں خود کے لئے تھوڑا وقت نکالتا ہوں۔
I mostly think about what my ex partner should or shouldn't do.	میں اس بابت بہت زیادہ سوچتا ہوں کہ میرے سابق ساتھی کو کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے۔
I mostly think about what I should and shouldn't do.	میں اس بابت بہت زیادہ سوچتا ہوں کہ مجھے کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے۔
I focus on things I can't control.	میں ان چیزوں پر توجہ دیتا ہوں جن پر میں قابو نہیں رکھ سکتا ہوں۔
I focus on things I can control.	میں ان چیزوں پر توجہ دیتا ہوں جن پر میں قابو رکھ سکتا ہوں۔
I am going to court.	میں عدالت میں جا رہا ہوں۔
I am using mediation.	میں ثالثی کا استعمال کر رہا ہوں۔
Total number of ticks.	**صحیح کے نشان کی کل تعداد**
Total number of ticks.	**صحیح کے نشان کی کل تعداد**
Did You Know?	کیا آپ جانتے ہیں؟
According to National Statistics:	**قومی اعداد و شمار کے مطابق:**
• one in four children live in single-parent families • one in 10 children live in a stepfamily, and • more than 40% of marriages end in divorce.	• ہر چوتھا بچہ واحد والدین والے کنبوں میں رہتا ہے • ہر 10 میں سے ایک بچہ سوتیلے کنبے میں رہتا ہے، اور • 40% سے زیادہ شادی کا انجام طلاق ہوتا ہے۔
According to ‘Divorce & Separation Outcomes for Children’ by the Joseph Rowntree Foundation: • more than one in four children will experience their parents’ divorce by the age of 16, and • conflict appears to result in a number of negative effects for children, including problems with behaviour.	**جوزف راؤنٹری فائڈیشن کے ذریعہ 'بچوں کے لئے طلاق اور خلع یافتگی کے نتائج' کے مطابق:** • چار میں سے ایک سے زیادہ بچوں کو 16 سال کی عمر میں ہی اپنی والدین کے مابین طلاق کا سامنا ہوگا، اور • تنازعہ کا نتیجہ بچوں کے لئے کئی ایک منفی اثرات کی شکل میں برآمد ہوتا ہے، جس میں برتاؤ میں آنے والی دشواریاں شال ہیں۔
A ‘Highway Code’	ایک 'شاہراہ کا ضابطہ'
As you go through this book you’ll find various ideas that can make a difference to your children’s lives.The most important of these are as follows. • Try not to fight in front of your children or ask them to choose sides. • Accept that your children’s feelings may be different from yours. • Think about what you should and shouldn’t do, not what your ex-partner should or shouldn’t do. • Focus on what has worked, not on what hasn’t worked. • Remember, small steps can lead to big changes. • Look after yourself and be the best parent you can be.	**جب آپ اس کتاب کا مطالعہ کریں گے تو آپ کو متعدد ایسے نظریات کا علم ہوگا جس سے آپ کے بچوں کی زندگیوں میں فرق آسکتا ہے۔ ان میں سے انتہائی اہمیت کے حامل نظریات حسب ذیل ہیں:** • کوشش کریں کہ اپنے بچوں کے سامنے لڑائی جھگڑا نہ کریں اور ان سے کسی کی طرفداری اختیار کرنے کو نہ کہیں۔ • اس بات کو تسلیم کریں کہ آپ کے بچوں کے احساسات آپ کے احساسات سے مختلف ہوسکتے ہیں۔ • اس بابت غور کریں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے، یہ نہیں کہ آپ کے سابق ساتھی کو کیا کرنا چاہیے یا نہیں کرنا چاہیے۔ • جو کام ہوا ہے اس پر توجہ مرکوز کریں، جو نہیں ہوسکا ہے اس پر نہیں۔ • یاد رکھیں، چھوٹے موٹے اقدامات بڑی تبدیلیوں کا باعث ہوسکتے ہیں۔ • اپنی ذات کا خیال رکھیں اور آپ جس قدر بہترین ساتھی ہوسکتے ہیں بنیں۔
YOUR DIVORCE JOURNEY	آپ کے طلاق کا سفر
FAMILY MEDIATION – AN ALTERNATIVE TO COURT	کنبہ جاتی ثالثی – عدالت کا متبادل
What is family mediation? • Mediation helps parents to talk to each other in a structured way, with a mediator there. • Mediation helps parents to plan how they will bring up their children. • The focus is on helping you look at solutions for the future. • It can help you to improve communication as parents. • In mediation, the whole family’s needs are considered. • A mediator helps you come to an agreement without being on anyone’s side.	کنبہ جاتی ثالثی کیا ہے؟ • ثالثی سے والدین کو ایک منظم طریقے سے، ایک ثالث کی موجودگی کے ساتھ، ایک دوسرے سے بات چیت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ • ثالثی سے والدین کو یہ منصوبہ بنانے میں مدد ملتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی پرورش کیسے کریں گے۔ • مستقبل کی تدابیر پر نگاہ ڈالنے میں آپ کی مدد کرنے پر توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ • اس سے بہ حیثیت والدین مواصلت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ • ثالثی میں پورے کنبہ کی ضروریات کو زیر غور لانا ہوتا ہے۔ • ثالث کسی کی بھی طرفداری کیے بغیر آپ کو ایک اتفاق رائے کرنے میں مدد کرتا ہے۔
If you find it difficult to make arrangements for your children with your ex-partner directly, but don’t want to go back to court,	اگر آپ کو اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ مل کر اپنے بچوں کے لئے انتظامات کرنے میں مشکل پیش آتی ہے، لیکن عدالت کا چگر نہیں لگانا چاہتے ہیں تو، کنبہ جاتی

family mediation can help you sort out family arrangements in a series of joint meetings. You have structured discussions with your ex-partner and a qualified mediator in a safe environment. The focus is on moving forward and reaching an agreement, not on going over the past or deciding who is at fault. You can discuss any issues that are important to you and avoid expensive legal battles. Mediation is not counselling, or an attempt to bring you and your ex-partner back together. It helps you to make decisions about your children, property or finances in a more effective way that also reduces conflict and costs. You can find out more about mediation on pages 44 and 45 of this guide.	ثالثی سے آپ کو سلسلہ وار مشترکہ میٹنگوں میں کنبہ جاتی انتظامات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ ایک محفوظ ماحول میں، اپنے سابق ساتھی اور مستند ثالث کے ہمراہ باضابطہ گفت و شنید کرتے ہیں۔ اس میں گزشتہ باتوں میں پڑنے یا یہ فیصلہ کرنے کے بجائے کہ غلطی کس کی ہے، پیشقدمی کرنے اور کوئی اتفاق رائے ہونے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ آپ اپنے لئے اہمیت کے حامل کسی بھی مسئلے پر گفت و شید کرسکتے ہیں اور مہنگی قانونی لڑائی سے احتراز کرسکتے ہیں۔ ثالثی صلاح و مشورہ، یا آپ کو اور آپ کے سابق ساتھی کو واپس اکٹھا کرنے کی کوشش نہیں ہے۔ اس سے اپنے بچوں، املاک یا مالی امور کے بارے میں ایک زیادہ مؤثر طریقے سے فیصلے کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے تنازعہ اور اخراجات بھی کم ہوتے ہیں۔ آپ کو اس رہنما کے صفحہ 44 اور 45 پر ثالثی کے بارے میں مزید معلومات حاصل ہوسکتی ہے۔
The goal is to make a written agreement describing the arrangements you have decided on. This agreement should meet the needs of the whole family and avoid creating winners or losers.	اس کا ہدف ایک تحریری معاہدہ کرنا ہے جس میں آپ کے فیصلہ کردہ انتظامات بیان کیے گئے ہوں۔ اس معاہدہ سے پورے کنبہ کی ضروریات کی تکمیل ہونی چاہیے اور جیتنے والے یا ہارنے والے کا تعیّن کرنے سے احتراز کرنا چاہیے۔
THE DIVORCE OR SEPARATION PROCESS	طلاق یا خلع یافتگی کی کارروائی
There are many different aspects to breaking up, including the following.	قطع تعلق کے بہت سارے مختلف پہلو ہیں، جس میں درج ذیل شامل ہیں۔
Legal	قانونی
Financial	مالی
Emotional	جذباتی
Parenting	پرورش و پرداخت
Your legal divorce or separation • The legal process ends a marriage. It also divides assets and debts, and makes arrangements for children. • It's not about deciding who is right or wrong, or punishing the other parent. • Going through the courts can be expensive. It can also take up a lot of time and emotional energy. • If you find it difficult to talk to your ex-partner, but want to co-operate with them to sort matters out, you can use mediation.	آپ کی قانونی طلاق یا خلع یافتگی • قانونی کارروائی کے نتیجے میں شادی ختم ہوجاتی ہے۔ یہ اثاثوں اور قرضوں کو بھی تقسیم کردیتی ہے، اور بچوں کے لئے انتظامات کردیتی ہے۔ • یہ اس بات کا فیصلہ کرنے کے لئے نہیں ہے کہ کون غلط ہے یا کون صحیح ہے، یا والدین میں سے ایک شخص کو سزا دینےکے لئے نہیں ہے۔ • عدالتوں کا چکّر لگانا مہنگا پڑسکتا ہے۔ اس میں کافی سارا وقت اور جذباتی توانائی بھی صرف ہوتی ہے۔ • اگر آپ کو اپنے سابق ساتھی سے بات کرنا مشکل معلوم پڑتا ہے، لیکن معاملات طے کرنے میں ان کے ساتھ تعاون کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو ثالثی کا استعمال کرنا چاہیے۔
When you are married and your relationship ends, you go through the legal process of divorce as well as the other changes. Whether you are married or not, you might need advice on dividing property and finances, contact with your children, or where your children will live. You can ask a solicitor to negotiate with your partner for you, although your solicitor might suggest that you try mediation first. You can also ask the court to settle your dispute for you. However, the court will encourage you to reach an agreement between yourselves. If you have not already done so, the court may also suggest that you try mediation.	جب آپ کی شادی ہوئی ہوتی ہے اور آپ کا رشتہ ختم ہوجاتا ہے تو، آپ طلاق کی قانونی کارروائی کے ساتھ ساتھ دیگر تبدیلیوں سے بھی گزرتے ہیں۔ خواہ آپ کی شادی ہوئی ہو یا نہ ہو، آپ کو املاک اور مالی امور تقسیم کرنے، اپنے بچوں سے رابطہ کرنے، یا آپ کےبچوں کے جائے قیام کے بارے میں مشورہ درکار ہوسکتا ہے۔ آپ وکیل سے مطالبہ کرسکتے ہیں کہ آپ کے لئے آپ کے ساتھی کے ہمراہ گفت و شنید کرے۔ تاہم، عدالت آپ کو اپنے مابین کوئی اتفاق رائے کرلینے کی حوصلہ افزائی کرے گی۔ اگر آپ نے پہلے ایسا نہیں کیا ہے تو، عدالت آپ کو ثالثی کا بھی استعمال کرنے کا مشورہ دے گی۔
Your financial divorce or separation	مالی اعتبار سے آپ کی طلاق یا خلع یافتگی

You will need to think about: • dividing money and property • what happens to the family home • housing needs for the whole family, and • what to do about any debts.	آپ کو درج ذیل کے بارے میں غور کرنا ہوگا: • رقم اور املاک تقسیم کرنا • خاندانی گھر کا کیا ہونا ہے • پورے کنبہ کے لئے رہائش کی ضروریات، اور • کوئی قرض ہو تو اس بارے میں کیا کرنا ہے۔
Remember, it's not a good idea to involve children in discussions about child support or income. Some people agree how to divide their money and property easily, but for others it can be quite difficult and stressful. You can work out how you want to do this yourselves, use a solicitor to act for you, or use mediation to help you make decisions. You might have tried to talk together to reach a solution but find that one or both of you have become upset or angry and that the discussion ends up going round in circles. If you decide that mediation is right for you, you will be encouraged to solve problems in a co-operative way, rather than in a confrontational way, to reach an agreement that you both feel is fair.	یاد رکھیں، امداد اطفال یا آمدنی کے بارے میں ہونے والی گفت و شنید میں بچوں کو شامل کرنا اچھا نہیں خیال کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی رقم اور املاک کو بہ آسانی تقسیم کرنے کے طریقے پر اتفاق رائے کرسکتے ہیں، لیکن دوسرے لوگوں کے لئے یہ کافی مشکل اور تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ آپ یہ پتہ لگا سکتے ہیں بذات خود آپ یہ کام کس طرح انجام دینا چاہتے ہیں، اپنی جانب سے کام کرنے کے لئے وکیل کا استعمال کریں، یا فیصلے کرنے میں اپنی مدد کے لئے ثالثی کااستعمال کریں۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی حل نکل آنے کے واسطے آپ نے ساتھ مل کر گفتگو کرنے کی کوشش کی ہو لیکن ایسا لگا ہو کہ آپ دونوں میں سے کوئی ایک یا دونوں ہی پریشان خاطر یا غصہ ہوگئے ہیں اور گفتگو کا نتیجہ صفر رہا ہے۔ اگر آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ ثالثی آپ کے لئے ٹھیک ہے تو، آپ کو باہم معاون طریقے سے مسائل کو حل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے، نہ کہ بحث و تمحیص کے انداز میں، تاکہ کوئی ایسا معاہدہ ہوجائے جو آپ دونوں ہی کو منصفانہ لگے۔
Your emotional divorce or separation • When you separate you are likely to experience feelings of loss. • Your feelings can be unpredictable and it can seem like you're on a roller coaster. • You could feel overwhelmed and not able to think straight. • Parents and children all need time to adjust to how life has changed.	جذباتی اعتبار سے آپ کی طلاق یا خلع یافتگی • آپ کی خلع یافتگی کے بعد آپ کو محرومی کے احساسات کا سامنا ہونے کا امکان رہتا ہے۔ • آپ کے احساسات کا قیاس نہیں لگایا جاسکتا ہے اور ایسا لگ سکتا ہے گویا آپ گھن چکّر بن کر رہ گئے ہیں۔ • آپ کو مغلوبیت کا اور صحیح ڈھنگ سے سوچنے کے قابل نہ رہ جانے کا احساس ہوسکتا ہے۔ • والدین اور بچے سبھی کو زندگی میں ہونے والے بدلاؤ سے ہم آہنگی اختیار کرنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔
The decision to end a relationship is not an easy one. It can be a time of great distress, upset and shock, and you might feel like your emotions are taking over your life. When you are feeling emotional, it can be really difficult to keep hold of any rational thoughts or to get a perspective on the situation so you can make the best decisions for you and your children. Many break-ups are fraught with tension and communication issues. This handbook gives many tips on how to manage your emotions. If your emotions are overwhelming you, you can ask a counsellor to help you manage the feelings that you are experiencing. You may also be able to find a child counsellor through your GP or your children's school. You can find out more about counselling on page 43.	رشتہ ختم کردینے کا فیصلہ کوئی آسان نہیں ہوتا ہے۔ یہ انتہائی تکلیف دہ، پریشان کن اور صدماتی وقت ہوسکتا ہے، اور آپ کو ایسا محسوس ہوسکتا ہے گویا آپ کے جذبات آپ کی زندگی پر حاوی ہو رہے ہیں۔ جب آپ کو جذباتیت کا احساس ہو رہا ہو تو، آپ کو کوئی مدلل غور و فکر کرنا یا آپ کو درپیش صورتحال پر کوئی مطمح نظر قائم کرنا تاکہ آپ اپنے لئے اور اپنے بچوں کے لئے بہترین فیصلے کرسکیں واقعی مشکل ہوسکتا ہے۔ قطع تعلق کے بہت سارے معاملات تناؤ اور مواصلتی امور سے بھرے ہوتے ہیں۔ اس کتابچہ سے آپ کو اپنے جذبات پر قابو پانے سے متعلق بہت سارے نکتے معلوم ہوجائیں گے۔ اگر آپ کے جذبات آپ کے اوپر حاوی ہو رہے ہیں تو، آپ کسی صلاحکار سے یہ مطالبہ کرسکتے ہیں کہ آپ کو جن احساسات کا سامنا ہو رہا ہے ان پر قابو پانے میں آپ کی مدد کریں۔ آپ اپنے GP یا اپنے بچے کے اسکول کی معرفت کسی صلاحکار اطفال کا بھی پتہ لگا سکتے ہیں۔ صلاح و مشورہ کے بارے میں مزید معلومات آپ کو صفحہ 43 پر مل سکتی ہے۔
Your parenting divorce or separation • Even though you are no longer partners, you are still both parents. • Children can cope well when their parents divorce or separate if there is little conflict and they have access to both parents and the rest of their family. • Your parenting relationship continues, even though your relationship stops. At first it may seem impossible to put aside the strong feelings you might have about your ex-partner so you can both co-operate over your children. The important thing to remember is that you don't have to be friends, you just need to be able to develop a businesslike relationship so that you can sensibly discuss your children with your ex-partner. If you are willing to make any necessary changes, this can make all the difference to how your children experience the divorce.	پرورش و پرداخت کے اعتبار سے آپ کی طلاق یا خلع یافتگی • خواہ اب آپ لوگ ساتھی نہیں رہ گئے ہیں، پھر بھی آپ دونوں ہی والدین ہیں۔ • بچے اپنے والدین کے مابین طلاق یا خلع یافتگی پر اس صورت میں اچھی طرح قابو پاسکتے ہیں جب تنازعہ معمولی قسم کا ہو اور دونوں ہی والدین اور خاندان کے بقیہ افراد تک ان کی رسائی ہو۔ • پرورش و پرداخت کا آپ کا رشتہ بدستور قائم رہتا ہے، اگرچہ آپ کا رشتہ ختم ہوجاتا ہے۔ اپنے سابق ساتھی کے بارے میں آپ کے جو ٹھوس جذبات ہوتے ہیں ان سب سے کنارہ کشی اختیار کرلینا پہلی بار میں تو آپ کو ناممکن معلوم پڑسکتا ہے لہذا آپ دونوں ہی اپنے بچوں کے سلسلے میں باہمی تعاون کرسکتے ہیں۔ یاد رکھنے لائق اہم چیز یہ ہے کہ آپ کا دوست بن جانا ضروری نہیں ہے، آپ کو بس ایک کاروباری انداز کا رشتہ قائم رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ شعوری طور پر اپنےبچوں کے بارے میں گفت و شنید کرسکیں۔ اگر آپ لازمی تبدیلیاں کرنے کے خواہاں ہیں تو، جس طریقے سے آپ کے بچوں کو طلاق کا تجربہ ہوگا اس میں بہت کافی فرق آسکتا ہے۔

Parents and children all need time to adjust to how life has changed.	والدین اور بچے سبھی کو زندگی میں آنے والی تبدیلیوں سے ہم آہنگی اختیار کرنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔
Your parenting divorce or separation – children	پرورش و پرداخت سے متعلق آپ کی طلاق یا خلع یافتگی – بچے
Parenting questionnaire	پرورش و پرداخت سے متعلق سوالنامہ
The aim of this questionnaire is to help you to focus on the strengths and positive qualities that you bring to parenting.	اس سوالنامہ کا مقصد ان خوبیوں اور مثبت صفات پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرنا ہے جو آپ پرورش و پرداخت میں اختیار کرتے ہیں۔
Name three things about yourself that you are proud of. Things you like about yourself.	خود کےبارے میں تین ایسی چیزوں کا نام درج کریں جن پر آپ کو فخر ہے۔ ایسی چیزیں جنہیں آپ اپنی ذات کے بارے میں پسند کرتے ہیں۔
Who is your role model as a parent, and what was the most important thing you learnt from this person? (This doesn't have to be one of your own parents.)	والدین کی حیثیت سے آپ کا شخصی نمونہ کون ہے، اور آپ نے اس شخص سے جو سب سے اہم چیز سیکھی ہے وہ کیا تھی؟ (یہ بذات خود آپ کے والدین میں سے کوئی شخص نہیں ہونا چاہیے۔)
What parts of being a parent are you good at and what are your strengths as a parent?	والدین ہونے کے ناطے آپ کن چیزوں میں اچھے ہیں اور والدین کی حیثیت سے آپ کی خوبیاں کیا ہیں؟
Thinking about your children, how do you know when things are going well for them?	اپنے بچوں کے بارے میں سوچ کر بتائیں کہ، جب ان کے اعتبار سے کوئی کام اچھا ہوتا ہے تو آپ کو کیسے پتہ چلتا ہے؟
Name one positive change that you will make to help your children, using the strengths and positive qualities that you have identified.	ایک ایسی مثبت تبدیلی درج کریں جو آپ اپنے بچوں کی مدد کے لئے کریں گے، اس میں اپنی شناخت کردہ خوبیوں اور مثبت صفات کو بروئے کار لائیں۔
WHAT CHILDREN SAY Research shows that the way parents talk to children about the break-up, and the way they involve them in decisions during and after the divorce, can affect how they adjust. Most children and young people say that they still want to see both parents after the divorce. Children who keep in contact with both parents after a divorce or separation have fewer adjustment problems than those children who lose contact with the parent they do not live with. Here are some of the comments made by children and young people whose parents have separated or divorced.	بچوں کا کیا کہنا ہے تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ والدین قطع تعلق کے بارے میں بچوں سے جس طریقے سے بات کرتے ہیں، اور طلاق کے دوران اور اس کے بعد وہ انہیں فیصلوں میں جس طریقےسے شامل کرتے ہیں، اس سے ہم آہنگی اختیار کرنے کا طریقہ متاثر ہوسکتا ہے۔ زیادہ تر بچوں اور نو عمر افراد کا کہنا ہے کہ اس کے باوجود بھی وہ دونوں ہی والدین سے طلاق کے بعد ملنا چاہتے ہیں۔ جو بچے طلاق یا خلع یافتگی کے بعد بھی دونوں والدین سے رابطہ رکھتے ہیں انہیں ہم آہنگی اختیار کرنے میں ان بچوں کی بہ نسبت کم دشواریاں پیش آتی ہیں جو ان والدین کے ساتھ رابطوں سے محروم ہوجاتے ہیں جن کے ساتھ ان کا قیام نہیں ہوتا ہے۔ طلاق یا خلع حاصل کرلینے والے والدین کے بچوں اور نو عمر افراد کی جانب سے کیے گئے کچھ تبصرے ذیل میں درج ہیں۔
Girl age 14 "They shouldn't say like it was mum's fault or dad's fault, or mum and dad are breaking up 'cos he's done this and that, you should say we are going through a hard time, ups and downs. And you shouldn't go straight to the problem 'cos it's just gonna give a negative approach to the whole thing."	لڑکی عمر 14 سال "انہیں یوں نہیں کہنا چاہیے تھا کہ اس میں غلطی ماں کی تھی یا والد کی غلطی تھی، یا ماں اور والد قطع تعلق کر رہے ہیں، کیونکہ انہوں نے تو ہر ایک کام کیا ہے۔ آپ کو یہ کہنا چاہیے کہ ہم ایک مشکل دور سے، نشیب و فراز سے گزر رہے ہیں۔ اور آپ کو براہ راست اس دشواری میں نہیں پڑنا چاہیے کیونکہ اس کی وجہ سے ان ساری چیزوں پر ایک منفی اثر ہی مرتب ہوگا۔"
Girl age 11 "If one of your parents is cheating then you wouldn't want to know about it."	لڑکی عمر 11 سال "اگر آپ کے والدین میں سے ایک فریب کر رہے ہیں تو پھر آپ اس کے بارے میں جاننے کے خواہاں نہیں ہوتے ہیں۔"
Girl age 17 "Children should be involved in decisions about 'where they're gonna live, how often they will see the other parent, whether they have to move, move schools, if they are going to see their grandparents, cousins and relatives. They should have a say in that cos it's their family too and they should be asked how they	لڑکی عمر 17 سال "بچوں کو بھی اس بابت ہونے والے فیصلوں میں شامل کیا جانا چاہیے کہ 'وہ کہاں رہیں گے، وہ ہر دونوں والدین سے کتنی بار ملیں گے، اگر وہ اپنے دادا دادی، کزنز ار رشتہ داروں سے ملنے جا رہے ہیں تو آیا انہیں کہیں اور منتقل ہونا ہوگا، اسکول جانا ہوگا۔ اس بارے میں انہیں اپنی رائے دینی چاہیے کیونکہ یہ ان کا بھی تو خاندان ہے اور ان سے بھی یہ پوچھنا چاہیے کہ اس بابت ان کے احساسات کس

feel about it.”	طرح کے ہیں۔"
Boy age 12 “ You need to know what’s happened to the dad because he’s still part of the family.”	لڑکا عمر 12 سال "آپ کو یہ جاننا ہوتا ہے کہ والد کے ساتھ کیا ہوا ہے، کیونکہ وہ ابھی بھی خاندان کا حصہ ہیں۔"
(Quotes taken from “Young Voice Matters” issue 3, Emma McManus)	(اقتباسات ماخوذ از "ینک وائس میٹرز" شمارہ 3، ایمّا میک مینس)
WHAT CHILDREN NEED Divorce and separation is difficult for everyone and you might feel that you’re protecting your child by keeping things from them. However, children often feel powerless and confused if they don’t know what’s happening. You can help them by telling them in a way that’s easy for them to understand. They don’t need to know all of the details, but they do need to know about the things that will affect them. Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it’s not their fault. You might have to tell them this more than once. Acknowledging your children’s feelings can be difficult. Nobody likes to see their child hurting, and it can be tempting to try and make things better by buying them treats and spoiling them with expensive presents. This can lead to problems in the future as they will quickly learn that feeling sad and crying leads to mum or dad spoiling them. They need to feel able to express their feelings without being taught to turn to quick fixes. Help them to tell you what they feel and to express themselves in healthy ways. Tell them that it’s OK to feel sad and to cry, and that you sometimes feel sad too. Children don’t need to feel that they are responsible for making decisions, but they do need to be consulted and feel that you are listening to them. You can listen to them when they tell you what they want, and also make it clear that you’ll take their feelings into account, even though you can’t always give them everything that they want. By doing this you’ll be showing them that you understand how they feel. Children often worry about being left by their parents.After all, if you left each other, you could do the same to them. It’s important that you let them know that even though parents can stop loving each other, the love you have for them will last forever and that it’s all right for them to love both parents without having to take sides. You might have had different feelings about the best way to bring up children, even when you were together. Now that you have separated, you could still work together and agree on having the same rules in each home, although this isn’t always easy. It’s more important that children feel secure, know that things are going to be OK, and that each parent makes the decisions in their own homes. As long as they know what to expect in each home, children can adjust to the differences.	بچوں کو کس چیز کی ضرورت ہے طلاق اور خلع یافتگی ہر شخص کے لئے مشکل ہے اور آپ کو ایسا محسوس ہوسکتا ہے گویا آپ اپنے بچوں سے باتیں خفیہ رکھ کر ان کا تحفظ کر رہے ہیں۔ تاہم، جو کچھ ہو رہا ہے وہ اگر بچوں کو معلوم نہ ہو تو اکثر انہیں لاچاری اور الجھن زدہ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ آپ اس طریقے سے انہیں بتاکر جسے سمجھنا ان کے لئے آسان ہو ان کی مدد کرسکتے ہیں۔ انہیں ساری تفصیلات جاننے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، لیکن ان چیزوں کےبارے میں تو انہیں جاننا ہی ہوتا ہے جس کا اثر ان کے اوپر پڑے گا۔ اکثر و بیشتر بچوں کو یہ یقین ہوتا ہے کہ انہوں نے ہی کوئی کام ایسا کردیا ہے جو اس قطع تعلق کا باعث ہے اور یہ کہ ان کی اپنی ہی غلطی کی وجہ سے آپ منتشر ہو رہے ہیں۔ دونوں ہی والدین کو ان سے یہ بتا دینا ہوتا ہے کہ اس میں ان کی غلطی نہیں ہے۔ آپ کو یہ بات ان سے کئی بار کہنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اپنے بچے کے احساسات کا پتہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔ کوئی بھی شخص اپنے بچے کو تکلیف زدہ دیکھنا نہیں چاہتا ہے اور ان کے لئے ضیافتوں کا اہتمام کرکے اور مہنگے تحائف کی مدد سے انہیں بہلا پھسلا کر چیزوں کو بہتر بنانا اور بنانے کی کوشش کرنا تحریص آمیز ہوسکتا ہے۔ یہ مستقبل میں دشواریاں ہونے کا باعث بنے گا کیونکہ جلد ہی انہیں معلوم ہوجائے گا کہ غمزدگی کے احساس اور رونے دھونے کی وجہ سے والد اور والدہ انہیں بہلانے پھسلانے لگتے ہیں۔ انہیں جلدی سے اس کا حل نکالنے کا سبق پڑھائے بغیر اپنے احساسات کا اظہار کرنے کے قابل ہونا ہوتا ہے۔ انہیں اپنے احساسات بیان کرنے اور صحتمندانہ طریقے سے اپنی ذات کا اظہار کرنے میں ان کی مدد کریں۔ ان سے بتائیں کہ غم کا احساس ہونا اور رونا دھونا ٹھیک ہی ہے، اور یہ کہ کبھی کبھی آپ کو بھی غم کا احساس ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے کہ فیصلے کرنے کے لئے وہی ذمہ دار ہیں، لیکن ان سے رابطہ کیے جانے اور انہیں یہ احساس دلانے کی ضرورت بہرحال ہوتی ہے کہ آپ ان کی باتیں بھی سن رہے ہیں۔ جب وہ آپ سے اپنی مرضی بیان کریں اس وقت آپ ان کی بات سن سکتے ہیں، اور یہ بھی واضح کردیں کہ آپ ان کے احساسات پر غور کریں گے، خواہ آپ انہیں ان کی مرضی کی ہر چیز ہمیشہ نہیں بھی دے سکتے ہیں۔ ایسا کرکے آپ انہیں یہ بتائیں گے کہ آپ کو ان کے احساس کا علم ہے۔ بچے اکثر و بیشتر اپنے والدین کے ذریعہ چھوڑ دیئے جانے کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ آخر کار، اگر آپ ایک دوسرے کو چھوڑ دیتے ہیں تو، آپ ان کے ساتھ بھی ایسا کرسکتے ہیں۔ آپ کو ان سے یہ بتادینا ضروری ہے کہ چاہے والدین ایک دوسرے سے محبت کرنا چھوڑ سکتے ہیں لیکن ان کے ساتھ آپ کا ہمیشہ رہے گا اور ان کے لئے بھی اچھی بات یہی ہے کہ وہ کسی کی طرفداری کیے بغیر دونوں ہی والدین سے محبت کرتے رہیں۔ ہوسکتا ہے کہ بچوں کو ایک ساتھ جمع کرنے کے بہترین طریقے کی بابت آپ کے احساسات مختلف ہوں، خواہ جب وہ آپ ساتھ ہی تھے۔ اب جبکہ آپ میں علاحدگی ہوگئی ہے، پھر بھی آپ ساتھ مل کر کام کرسکتے ہیں اور ہر گھر میں ایک ہی اصول پر عمل پیرا رہنے پر اتفاق کرسکتے ہیں، حالانکہ ایسا کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ بچوں کو تحفظ یافتگی کا احساس ہونا، یہ معلوم ہونا انتہائی ضروری ہے کہ سب کچھ ٹھیک ٹھاک چل رہا ہے، اور یہ کہ ہر دونوں والدین اپنے اپنے گھروں پر رہ کر فیصلے کرتے ہیں۔ جب تک انہیں یہ معلوم رہے گا کہ ہر گھر میں کس چیز کی توقع ہے اس وقت تک بچے تفریقات کے ساتھ ہم آہنگی اختیار کرسکتے ہیں۔
Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it’s not their fault.	بچوں کو اکثر و بیشتر یہ یقین ہوتا ہے کہ انہوں نے ہی کوئی کام ایسا کردیا ہے جو اس قطع تعلق کا باعث ہے اوریہ کہ ان کی اپنی ہی غلطی کی وجہ سے آپ منتشر ہو رہے ہیں۔ دونوں ہی والدین کو ان سے یہ بتا دینا ہوتا ہے کہ اس میں ان کی غلطی نہیں ہے۔

Let your children be children...	اپنے بچوں کو بچے ہی رہنے دیں...
Children need the following. • To be told what's happening and how their lives will change • To know that it is not their fault • To know that it's OK to feel angry and sad • To know that it's fine to talk and ask questions • To be listened to • To know that their parents understand how they feel and still love them • To feel good about loving both parents • To know that it's alright to have different family rules in different houses.	**بچوں کو درج ذیل چیزیں درکار ہوتی ہیں:** • یہ معلوم ہوناکہ کیا ہو رہا ہے اور ان کی زندگی میں کس طرح تبدیلی آئے گی • یہ معلوم ہونا کہ ان کی غلطی نہیں ہے • یہ معلوم ہونا کہ غصہ اور غم کا احساس ہونا ٹھیک ہے • یہ معلوم ہونا کہ بات کرنا اور سوال کرنا اچھی بات ہے • ان کی بات سنی جاتی ہے • یہ معلوم ہونا کہ والدین ان کو درپیش احساسات سمجھتے ہیں اور ابھی بھی انہیں پیار کرتے ہیں • دونوں ہی والدین سے محبت کرنےکے بارے میں اچھائی کا احساس ہونا • یہ معلوم ہونا کہ مختلف گھروں میں الگ الگ کنبہ جاتی اصول ہونا بالکل ٹھیک ہے۔
MORE OF WHAT CHILDREN NEED Children also need the following. • To be allowed to distance themselves from their parents' conflict • To have a predictable routine with consistent boundaries • To know that they have two homes where they belong • To be able to stay in contact with extended family like grandparents, aunts, uncles and cousins • To have access to other types of support if they want it • To have hope for the future • To above all, be allowed to be children.	بچوں کو درکار زیادہ تر چیزیں بچوں کو درج ذیل چیزیں بھی درکار ہوتی ہیں۔ • انہیں خود کو والدین کے تنازعہ سے الگ رہنے دیا جائے • مستقل حدود کے ساتھ ایک قابل قیاس معمول پر کاربند رہا جائے • یہ معلوم ہونا کہ ان کے پاس دو گھر ہیں اور ان کا تعلق دونوں ہی سے ہے • قریبی کنبہ جیسے دادا دادی، چچی، چچا اور کزنز کے ساتھ رابطہ بنائے رکھنے کے اہل ہوں • اگر انہیں دیگر قسم کا تعاون درکار ہے تو اس تعاون تک انہیں رسائی حاصل ہو • مستقبل کے تئیں پُر امید ہوں • سب سے بڑی چیز، انہیں بچے ہی رہنا دیا جائے۔
You can teach your children that there are positive ways to deal with conflict by learning those ways yourself.	آپ اپنے بچوں کو یہ تعلیم دے سکتے ہیں کہ تنازعہ سے نمٹنے کے مثبت طریقے بذات خود سیکھ کر اس سے نمٹنے کے طریقے موجود ہیں۔
Seeing or hearing parents constantly fight or snipe at each other plays a big part in how children adjust to a break-up. They need to be able to separate themselves from the conflict and not feel as though they are caught in the middle. Children can accept change as long as there is not too much at any one time, and they know what to expect. If they feel that there is space for them in both homes, they'll feel more secure. Children can sometimes take on too much responsibility and feel that they have to look after their parents and any brothers or sisters. Anyone looking at a child who behaves like this might think that they were coping very well and are not too upset. This often happens when parents are upset themselves. However, the impact of this might not show up until your child becomes an adult and it affects their future adult relationships.	والدین کو مستقل طور پر لڑتے جھگڑتے یا ایک دوسرے پر جھپٹتے ہوئے دیکھنا یا سننا بچوں کو قطع تعلق کے تئیں ہم آہنگی اختیار کرنے کے سلسلے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ انہیں خود کو تنازعہ سے علاحدہ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ محسوس نہیں ہونا چاہیے کہ وہ بیچ میں پھنس کر رہ گئے ہیں۔ بچے اس وقت تک تبدیلیوں کو قبول کرسکتے ہیں جب تک کہ ایک ہی وقت میں ان تبدیلیوں کی زیادتی نہ ہوجائے، اور انہیں متوقع چیز کا علم ہو۔ اگر انہیں یہ لگتا ہے کہ ان کے لئے دونوں ہی گھروں میں گنجائش ہے تو، انہیں مزید تحفظ کا احساس ہوگا۔ بچے کبھی کبھی بہت زیادہ ذمہ داریاں لے سکتے ہیں اور ایسا محسوس ہوسکتا ہے کہ انہیں اپنے والدین اور بھائی بہنوں کی بھی دیکھ بھال کرنی ہے۔ اس طرح کا برتاؤ کرنے والے کسی بھی بچے کو دیکھنے والا کوئی شخص یہ سوچ سکتا ہے کہ وہ بہت اچھی طرح سے عہدہ برآ ہو رہے ہیں اور وہ بالکل بھی پریشان خاطر نہیں ہیں۔ ایسا اکثر اس صورت میں ہوتا ہے جب والدین خود ہی پریشان خاطر ہوتے ہیں۔ تاہم، اس کے اثرات اس وقت تک نظر نہیں آسکتے ہیں جب تک کہ آپ کا بچہ بالغ نہ ہوجائے اور اس کا اثر ان کی آئندہ کے بالغانہ رشتوں پر پڑتا ہے۔
You might find that your children are a great help to you and are coping very well, but as you begin to recover from your relationship ending, it may seem that your children are no longer coping and are quite distressed. You will then need to let them behave like children and let them know that it's OK to feel sad or cross. Some children might start acting younger than they are. This is temporary. Give your children time and attention and encourage them to talk to someone who they trust, such as a teacher, family member or counsellor. They should soon change for the better. Children can feel a great sense of loss when parents break up. However, grandparents and other family members can often play a really significant role in their life. Staying in contact with them can provide a sense of family, love, and belonging, even when	آپ کو ایسا معلو پڑسکتا ہے کہ آپ کے بچے آپ کے لئے زبردست معاون ہیں اور کافی اچھی طرح عہدہ بر آ ہو رہے ہیں، لیکن جب آپ اپنا رشتہ ختم ہونےکے بعد اس سے باہر آنا شروع ہوتے ہیں تو، ایسا محسوس ہوسکتا ہے کہ اب آپ کے بچے اس سے عہدہ برآ نہیں ہو پا رہے ہیں اور بالکل افسردہ ہوگئے ہیں۔ اس وقت آپ کو انہیں بچوں جیسا برتاؤ کرنے کے بارے میں بتانا ہوگا اور انہیں یہ بتانا ہوگا کہ غم یا تضاد کا احساس ہونا اچھی بات ہے۔ کچھ بچے اپنی عمر کی نسبت سے بڑوں جیسا کام کرنا شروع کرسکتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتا ہے۔ اپنے بچوں کو وقت اور توجہ دیں اور انہیں اپنے اعتماد کے قابل کسی شخص، جیسے استاد، اہل خانہ یا صلاحکار سے بات کرنے کی ترغیب دیں۔ ان کے اندر بہتری کے پیش نظر جلد ہی بدلاؤ آجائے گا۔ بچوں کو والدین میں قطع تعلق ہونے کے وقت محرومی کے ایک زبردست شعور کا احساس ہوسکتا ہے۔ تاہم، دادا دادی اور کنبہ کے دیگر اراکین ان کی زندگی میں اکثر و بیشتر واقعی ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان سے رابطہ بنائے رکھنے سے کنبہ، محبت اور وابستگی کا شعور حاصل ہوتا ہے، خواہ جب صورتحال انتہائی مشکل

things are at their most difficult. Friends are also a good source of comfort to your children. Talk to your children about the important people around them and how they can stay in contact, especially if you are thinking about moving home. Children sometimes need extra support. You can talk to your child's teachers or your GP if you think that counselling might help your children.	شکل میں ہو۔ دوست بھی آپ کے بچوں کے لئے تسکین کا ایک اچھا وسیلہ ہیں۔ اپنے بچوں سے ان کے آس پاس کے اہم افراد کے بارے میں، اور خاص طور سے اگر آپ گھر تبدیل کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو، وہ کس طرح ان سے رابطہ کرسکتے ہیں اس بارے میں بات چیت کریں۔ بچوں کو کبھی کبھی اضافی تعاون درکار ہوتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ صلاح و مشورہ سے آپ کے بچے کو مدد مل سکتی ہے تو آپ اپنے بچے کے استاد یا اپنے GP سے بات کرسکتے ہیں۔
Staying in contact with other family members can provide children with a sense of love and belonging.	کنبہ کے دیگر اراکین کے رابطے میں رہنا بچوں کو محبت اور وابستگی کا ایک شعور عطا کرسکتا ہے۔
WHAT CHILDREN DON'T NEED Children don't need the following. • To hear or see their parents complaining about or blaming each other • To hear criticisms or negative comments about either parent • To hear adult information about the reasons for the divorce or details about child support • To feel that they may be asked to choose one parent over the other • To pass messages from one parent to the other • To feel like an outsider in one parent's home.	بچوں کو جو چیز درکار نہیں ہوتی ہے بچوں کو درج ذیل چیزیں درکار نہیں ہوتی ہیں۔ • اپنے والدین کو ایک دوسرے کے بارے میں شکایت کرتے یا مورد الزام قرار دیتے ہوئے سننا یا دیکھنا • والدین میں سے کسی کے بارے میں بھی نکتہ چینی یا منفی تبصرے سننا • طلاق کی وجوہات کے بارے میں پختہ کار معلومات یا امداد اطفال کے بارے میں تفصیلات سننا • یہ محسوس کرنا کہ ان سے والدین میں سے ایک کو دوسرے پر ترجیح دینے کے بارے میں پوچھا جاسکتا ہے • والدین میں سے ایک کا پیغام دوسرے تک پہنچانا • والدین میں سے کسی کے بھی گھر میں خارجی فرد جیسا محسوس ہونا۔
Conflict between parents can be very damaging for children, especially if you are fighting about them as this can make them feel responsible for the argument and the break-up. When you criticise your children's other parent, or make sarcastic remarks about them, you put your children in the middle of the conflict and they can feel that they have to choose between you. Although you need to be honest with your children, they don't need to know all the details of why you are splitting up or about finances. That information will only leave them feeling confused and insecure.Try not to ask them to act as a go-between or messenger, or ask unreasonable questions about what happens in the other household. Children can become very resentful if they think that they're being used like a spy. Try to communicate as directly as you can with your ex-partner.	والدین کے مابین تنازعہ بچوں کے لئے کافی مضرت رساں ہوسکتا ہے خاص طور سے اگر آپ انہی کے بارے میں لڑائی جھگڑا کر رہے ہیں کیونکہ اس سے انہیں بحث و تکرار اور قطع تعلق کا ذمہ دار ہونے کا احساس ہوسکتا ہے۔ جب آپ اپنے بچوں کے دوسرے والدین کی تنقید کرتے ہیں، یا ان کے بارے میں تضحیک آمیز تبصرے کرتے ہیں تو، آپ اپنے بچوں کو تنازعہ میں پھنسا دیتے ہیں اور انہیں یہ احساس ہوسکتا ہے کہ انہیں آپ دونوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہے۔ یوں تو آپ کو اپنے بچوں کے ساتھ ایمانداری برتنی ہوتی ہے، مگر انہیں اس بارے میں ساری تفصیلات کا علم نہیں ہوتا ہے کہ آپ کے مابین یا مالی امور کے بارے میں انتشار کیوں ہو رہا ہے۔ اس طرح کی معلومات سے وہ بس الجھن یا عدم تحفظ میں ہی مبتلا ہوں گے۔ کوشش کریں کہ ان سے بچولیے یا پیغامبر جیسا کام کرنے کا مطالبہ نہ کریں، یا دوسرے گھرانے میں جو کچھ ہوتا ہے اس بارے میں نامعقول سوالات نہ کریں۔ بچوں کو اگر یہ لگے کہ انہیں جاسوس کی طرح استعمال کیا جا رہا ہے تو وہ کافی جذباتی بن سکتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ اپنے سابق ساتھی سے حتی الامکان براہ راست مواصلت کریں۔
The way you parent can be affected by things like whether you are leaving or you left, the level of conflict with your ex-partner, changes to financial circumstances, how involved you are in legal proceedings, and what information or support you can get. This can result in you feeling guilty or betrayed, overwhelmed and stressed. You could become hardened to the effect divorce has on children and be less available, emotionally and physically. This can lead to inconsistent parenting. Remember – most children will be OK and small changes in your behaviour can make a big difference.	آپ کی پرورش کا طریقہ ان چیزوں سے متاثر ہوسکتا ہے کہ آیا آپ کو چھوڑ دیا گیا ہے یا آپ نے چھوڑ دیا ہے، اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ آپ کے تنازعہ کی حد، مالی حالات میں ہونے والی تبدیلیاں، قانونی کارروائیوں میں آپ کس حد تک ملوث ہیں، اور آپ کو کون سی معلومات یا تعاون حاصل ہوسکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ کو احساس جرم یا فریب خوردگی، مغلوبیت اور پریشانی ہوسکتی ہے۔ بچوں کے اوپر طلاق کے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں اس ضمن میں آپ سخت گیر بن سکتے ہیں اور جذباتی و جسمانی طور پر قدرے کم دستیاب ہوسکتے ہیں۔ یہ پرورش و پرداخت میں عدم استقلال کا باعث بن سکتا ہے۔ یاد رکھیں - زیادہ تر بچے ٹھیک ٹھاک ہوں گے اور آپ کے برتاؤ میں چھوٹی موٹی تبدیلیوں سے بڑا فرق آسکتا ہے۔
• By becoming aware of the ways divorce can affect children, parents may reduce or prevent some of the negative effects.	• بچوں پر جس طریقے سے طلاق کے اثرات پڑسکتے ہیں ان طریقوں سے واقف ہوکر، والدین کچھ منفی اثرات کو کم کرسکتے یا روک سکتے ہیں۔
(Information from Shifflett & Cummings 1999)	(معلومات ماخوذ از شِفلیٹ اینڈ کَمِّنگ 1999)
TALKING TO YOUR CHILDREN • Tell your children what's happening and that it's not their fault. • Tailor the discussion to the children's age and temperament. • Let them know that they can talk to you about it again. • Listen to them and talk to them about their feelings.	اپنے بچوں سے بات چیت کرنا • جو کچھ ہو رہا ہے اس بارے میں اپنے بچوں کو بتائیں اور یہ بھی بتائیں کہ اس میں ان کی غلطی نہیں ہے۔ • بچوں کی عمر اور قوت برداشت کے اعتبار سے گفتگو کریں۔ • انہیں بتائیں کہ وہ اس بارے میں دوبارہ آپ سے بات کرسکتے ہیں۔ • ان کی بات سنیں اور ان کے احساسات کے بارے میں ان سے بات کریں۔

• Don’t ask children to choose sides. • Try not to argue, make sarcastic remarks or lose your temper in front of them.	• بچوں سے طرفداری کا انتخاب کرنے کو نہ کہیں۔ • کوشش کریں کہ ان کے سامنے بحث و تکرار نہ کریں، تضحیک آمیز تبصرے نہ کریں یا اپنا ضبط نہ گنوا بیٹھیں۔
Sometimes the children are the last to know about the break-up. Waiting until the last moment can seem like the right thing to do, but if one parent leaves suddenly this can be a huge shock and does not give them a chance to prepare for the changes that will happen. It can be tempting to put off telling them because you’re finding it difficult enough dealing with your own feelings and emotions, let alone theirs. When you do tell them, try to answer their questions as honestly and simply as you can. And make sure you allow plenty of time for the conversation, so that no one feels rushed. Tell them you’re getting separated or divorced, and reassure them that you and your ex-partner both still love them, and that the decision to separate was not their fault. If possible, you and your ex-partner should talk to your children together to tell them that you care about their feelings and to reassure them that it’s OK to feel upset. Say that you will all work together to feel better, but that this might take time. Encourage your children to be open about how they feel, even if it is difficult for you to hear. They need to know that you will both continue to love them and stay involved in their lives, and that you feel sad about the break-up of the family and they are likely to feel sad too. Also bear in mind that they might not want to talk to you about their feelings at this time. If so, just let them know that you’ll be there when they do want to talk. Be prepared to answer the same question many times, and don’t expect your children to choose between you or to take sides. Be honest with your children and resist the temptation to blame, criticise or insult your ex-partner. When trying to decide what level of detail to tell your children about the divorce or separation, ask yourself how knowing the details will help them.	کبھی کبھار تو بچوں کو قطع تعلق کے بارے میں سب سے آخر میں جانکاری ہوتی ہے۔ آخری لمحے تک انتظار کرنا صحیح کام کرنے جیسا محسوس ہوسکتا ہے، لیکن اگر والدین میں سے کوئی ایک اچانک ہی چھوڑ کر چلا جاتا ہے تو یہ زبردست صدمہ ہوسکتا ہے اور اس سے انہیں امکانی طور پر ہونے والی تبدیلیوں کے لئے تیاری کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔ انہیں اس بارے میں بتا دینا اس وجہ سے تحریص آمیز ہوسکتا ہے کہ ان کے جذبات کو تن تنہا چھوڑ کر، آپ کو اپنے ہی احساسات اور جذبات پر قابو پانے میں کافی پریشانی کا سامنا ہو رہا ہے۔ جب آپ کو انہیں بتانا ہی ہو تو، حتی الامکان ایمانداری سے اور آسان زبان میں ان کے سوالوں کا جواب دینے کی کوشش کریں۔ اور یقینی بنائیں کہ آپ گفتگو کے لئے کافی وقت دیں، تاکہ کسی کو بھی جلد بازی کا احساس نہ ہو۔ ان سے بتائیں کہ آپ علاحدگی اختیار کر رہے ہیں یا طلاق حاصل کر رہے ہیں، اور انہیں یقین دلائیں کہ آپ اور آپ کے سابق ساتھی ابھی بھی ان سے محبت کرتے ہیں اور یہ کہ خلع یافتگی کے فیصلے میں ان کا قصور نہیں ہے۔ اگر ممکن ہو تو، آپ اور آپ کے ساتھی کو اپنے بچوں سے یہ بتانے کے لئے ایک ساتھ مل کر بات کرنی چاہیے کہ آپ کو ان کے احساسات کا خیال ہے اور انہیں یہ یقین دلائیں کہ پریشانی کا احساس ہونا ٹھیک ہی ہے۔ یہ بتائیں کہ احساس بہتری کے لئے آپ ساتھ مل کر کام کریں گے ، چاہے اسے سننا آپ کے لئے مشکل ہی ہو۔ انہیں یہ جاننا ہوتا ہے کہ آپ دونوں ہی بدستور ان سے محبت کرتے رہیں گے اور ان کی زندگیوں میں شامل رہیں گے اور یہ کہ کنبے کے انتشار کے بارے میں آپ کو غم کا احساس ہے اور انہیں بھی غم کا احساس ہونا ممکن ہے۔ نیز یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ شاید وہ اس وقت آپ سے اپنے احساسات کےبارے میں بات نہ کرنا چاہتے ہوں۔ اگر ایسا ہے تو، بس انہیں یہ بتائیں کہ جب وہ بات کرنے کے خواہاں ہوں گے تو آپ موجود رہیں گے۔ ایک ہی سوال کا جواب بار بار دینے کے لئے تیار رہیں، اور اپنے بچوں سے آپ دونوں میں سے کسی کا انتخاب کرنے یا کسی کی طرفداری کرنے کی توقع نہ کریں۔ اپنے بچوں کے ساتھ ایمانداری برتیں اور اپنے سابق سابھی پر الزام لگانے، اا کی نکتہ چینی کرنے یا تذلیل کرنے کی حرص پر روک لگائیں۔ جب اس بابت فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہے ہوں کہ طلاق یا خلع یافتگی کے بارے میں کون سی تفصیلات اپنے بچوں کو بتائی جائیں تو، خود سے پوچھیں کہ ان ساری تفصیلات کو جاننا آپ کے لئے کس قدر مفید ہوگا۔
Remember, your relationship as a couple is over but your relationship as parents is not.	یاد رکھیں، ایک جوڑے کی حیثیت سے آپ کا رشتہ ہمیشہ کا ہوتا ہے لیکن والدین کے حیثیت سے آپ کا رشتہ ہمیشہ کا نہیں ہوتا ہے۔
Your children might want answers to the following questions. • Who will I live with? • Where will my pet live? • Where will mum and dad live? • Will I have to change schools? • What about the holiday we were going on? • Can I still go to scouts, the club, my friends’ houses?	**آپ کے بچے درج ذیل سوالات کے جواب طلب کرسکتے ہیں:** • میں کس کے ساتھ رہوں گا؟ • میرا پالتو جانور کہاں رہے گا؟ • والد اور والدہ کہاں رہی گے؟ • کیا مجھے اسکول بدلنا پڑے گا؟ • ہماری جو چھٹیاں ہو رہی ہیں ان کا کیا ہوگا؟ • کیا میں اس کے باوجود بھی اسکاؤٹس، کلب، اپنے دوستوں کے گھر جاسکتا ہوں؟

TYPICAL REACTIONS OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE (There are no typical children.) • Clinging to one or both parents • Rejecting one or both parents • Being upset and crying • Being aggressive and blaming one or both parents • Behaving differently or having problems at school • Becoming more adult and ‘looking after’ one or both parents • Being very good or misbehaving in the hope that this will bring parents back together. The way a child responds can depend on how old they are.	بچوں اور نو عمر افراد کے خصوصی ردّعمل (مخصوص قسم کے بچے نہیں ہیں۔)۔ • ایک یا دونوں ہی والدین سے چپک کر رہ جانا • ایک یا دونوں ہی والدین کو مسترد کرنا • پریشان ہوجانا اور رونا دھونا • جارحیت پسند ہوجانا اور ایک یا دونوں ہی والدین کو مورد الزام قرار دینا • مختلف طریقے سے برتاؤ کرنا یا اسکول میں پریشانیاں لاحق ہونا • مزید پختہ کار ہوجانا اور ایک یا دونوں ہی والدین کی 'دیکھ ریکھ کرنا' • اس امید پر بہت اچھا بن جانا یا نامناسب برتاؤ کرنا کہ اس کی وجہ سے والدین پھر سے اکٹھا ہوجائیں گے۔ بچہ کس طریقے سے ردّعمل کا اظہار کرتا ہے اس کا انحصار ان کی عمر پر ہوسکتا ہے
HOW CHILDREN ADJUST How a child adjusts to the situation depends on the following. • The level and intensity of conflict • Loss of contact with a parent, brother, sister, other close family member or friends • Their parents’ ability to adjust • The level of support they get from their parents • Changes in their household’s finances • The speed and amount of change – new partners, where they live, changing schools, access to friends • Their personality, age and stage of development.	بچے کیسے ہم آہنگی اختیار کرتے ہیں بچہ صورتحال سے کس طرح ہم آہنگی اختیار کرتا ہے اس کا انحصار درج ذیل چیزوں پر ہوتا ہے۔ • تنازعہ کی سطح اور شدّت • والدین، بھائی، بہن، کنبہ کے دیگر قریبی افراد یا دوستوں سے رابطے سے محرومی • ہم آہنگی اختیار کرنے کی ان کے والدین کی اہلیت • انہیں اپنے والدین سے ملنے والے تعاون کی سطح • ان کے گھر کے مالی حالات میں بدلاؤ • تبدیلی کی رفتار اور کمّیت – نئے ساتھی، ان کا جائے قیام،اسکول بدل جانا، دوستوں تک رسائی • ان کی شخصیت، عمر اور نشو و نما کا مرحلہ
On the following page there is a table of age-related reactions that children might have to their parents’ break-up. The age bands are not fixed and children can respond in different ways.	اگلے صفحہ پر عمر سے وابستہ ایسے ردّعمل کا ایک جدول دیا ہوا ہے جو کوئی بچہ اپنے والدین کے قطع تعلق پر ظاہر کرسکتا ہے۔ عمر کا دورانیہ طے نہیں ہے اور بچے الگ الگ طریقوں سے ردّعمل کا اظہار کرسکتے ہیں۔
If your children seem to be very unhappy, you may want to ask the school if they can provide a specialist child counsellor.	اگر آپ کے بچے بہت زیادہ ناخوش معلوم پڑتے ہیں تو، آپ اسکول سے معلوم کرسکتے ہیں کہ آیا وہ بچے کے لئے کوئی ماہر صلاحکار فراہم کرسکتے ہیں۔
How children react to divorce and how to help them	بچے طلاق پر کس طرح ردّعمل ظاہر کرتے ہیں اوران کی مدد کس طرح کی جائے

Age	Reactions	How to help	مدد کرنے کا طریقہ	ردّعمل	عمر
Up to one	• Crying, clinging, being irritable	• Be consistent with your care for your child. Be patient with them.	• اپنے بچے کے تئیں اپنی دیکھ بھال میں استقلال پذیر بنیں۔ ان کے ساتھ سکون سے رہیں۔	• رونا، چمٹنا، زود حس ہوجانا	ایک سال تک
Two to five years old	• Behaving younger than they are • Complaining of mysterious pains and being in distress • Aggressive, defiant, argumentative, attention-seeking • Being clingy and possessive • Not sleeping well • Blaming themselves and worrying about being abandoned or sent away	• Try to maintain routines (especially at bedtime) to help your child feel more secure. • If you are the main carer, try not to be away for long periods as this may make them feel insecure. • Reassure your child that the split is nothing to do with anything they have done, and that both parents still love them. • Tell their nursery or school about the	• اپنے بچے کو مزید تحفظ کے احساس میں مدد دینے کے لئے معمولات پر (خاص کر سونے کے وقت) قائم رہنے کی کوشش کریں۔ • اگر آپ ہی اصل نگراں ہیں تو کوشش کریں کہ زیادہ وقفے تک دور نہ رہیں کیونکہ اس سے انہیں عدم تحفظ کا احساس ہوسکتا ہے۔ • اپنے بچے کو یقین دلائیں کہ ان کی کارگزاری کا اس قطع تعلق سے کوئی لینا دینا نہیں ہے اور یہ کہ ابھی بھی دونوں والدین ان سے پیار کرتے رہیں گے۔	• اپنی عمر کی نسبت سے بڑوں جیسا برتاؤ کرنا • گمنام قسم کے درد اور تکلیف میں مبتلا ہونے کی شکایت کرنا • جارحانہ، مدافعانہ، بحث و تکرار، توجہ طلبی • چمٹ کر اور حاوی ہوکر رہنا • اچھی طرح نیند نہ آنا • خود کو الزام دینا اور خانماں برباد ہوجانے یا کہیں اور بھیج دیئے جانے کے بارے میں فکر مند ہونا	دو سے پانچ سال

		situation and any changes to it.	• ان کی نرسری یا اسکول کو صورتحال اور اس میں ہونے والی کسی قسم کی تبدیلی کے بارے میں بتا دیں۔		
Five to eight years old	• Feeling lost, rejected, guilty • Feeling disloyal to the parent they do not live with, and showing concern and longing for them • Feeling disloyal to the parent they live with when they see their other parent • Behaving younger than they are • Crying • Being sensible, appearing to cope well and being composed • Thinking it is their fault	• Explain the reasons for any changes to their lives. • Avoid being angry. • Reassure them that they are loved, it is not their fault, and that it is OK to be upset. • Tell their school about the situation and any changes to it.	• ان کی زندگیوں میں آنے والے کسی بھی بدلاؤ کی وجہ بتائیں۔ • غصہ ہونے سے احتراز کریں۔ • انہیں یقین دلائیں کہ وہ ابھی بھی پیارے ہیں، اس میں ان کی غلطی نہیں ہے، اور پریشانی کا احساس ہونا ٹھیک ہی ہے۔ • ان کے اسکول کو صورتحال اور اس میں ہونے والی کسی قسم کی تبدیلی کے بارے میں بتا دیں۔	• محرومی، بے توجہی، غلطی کا احساس ہونا • جن والدین کے ساتھ وہ نہیں رہتے ہیں ان کے تئیں نافرمانی کا احساس ہونا، اور ان کے تئیں تشویش کا اظہار کرنا اور ان کا انتظار کرنا • جن والدین کے ساتھ وہ رہتے ہیں ان کے تئیں اس وقت نافرمانی کا احساس ہونا جب وہ ان کے دوسرے والدین سے ملتے ہیں • اپنی عمر کی نسبت سے بڑوں جیسا برتاؤ کرنا • رونا • حساس ہوجانا، اچھی طرح عہدہ برآ معلوم پڑنا اور باتمیز ہو جانا • یہ سوچنا کہ یہ ان کی غلطی ہے	پانچ سے آٹھ سال
Nine to 12 years old	• Taking sides with one parent • Crying • Appearing to want to grow up too quickly or behaving like your parent or a replacement partner • Behaving like another adult, perhaps a brother or sister, rather than a child	• Assure them that you will continue to care and look after them. • Be positive about the other parent. • Avoid arguing in front of them. • Tell their school about the situation and any changes to it. • Encourage them to mix with their friends.	• انہیں یقین دلائیں کہ آپ بدستور ان کی دیکھ بھال اور نگرانی کرتے رہیں گے۔ • دوسرے ساتھی کے بارے میں مثبت رہیں۔ • ان کے سامنے تکرار کرنے سے گریز کریں۔ • ان کے اسکول کو صورتحال اور اس میں ہونے والی کسی قسم کی تبدیلی کے بارے میں بتا دیں۔ • انہیں اپنے دوستوں کے ساتھ گھلنے ملنے کی حوصلہ افزائی کریں۔	• والدین میں سے ایک کی طرفداری کرنا • رونا • بہت تیزی سے بڑے ہوجانے کے خواہاں معلوم پڑنا یا اپنے والدین یا متبادل ساتھی کی طرح کا برتاؤ کرنا • بچہ کے بجائے کسی اور بالغ فرد، غالباً، بھائی یا بہن کی طرح برتاؤ کرنا	نو سے 12 سال
13 to 18 years old	• Any of the previous reactions • Avoiding their own feelings by	• Give them space to discuss their feelings. • Make sure you do	• اپنے انہیں احساسات پر گفتگو کرنے کے لئے وقت دیں۔ • یقینی بنائیں کہ آپ اپنا	• سابقہ ردّعمل میں سے کوئی بھی • خود کو الگ تھلگ رکھ کر بذات خود اپنے	13 سے 18 سال

	distancing themselves • Showing contempt to one or both parents • Acting more independent than they should be or need to be • Having discipline problems at home or at school • Being compassionate, arrogant, idealistic, angry or suffering from fatigue and having physical complaints	not rely on them to give you emotional Support. • Allow friends to visit them at both homes.	جذباتی تعاون دینے کے لئے ان پر انحصار نہیں کرتے ہیں۔ • دونوں ہی گھروں پر دوستوں کو ان سے ملنے دیں۔	احساسات سے گریز کرنا • ایک یا دونوں ہی والدین کے تئیں سرکشی کا اظہار کرنا • انہیں جتنی آزادی ملنی چاہیے یا جس حد تک درکار ہے اس سے زیادہ آزادانہ طور پر کام کرنا • گھر پر اور اسکول میں بھی نظم و ضبط کی دشواریاں پیش آنا • ہمدرد، مغرور، تصور پسند، غصہ ور ہونا یا تھکان میں مبتلا ہونا اور جسمانی شکایات ہونا	
Over 18 years old	• Showing extreme attitudes in their own relationships • Losing confidence and distancing themselves	• Be honest about what's happened and provide hope for the future of their relationships. Just because it hasn't worked for you, it doesn't mean that their relationships will fail.	• جو کچھ ہوا ہے اس بارے میں ایمانداری برتیں اور ان کے رشتوں کے مستقبل کے لئے امید ظاہر کریں۔ صرف اس وجہ سے کہ یہ آپ کے کام نہیں آیا ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ان کے رشتے ناکامی سے دوچار ہوں گے۔	• خود ان کے رشتوں میں انتہا درجے کے رجحانات دکھائی دینا • اعتماد کھو دینا اور خود کو الگ تھلگ کرلینا	18 سال سے اوپر

When you are dealing with your own strong emotions, it can be difficult to think about how other people (including your children) might be feeling. Children's feelings are important and they may also be experiencing a huge range of emotions. You can help them understand their feelings by talking to them about how they feel. You might find that you need to help them put their feelings into words. Be guided by their behaviour and try to listen and let them express their feelings without immediately offering solutions. You could say: 'It seems like you're feeling sad right now' or 'Do you know what's making you feel so sad?' You could also ask them what they think will help them feel better, and offer a few suggestions if they can't think of anything themselves. You can also encourage them to talk to friends, grandparents, teachers, neighbours or anyone else they feel comfortable with.	جب آپ اپنے ہی تیز جذبات سے نمٹتے ہیں تو، اس بارے میں سوچنا مشکل طلب ہوسکتا ہے کہ دوسرے لوگوں (بشمول آپ کے بچے) کے احساسات کیسے ہوسکتے ہیں۔ بچوں کے احساسات اہم ہیں اور انہیں ہر طرح کے جذبات کا بھی تجربہ ہوسکتا ہے۔ آپ کے بچوں کو جیسا محسوس ہوتا ہے اس بارے میں ان سے بات چیت کرکے آپ انہیں اپنے احساسات کو سمجھنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ آپ کو ایسا محسوس ہوسکتا ہے گویا آپ کو انہیں اپنے احساسات کو الفاظ میں ڈھالنے میں مدد کرنے کی ضرورت ہے۔ ان کے رویے کے ذریعہ رہنمائی حاصل کرتے رہیں اور ان کی بات سننے کی کوشش کریں اور کوئی فوری حل پیش کیے بغیر انہیں اپنے احساسات کا اظہار کرنے دیں۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں: 'ایسا لگتا ہے کہ آپ کو ابھی غمزدگی کا احساس ہو رہا ہے' یا ' کیا آپ کو اس قدر غم کا احساس ہونے کی وجہ معلوم ہے؟' آپ ان سے یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ ان کے خیال میں انہیں کس چیز سے بہتری کا احساس ہوسکتا ہے، اور وہ بذات خود کچھ نہ سوچ سکیں تو انہیں چند تجاویز پیش کریں۔ آپ انہیں اپنے دوستوں، دادا دادی، اساتذہ، پڑوسی یا جس کسی کے ساتھ بھی انہیں تسکین کا احساس ہو بات چیت کرنےکی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔
WHAT YOUR CHILDREN COULD BE FEELING • Angry, jealous, guilty	آپ کے بچوں کو کس چیز کا احساس ہوسکتا ہے • غصہ، حسد، احساس جرم

• Distressed, sad, depressed • Rejected, hurt, powerless • Safe, calm, relieved • Hopeful, accepting, happy • Disbelief, shocked, surprised • Frustrated, confused, anxious • Lonely, afraid, scared	• تناؤ بھرے، مغموم، افسردہ • نظر انداز کردہ، دل شکستہ، لاچاری • محفوظ، مطمئن، پُرسکون • پرامید، تسلیم ذات، خوش باشی • عدم یقین، دھچکا لگنا، حیرت زدہ • مایوس، الجھن زدہ، مضطرب • تنہا، خوف زدہ، دہشت زدہ
You can help your children understand their feelings by having conversations with them about how they feel.	آپ کے بچوں کو جیسا محسوس ہوتا ہے اس بارے میں ان سے بات چیت کرکے آپ انہیں اپنے احساسات کو سمجھنے میں مدد کرسکتے ہیں۔
Your parenting divorce or separation – communication	پرورش و پرداخت سے متعلق آپ کی طلاق یا خلع یافتگی – مواصلت
IMAGINING A FUTURE CONVERSATION The aim of this exercise is to help you to see things from your children's point of view. You may have hopes and dreams for your children, but it can be really easy to get caught up in the day-to-day parts of our own lives and forget about them. It can be really useful to take a step back and think about what you want for them in the future.	آئندہ کی بات چیت کا تصور کرنا اس مشق کا مقصد چیزوں کو آپ کے بچوں کے نقطہ نظر سے دیکھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ اپنے بچوں کے تئیں آپ کی امیدیں وابستہ اور خواب بُنے ہوئے بھی ہوسکتے ہیں، لیکن اپنی زندگی کی روزمرہ کے امور میں پھنس کر رہ جانا اور ان سب کے بارے میں بھول جانا واقعی آسان ہے۔ ایک قدم پیچھے ہٹ کر اس بارے میں سوچنے سے مدد مل سکتی ہے کہ آپ آئندہ ان کے لئے کس چیز کے خواہاں ہیں۔
Imagine your children talking to a friend in 10 to 15 years from now.	اب سے 10 تا 15 سال بعد اپنے بچےکو ایک دوست سے بات کرتے ہوئے تصور کریں۔
What do you think they would be saying about this time in their lives?	آپ کے خیال میں وہ اپنی زندگیوں میں اس وقت کے بارے میں کیا کہہ رہے ہوں گے؟
What do you hope they won't be saying?	آپ ان سے کون سی بات نہ کہنے کی امید کرتے ہیں؟
What do you hope they would be saying?	آپ ان سے کون سی بات کہنے کی امید کرتے ہیں؟
HAVING DIFFICULT CONVERSATIONS Sometimes it can feel like every conversation you have ends up in a vicious circle. 'Blaming' language is used, and nobody really gets what they want because everyone is so busy trying to get their point across. If you get angry, it is easy to stop listening and to become defensive. You then start to feel stressed and your body releases lots of chemicals that can affect how you think. You might start feeling angry or feel like running away. If this sounds like the sort of thing that happens to you, try using the following techniques.	مشکل طلب گفتگو کرنا کبھی کبھار ایسا محسوس ہوسکتا ہے گویا آپ کی ہر بات ایک مبہم دائرے میں آکر ختم ہوجاتی ہے۔ 'الزام تراشی' والی زبان استعمال ہوتی ہے، اور کسی شخص کو واقعتاً یہ پتہ نہیں چل پاتا ہے کہ ان کی مرضی کیا ہے کیونکہ ہر شخص اپنے ہی نکتے کی وضاحت کرنے کی کوشش میں از حد مصروف ہے۔ اگر آپ کو غصہ آجاتا ہے تو، سننا بند کردینا اور مدافعانہ رویہ اختیار کرلینا آسان ہے۔ اس کے بعد آپ کو تناؤ زدہ ہونے کا احساس ہوتا ہے اور آپ کا جسم ڈھیر سارے ایسے کیمیاوی مواد خارج کرتاہے جو آپ کے سوچنے کے انداز پر اثر ڈال سکتا ہے۔ آپ کو غصے کا احساس ہونا شروع ہوسکتا ہے یا فرار اختیار کرنے جیسا محسوس ہوسکتا ہے۔ اگر یہ کچھ ایسی چیزوں کی طرح معلوم ہوتا ہے جو آپ کے ساتھ پیش آئے ہیں تو، درج ذیل تکنیک کا استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
Reduce your stress levels • Take deep breaths and deliberately breathe more slowly. This helps to change the stress chemicals that your body is making and can help you to feel calmer.	اپنے تناؤ کی سطح کو کم کریں • گہری سانسیں لیں اور ارادی طور پر مزید آہستگی سے سانس لیں۔ اس سے تناؤ والے ان کیمیاوی مادوں کو تبدیل کرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کا جسم بنا رہا ہوتا ہے اور آپ کو قدرے پرسکون ہونے کا احساس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
Listen to what is being said • Try to listen with your full attention. • You can't listen and talk at the same time. The more you listen, and the less you say, the better. • Listen carefully to the words and also watch for body language. • Try not to automatically jump in if there is a pause. • Try to stay calm, even if you don't feel calm.	جو کچھ کہا جار ہا ہے اسے سنیں • اپنی پوری توجہ کے ساتھ سننے کی کوشش کریں۔ • آپ ایک ہی وقت میں سن بھی سکتے ہیں اور بات بھی کرسکتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ سنیں گے اور جتنا ہی کم بولیں گے، اتنا ہی بہتر ہوگا۔ • الفاظ کو غور سے سنیں اور جسمانی حرکات و سکنات پر بھی نگاہ رکھیں۔ • اگر رکاوٹ آجاتی ہے تو خود بخود فرار اختیار کرنے کی کوشش نہ کریں۔ • خاموش رہنے کی کوشش کریں، خواہ آپ کو خاموشی محسوس نہ بھی ہو۔
Respond in a non-confrontational way • Avoid changing the subject or interrupting unnecessarily.	غیر مخالفانہ انداز میں جواب دیں • موضوع کو بدلنے یا غیر ضروری طور پر مطلب بیانی سے گریز کریں۔

• Avoid speaking too soon, too often or for too long. • Try using the method below to express yourself. 1. State what has happened without blaming, criticising or judging. 2. Say how you feel when you see or hear what has happened. 3. Say what you need to happen. 4. Ask for a change. In other words, say:	• بہت تیزی سے، بہت زیادہ، یا بہت دیر تک بولنے سے گریز کریں۔ • اپنی ذات کا اظہار کرنے کے لئے ذیل کا طریقہ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ 1. الزام تراشی، نکتہ چینی، یا فیصلہ تھوپے بغیر جو کچھ ہوا ہے اسے بیان کریں۔ 2. جو کچھ ہوا ہے اسے دیکھنے یا سننے پر آپ کو جس طرح کا احساس ہوتا ہے اسے بیان کریں۔ 3. بتائیں کہ آپ کس چیز کے پیش آنے کے متوقع ہیں۔ 4. تبدیلی لانے کو کہیں۔ دوسرے لفظوں میں، کہیں کہ:
When you...	جب آپ ...
I feel...	مجھے لگتا ہے کہ...
because I need...	کیونکہ مجھے...
and I'd like you to...	اور میں چاہتا ہوں کہ...
There are some examples on the next page.	اگلے صفحہ پر کچھ مثالیں درج ہیں۔
Examples include the following.	مثالوں میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں۔
'When you pick the children up and you're late, I feel anxious because I need a set routine and I'd like you to be on time.' 'When you stop me from seeing my children overnight, I feel upset because I need to keep a connection with them and I'd like you to help to arrange for this to happen.'	*"**جب آپ** بچے کو لینے جاتے ہیں اور آپ کو دیر ہوجاتی ہے تو، **مجھے لگتا ہے** کہ مضطرب ہوگیا ہوں **کیونکہ مجھے** ایک مقررہ معمول کی ضرورت ہے اور **میں چاہتا ہوں کہ آپ** وقت پر آیا کریں۔'* *'**جب آپ** مجھے ایک رات کے لئے بھی اپنے بچوں کو دیکھنے سے منع کرتے ہیں تو، **مجھے لگتا ہے** پریشان ہوگیا ہوں، **کیونکہ مجھے** ان کے ساتھ ایک رابطہ بنائے رکھنا ہے اور **میں چاہتا ہوں کہ آپ** اس چیز کو حقیقت میں بدلنے کا انتظام کرنے میں مدد کریں۔'*
You are giving your point of view in a non-judgemental way, saying how you feel and linking it to what you need and what you want to happen. Think about the things that you want to express or the times that you're likely to end up arguing and practise saying things differently.	آپ ایک غیر فیصلہ کن انداز میں اپنا نقطہ نظر بیان کر رہے ہیں، اپنے احساسات بتا رہے ہیں اور آپ کو جس چیز کی ضرورت ہے اور آپ جس چیز کے پیش آنے کے متوقع ہیں اس سے اس کا ربط جوڑ رہے ہیں۔ آپ جن چیزوں کا اظہار کرنا چاہتے ہیں یا ان اوقات کے بارے میں سوچیں جس کو آپ منت سماجت کرتے ہوئے ختم کرنا چاہتے ہیں اور مختلف طریقے سے بات کرنے کی کوشش کریں۔
Fill in some of your own examples.	اپنے کچھ تجربات درج کریں۔
When you	جب آپ
I feel	مجھے لگتا ہے
Because I need	کیونکہ مجھے
And I'd like you to	اور میں چاہتا ہوں کہ آپ
When you	جب آپ
I feel	مجھے لگتا ہے
Because I need	کیونکہ مجھے
And I'd like you to	اور میں چاہتا ہوں کہ آپ
When you	جب آپ
I feel	مجھے لگتا ہے
Because I need	کیونکہ مجھے
And I'd like you to	اور میں چاہتا ہوں کہ آپ
TIPS FOR CONTACT • Children should feel that they have a home with both parents, regardless of the amount of time they spend with them. • Expect resistance from children as they adjust. • Avoid using children as messengers or go-betweens. • Try not to criticise, find fault, or compare the two homes.	رابطہ کے نکات • بچوں کو یہ محسوس ہونا چاہیے کہ دونوں ہی والدین کے پاس ان کا گھر ہے، قطع نظر اس سے کہ وہ ان کے ساتھ کتنا کتنا وقت گزارتے ہیں۔ • بچے جب ہم آہنگی اختیار کریں تو ان کی جانب سے مزاحمت ہونے کی توقع رکھیں۔ • بچوں کو پیغامبر یا بچولیے کی حیثیت سے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

	کوشش کریں • کہ نکتہ چینی نہ کریں، غلطی نہ نکالیں یا دونوں ہی گھروں میں موازنہ نہ کریں۔
Wherever possible and safe, children need to have access to both parents. If your child says they don't want to see you or their other parent, don't dismiss their feelings or contradict them. Listen to what they say, try to find out if there is a reason, and don't blame them for the rejection. Sometimes children see one parent as all good and one parent as all bad. If this happens, remind them of the good times you had together before the separation. Children think of themselves as half of mum, and half of dad. If they aren't allowed to love both parents, they can end up rejecting a part of themselves. So try not to criticise or blame each other in front of your children, but remind them that there is good and bad in all of us. Children are resilient and can live with different family rules if they know what to expect. If your children say things like 'mum does this differently' or 'dad doesn't do things like that', remind them that it is a parent's job to set limits and that although you do things differently you both love them and that it is OK to have different rules in different homes. Avoid questioning children about what happens in the other home. It can feel like an interrogation.Whenever possible, communicate directly with your ex-partner. Try not to get into a competition with the other parent about who gives the bigger birthday presents, or give gifts with strings attached. When giving a large gift, think about which household it will stay in. If it is to stay at your home, it's best to let the child know beforehand. Giving children information about what is happening and what to expect will make them feel more secure. For example, you could put important dates on a calendar together. However, not everything in life is predictable and changes might need to take place.	جب بھی ممکن ہو اور محفوظ ہو، بچوں کو دونوں ہی والدین تک رسائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے بچے یہ کہتے ہیں کہ وہ اپنے دوسرے والدین کے گھر میں آپ کو دیکھنا نہیں چاہتے ہیں تو، ان کے احساسات کو مسترد نہ کریں یا ان سے اختلاف رائے نہ کریں۔ ان کی بات بغور سنیں، اس کی کوئی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں، اور مسترد کیے جانے کے لئے انہیں مورد الزام قرار نہ دیں۔ کبھی کبھی بچے ایک والدین کو بالکل ہی اچھی نظر سے اور دوسرے کو بالکل ہی بری نظر سے دیکھتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ نے خلع یافتگی سے قبل جو اچھے وقت گزارے ہیں انہیں اس کی یاد دلائیں۔ بچے خود کو آدھے طور پر والد کا اور آدھے طور پر والدہ کا سمجھتے ہیں۔ اگر انہیں دونوں والدین سے محبت نہیں کرنے دیا جاتا ہے تو، وہ اپنی ذات کے حصے کی بے توجہی کو ختم کرسکتے ہیں۔ لہٰذا اپنے بچوں کے سامنے ایک دوسرے کی نکتہ چینی کرنے یا مورد الزام قرار دینے کی کوشش نہ کریں، بلکہ انہیں یاد دلائیں کہ ہم سبھی کے ساتھ اچھے اور برے اوقات لگے رہتے ہیں۔ بچے ضدّی ہوتے ہیں اور اگر ان سے وابستہ توقعات انہیں معلوم ہوں وہ تو مختلف کنبہ جاتی اصولوں کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے اس طرح کی بات کہتے ہیں کہ 'والدہ یہ کام الگ طریقے سے کرتی ہیں' یا 'والد اس طرح سے کام نہیں کیا کرتے ہیں'، تو انہیں یاد دلائیں کہ حدود طے کرنا والدین کا کام ہے اور اگر چہ آپ الگ الگ طریقے سے کام کرتے ہیں مگر آپ دونوں ہی ان سے محبت کرتے ہیں اور یہ کہ الگ الگ گھروں میں الگ الگ اصول ہونا اچھی بات ہے۔ دوسرے گھر پر کیا کچھ ہوتا ہے اس بارے میں بچوں سے پوچھنے سے گریز کریں۔ اس سے انہیں استفہام کا احساس ہوسکتا ہے۔ جب بھی ممکن ہو، براہ راست اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ گفتکو کریں۔ اس بابت دیگر والدین کے ساتھ مقابلہ آرائی میں پڑنے کی کوشش نہ کریں کہ سالگرہ پر سب سے بڑا تحفہ، یا فیتے لگے ہوئے تحفے کون دیتا ہے۔ کوئی بڑا سا تحفہ دیتے وقت، اس بات پر غور کریں کہ یہ کون سے گھر میں رہے گا۔ اگر اسے آپ کے گھر رہنا ہے تو، بچے کو پہلے سے بتا دینا سب سے اچھا ہوتا ہے۔ جو کچھ ہو رہا ہے اور جس چیز کی توقع ہوگی اس بارے میں بچوں کو معلومات فراہم کردینے سے انہیں مزید تحفظ یافتگی کا احساس ہوگا۔ مثلاً، آپ دونوں ساتھ مل کر اہم تاریخیں کیلنڈر پر نشان زد کرسکتے ہیں۔ تاہم، زندگی میں پیش آنے والی ہر چیز کی پیشگوئی نہیں ہوسکتی ہے اور تبدیلیاں واقع ہوسکتی ہیں۔
Always think about what is in the best interests of your child and tell them about any changes.	جو چیز آپ کے بچے کے بہترین مفاد میں ہے اس بارے میں ہمیشہ سوچیں اور کسی تبدیلی کے بارے میں انہیں بتائیں۔
FURTHER TIPS FOR CONTACT • Develop a businesslike relationship with the other parent, one which is centred around the best interests of your children. • Wherever possible, be flexible and willing to compromise. • Don't discuss things that might lead to an argument in front of the children. • Take precautions if you are concerned about conflict or safety during the handover. • Remember that the feelings of the parent the children live with are likely to be different from the other parent's feelings.	رابطہ کے مزید نکات • دوسرے والدین کے ساتھ کاروباری انداز کا رشتہ فروغ دیں، ایک ایسا رشتہ جو آپ کے بچے کے بہترین مفادات پر مرکوز ہو۔ • جب بھی ممکن ہو، لچک پذیر بنیں اور مصالحت کے خواہاں رہیں۔ • بچوں کے سامنے ایسے امور پر گفتگو نہ کریں جو بحث و تکرار کا باعث بن سکتے ہوں۔ • اگر دوران تحویل تنازعہ یا تحفظ کے بارے میں آپ کو تشویش لاحق ہو تو احتیاطی تدابیر اپنائیں۔ • یاد رکھیں کہ بچے جن والدین کے ساتھ رہتے ہیں ان کے احساسات کا دوسرے والدین کے احساسات سے مختلف ہونے کا امکان ہے۔
Keep conversations focused on what's best for your children. Communicate in a businesslike way about the needs of your child – things like medical appointments, parents' evenings, sports days and birthday parties. If your children say things about what your ex-partner has said or done and this arouses strong feelings in you, don't overreact or retaliate because this puts children in the middle.	گفتگو اسی چیز پر مرکوز رکھیں جو آپ کے بچوں کے لئے بہترین ہے۔ بچے کی ضروریات – طے شدہ طبّی ملاقاتیں، والدین کی شام، کھیل کود کے دن اور سالگرہ کی تقریبات جیسی چیزوں کے بارے میں کاروباری انداز کی مواصلت کریں۔ اگر آپ کے بچے ایسی چیزوں کے بارے میں کہتے ہیں جو آپ کے سابق ساتھی نے کہا ہے یا کیا ہے اور اس کی وجہ سے آپ کے اندر شدید قسم کے جذبات پیدا ہوتے ہیں تو، تیز ردّعمل یا منتقم مزاج نہ بنیں کیونکہ اس سے آپ کے بچے بیچ

If you have strong concerns about the level of conflict that might occur when you hand over your children, there are certain things that you can do, like having another adult there, handing over in a public place and in daylight, having a friend or family member hand over for you, or using a contact centre. Although everyone is different, if your children live with you, you might feel that you are the one that has all the responsibility and that you have no time to yourself. If the children do not live with you, you might long for the feeling of being a family and feel lost, not knowing how to fill your time.	میں پھنس کر رہ جائیں گے۔ اگر بچوں کو حوالے کرنے کے وقت ممکنہ طور پر پیش آسکنے والے تنازعہ کی سطح کی بارے میں آپ کو شدید تشویشات لاحق ہیں تو، کچھ کام ایسے ہیں جو آپ لازمی طور سے کرسکتے ہیں، جیسے وہاں کسی اور بالغ فرد کو موجود رکھنا، کسی عوامی جگہ پر اور دن کے اوقات میں حوالے کرنا، آپ کی جانب سے حوالے کرنے کے لئے کسی دوست کا کنبہ کے رکن کو موجود رکھنا، یا رابطہ مرکز کا استعمال کرنا۔ یوں تو ہر شخص الگ الگ ہوتا ہے، لیکن اگر آپ کےبچے آپ کے ساتھ رہتے ہیں تو، آپ کو یہ محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ کے اوپر ہی ساری ذمہ داریاں ہیں اور آپ کے پاس اپنی ذات کے لئے وقت ہی نہیں ہے،۔ اگر بچے آپ کے ساتھ نہیں رہتے ہیں تو، آپ کو ایک کنبہ ہونے کا طویل احساس اور محرومی کا احساس ہوسکتا ہے، اور یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ دن کیسے گزارا جائے۔
Even if you are in a one-bedroom flat, it’s important to find a space for your children’s belongings (even if it is only a corner in a room). This will help them feel that they are still an important part of your life and help them to feel more secure. Don’t treat your child like a guest in your home. Create new family activities and routines that will help them to feel more secure.	حتّی کہ اگر آپ ایک خوابگاہ والے فلیٹ میں ہوں تو بھی اپنے بچوں کے معاملات کے لئے ایک جگہ طے کرنا ضروری ہے (خواہ کمرے کا ایک گوشہ ہی ہو)۔ اس سے انہیں یہ محسوس کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ ابھی بھی ان کی زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں اور انہیں مزید تحفظ یافتگی کا احساس ہوگا۔ اپنے گھر میں اپنے بچے کے ساتھ مہمان جیسا برتاؤ نہ کریں۔ نئی کنبہ جاتی سرگرمیاں اور ایسے معمولات بنائیں جس سے انہیں مزید تحفظ یافتگی کے احساس میں مدد ملے۔
TIPS FOR DEALING WITH A DIFFICULT PARENT • Even if your ex-partner is not co-operative, keep to a businesslike relationship. • Focus on what you can control, not on what you can’t. • Learn how to manage your feelings and not react badly. • Try to think of things from your children’s point of view. • Ask yourself what difference a particular issue will make in a year’s time. • Try not to get into arguments about what really happened. Remember that people experience things differently.	پریشان خاطر والدین سے نمٹنے کے لئے نکات • خواہ آپ کا سابق ساتھی معاون نہ ہو، پھر بھی کاروباری انداز کا رشتہ بنائے رکھیں۔ • جس چیز پر آپ قابو رکھ سکتے ہیں اس پر توجہ مرکوز رکھیں نہ کہ جس پر آپ قابو نہیں رکھ سکتے ہیں۔ • اپنے احساسات پر قابو پانے کا اور غلط طریقے سے ردّعمل ظاہر نہ کرنےکا طریقہ سیکھیں۔ • چیزوں کے بارے میں اپنے بچے کے نقطہ نظر سے سوچنے کی کوشش کریں۔ • خود سے پوچھیں کہ کسی مخصوص معاملے میں ایک سال کے عرصہ میں کیا فرق آئے گا۔ • واقعتاً جو کچھ ہوا اس بارے میں بحث و تکرار میں پڑنے کی کوشش نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ لوگوں کو الگ الگ طریقے سے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔
Trying to be a good parent is not always easy at the best of times. If you feel that your expartner isn’t being co-operative or putting your children first, you may need to consider some strategies that might help. It’s important to remember not to waste your energy on trying to control things about the other parent and to focus on being the best parent you can be. Even when you strongly believe that you are right and your ex-partner is wrong, and you feel that you have to be the one that changes, remember that you can’t be responsible for changing your ex-partner. The only person you can change is yourself. However, the small changes that you do make can make a big difference to your parenting and to your children. Try to stay focused on the needs of your children and not on any strong feelings you may have about the past. Think about how you would like your children to remember this stage of their lives in a year’s time – or in five to ten years’ time. This can help you look at the situation from a different perspective. If you hear about things your ex-partner has said about you, try not to jump to conclusions and overreact. Take some time to calm down and think things through. If your ex-partner is aggressive or criticises you in front of the children, try not to retaliate. Learn how to manage your feelings. This means you’re less likely to get into a circular argument that runs out of control. If you feel overwhelmed, give yourself some	بہترین وقت پر اچھے والدین بن جانے کی کوشش کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا سابق ساتھی معاون نہیں ہے یا آپ کے بچوں کو فوقیت دے رہا ہے تو، آپ کو کچھ ایسی حکمت عملیوں پر غور کرنا ہوتا ہے جن سے مدد مل سکتی ہو۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہوتا ہے کہ دوسرے والدین سے تعلق رکھنے والی چیزوں پر قابو پانے کی کوشش میں توانائی ضائع نہ کریں اور آپ جتنے اچھے والدین ہوسکتے ہیں بننے پر توجہ مرکوز کریں۔ یہاں تک کہ جب آپ کو شدّت سے اس بات کا یقین ہو کہ آپ صحیح ہیں اور آپ کا سابق ساتھی غلطی پر ہے، اور آپ کو یہ لگتا ہو کہ آپ کو ہی بدلنا ہے تو، یاد رکھیں کہ اپنے سابق ساتھی کو بدلاؤ لانے کے ذمہ دار آپ نہیں ہیں۔ آپ صرف اور صرف اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں۔ البتّہ، آپ جو چھوٹی موٹی تبدیلیاں کرسکتے ہیں ان سے آپ کی پرورش و پرداخت میں اور آپ کے بچوں میں کافی فرق آسکتا ہے۔ ماضی کے بارے میں آپ کے جو شدید احساسات رہے ہیں ان پر نہیں، بلکہ اپنے بچوں کی ضروریات پر توجہ مرکوزکرنے کی کوشش کریں۔ اس بارے میں غور کریں کہ آپ ایک سال کے دورانیہ میں – یا پانچ تا دس سال کے وقفے میں اپنے بچوں کو اپنی زندگی کے اس مرحلے کو کس طرح یاد رکھنے کے خواہاں ہیں۔ اس سے آپ کو ایک مختلف تناظر سے صورتحال پر نگاہ ڈالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کچھ ایسی چیزوں کےبارے میں سنتے ہیں جو آپ کے سابق ساتھی نے آپ کے بارے میں کہا ہے تو، سیدھے سیدھے نتائج پر پہنچے یا جذباتیت کا مظاہرہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ حصول تسکین کے لئے تھوڑا وقت نکالیں اور اس پر اچھی طرح غور کریں۔ اگر آپ کا سابق ساتھی بچوں کے سامنے جارحیت اختیار کرتا ہے یا آپ کی نکتہ چینی کرتا ہو تو کوشش کریں کہ منتقم مزاج نہ بنیں۔ اپنے احساسات پر قابو پانے کا طریقہ سیکھیں۔ ا س کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کو قابو سے باہر ہوجانے والے

time and space. Avoid reacting immediately and say 'I need some time to think about this'. For example, if your ex-partner calls you names in front of the children, at a later time, when you are alone with the children, talk about what happened in general terms. Let them know that sometimes people get angry with each other but it is wrong to call people names. Try to behave with integrity. You don't have control over the other parent's actions, but you can control how you respond.	پُرپیچ تکرار میں پڑنے کا امکان کم ہے۔ اگر آپ کو مغلوبیت کا احساس ہوتا ہے تو، خود کے لئے تھوڑا سا وقت اور جگہ نکالیں۔ فوری طور پر ردّعمل کا اظہار کرنے سے گریز کریں اور یہ کہیں کہ 'مجھے اس بارے میں سوچنے کے لئے تھوڑا وقت درکار ہے۔' مثال کے طور پر، اگر آپ کا سابق ساتھی بچوں کے سامنے آپ کے ساتھ بد زبانی کر رہا ہے تو، بعد میں، جب آپ بچوں کے ساتھ اکیلے ہوں اس وقت، جو کچھ بھی پیش آیا اس بارے میں عمومی طو رپر بات کریں۔ انہیں یہ بتائیں کہ کبھی کبھی لوگ ایک دوسرے سے غصہ ہوجاتے ہیں لیکن لوگوں سے بدتمیزی کرنا غلط ہے۔ راستبازی کے ساتھ برتاؤ کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کو دوسرے والدین کے اعمال پر تو قابو نہیں ہوتا ہے، لیکن آپ جس طریقے سے ردّعمل کا اظہار کرتے ہیں اس پر قابو پاسکتے ہیں۔
IF YOU CAN'T BE WITH YOUR CHILDREN If you are finding it difficult to see your children regularly because of a difficult relationship with your ex-partner, or you are living out of the country or a long way away, then the tips below are for you.	اگر آپ اپنے بچوں کے پاس موجود نہیں رہ سکتے ہیں اگر آ پ کو اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ دشوار رشتے کے سبب اپنے بچوں پابندی سے ملاقات کرنا مشکل معلوم پڑ رہا ہے، یا آپ ملک سے باہر یا بہت دور دراز رہ رہے ہیں تو پھر ذیل کے نکات آپ کے لئے ہی ہیں۔
Letters • Don't forget to write regularly – either by post or by email. • For younger children, choose nice stationery, or computer art, stickers, coloured pens and so on.	خطوط • پابندی سے خطوط لکھنا نہ بھولیں - خواہ بذریعہ ڈاک یا ای میل۔ • چھوٹے بچوں کے لئے، نفیس قسم کی اسٹیشنری، یا کمپیوٹر آرٹ، اسٹیکرز، رنگین قلمیں وغیرہ منتخب کریں۔
Videos and DVDs • Record a video or DVD of yourself doing things or making a special message.	ویڈیوز اور DVDs • بذات خود کوئی اچھا کام کرتے ہوئے یا کوئی خصوصی پیغام بناکر ویڈیو یا DVD ریکارڈ کریں۔
Phone calls • Make sure that you listen as well as talk and try not to worry about phone charges. • Try to keep up-to-date about their school, their friends and so on. If you're stuck for conversation, share a book or video with them and discuss it on the phone. • Many children also have mobile phones – so you could keep in touch by text message.	فون کالز • یقینی بنائیں کہ آپ ان کی بات سنتے بھی ہیں اور ان سے بات بھی کرتے ہیں اورکوشش کریں کہ فون چارجز کے بارے میں فکر مند نہ ہوں۔ • کوشش کریں کہ ان کے اسکول، ان کے دوستوں وغیرہ کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل ہوتی رہیں۔ اگر آپ ان سے لمبی گفتگو کرتے ہیں تو، ان کے ساتھ کتاب یا ویڈیو پر تبادلہ خیال کریں اور فون پر ہی اس بارے میں گفتگو کریں۔ • بہت سارے بچوں کے پاس بھی موبائل فون ہوتے ہیں – لہذا آپ متنی پیغامات کے ذریعہ رابطہ بنائے رکھ سکتے ہیں۔
Accommodation • When you see them, make the home you live in as family-friendly as possible, with toys, spare clothes and so on. Try to make sure they have their own space if possible.	رہائش • جب آپ ان سے ملیں تو، آپ جس گھر میں رہتے ہیں اس گھر کو کھلونوں، فاضل کپڑوں وغیرہ کی مدد سے حتی الامکان کنبہ کے لحاظ سے دوست مزاج بنائیں۔ اگر ممکن ہو تو یہ یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ ان کے لئے اپنی جگہ دستیاب ہے۔
Birthdays and special occasions • Remember the special days. You can make them more special by being thoughtful about the things you send. A card or letter will also show that you are thinking of them.	سالگرہ اور خصوصی مواقع • خصوصی دنوں کو یاد رکھیں۔ آپ جو چیزیں بھیجتے ہیں ان کے بارے میں پورا خیال رکھ کر اس کو مزید خاص بنا سکتے ہیں۔ ایک کارڈ یا خط سے بھی یہ پتہ چلے گا کہ آپ کو ان کی فکر رہتی ہے۔
Sometimes being a parent can be very stressful. Children may not appreciate all the effort you put into it. It's normal, so try not to give up, as no amount of letters and phone calls can make up for not being there in person. You can try to open up channels of communication with your ex-partner or consider moving closer. You could also use mediation to help you to discuss matters and only go back to court if absolutely necessary.	کبھی کبھی والدین ہونا کافی تناؤ بھرا ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بچے آپ کی ہر طرح کی کوششوں کی ستائش نہ کریں۔ یہ عام سی بات ہے، لہذا کوشش کریں کہ اسے چھوڑیں نہیں، کیونکہ خطوط یا فون کالز سرے سے ندارد ہونے سے انہیں کسی شخص کی عدم موجودگی کا احساس ہوسکتا ہے۔ آپ اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ مواصلت کے وسائل کھولنے کی کوشش کرسکتے یا مزید قریب آنے پر غور کرسکتے ہیں۔ آپ مسائل پر گفتگو کرنے میں اپنی مدد کے لئے ثالثی کا بھی استعمال کرسکتے ہیں اور صرف اسی صورت میں عدالت میں جاسکتے ہیں جب قطعی طور پر یہ لازمی ہوجائے۔
NEW PARTNERS Children often need their parents more in the early days of a separation and can feel abandoned if you go out a lot or start dating other people. They can often appear quite disapproving, and can feel threatened by any new relationships you have. It is	نئے ساتھی بچوں کو اپنے والدین کی ضرورت خلع یافتگی کے اولین دنوں میں زیادہ ہوتی ہے اور اگر آپ زیادہ وقت تک باہر رہنے لگتے ہیں یا دوسرے لوگوں کے ساتھ میل ملاپ شروع کردیتے ہیں تو انہیں خانماں بربادی کا احساس ہوسکتا ہے۔ وہ اکثر و بیشتر خاموش، اور ناپسندیدگی کا اظہار کرتے معلوم پڑسکتے ہیں، اور آپ کے

important that any changes to their lives start gradually. However, they mustn’t feel that they can dictate what you can or cannot do. It is probably better to wait for any new relationship to become more serious before introducing the person to your children. Children can get attached to new people quickly, and introducing them to partners who aren’t going to be around in the long term could leave them open to another significant loss. Also, when you have a new relationship, make sure that it is safe for your children to be around your new partner. Introducing a new partner to children can shatter any hopes they might have of their parents getting back together. Ideally, a new partner should be introduced sensitively over a period of time, starting with no more than an hour or so. Children can be afraid that you will prefer being with your new partner than with them, and that they might lose you as well. They could react by being more emotionally dependent and possessive than before. You can listen to their feelings, reassure them that you would never leave them, and understand that their feelings of jealousy are normal in this situation. Your new partner might also feel insecure and jealous of the time and energy you spend with your children. Although you can try to reassure your new partner, it isn’t always possible to do this. You might then have to reconsider how important your new relationship is to you. You might also have strong feelings about your ex-partner’s new partner, and feelings of anger and jealousy could be stirred up. It’s important to remember to put your children first in this case. You and your children will need time to adjust to the changes ahead. Even if you think you might be ready to have a relationship, it doesn’t necessarily mean that your children will be ready. You’ll need to make sure that they have time to adjust to any new relationships.	قائم کردہ کسی نئے رشتے سے خوف زدگی کا احساس ہوسکتا ہے۔ ضروری ہے کہ ان کی زندگی میں ہونے والی کوئی بھی تبدیلی بتدریج ہو۔ تاہم، انہیں ہرگز بھی یہ محسوس نہیں ہوناچاہیے کہ آپ جو کچھ کرسکتے ہیں اور جو نہیں کرسکتے ہیں اس کی نقل کرسکتے ہیں۔ شاید بہتر یہ ہوگا کہ کسی نئے رشتے کو مزید شدت اختیار کرلینے کا انتظار کرلیا جائے اور اس کے بعد ہی اس شخص کو اپنے بچوں سے متعارف کروایا جائے۔ بچے نئے افراد کے ساتھ جلدی مانوس ہوجاتے ہیں، اور ایسے والدین سے انہیں متعارف کروانا جو آگے چل کر ان کے آس پاس نہیں رہیں گے ان کے لئے زبردست قسم کی محرومی کا ایک اور دروازہ کھول سکتا ہے۔ نیز، جب آپ کوئی نیا رشتہ قائم کریں، تو یقینی بنائیں کہ آ پ کے نئے ساتھی کے اعتبار سے یہ آپ کے بچوں کے لئے محفوظ ہے۔ بچوں کو ایک نئےوالدین سے متعارف کروانا کسی ایسی امید کو ختم کرسکتا جو انہوں نے اپنے والدین کے اکٹھا ہونے کے تئیں وابستہ کر رکھا ہو۔ بہتر تو یہ ہوتا ہے کہ نئے والدین سے تعارف حساس طور پر ایک طویل عرصے میں کرایا جائے، اور یہ شروع میں کوئی ایک گھنٹہ سے زیادہ نہ ہو۔ بچے اس بات سے خوف زدہ ہوسکتے ہیں کہ آپ ان کے ساتھ رہنے کے بجائے اپنے نئے ساتھی کے ہمراہ رہنے کو ترجیح دیں گے، اوراس طرح وہ آپ کی ذات سے بھی محروم ہوسکتے ہیں۔ وہ جذباتی اعتبار سے زیادہ سے زیادہ منحصر ہوکر اور پہلے سے کہیں زیادہ جذباتی ہوکر ردّعمل کا اظہار کرسکتے ہیں۔ آپ ان کے احساسات سن سکتے ہیں، انہیں یہ یقین دلا سکتے ہیں کہ آپ انہیں کبھی نہیں چھوڑیں گے ، اور آپ اس بات کو سمجھتے ہیں کہ ایسی صورتحال میں حسد کا احساس عام سی بات ہے۔ آپ کے نئے ساتھی کو بھی عدم تحفظ اور آپ بچوں کے ساتھ جو وقت اور توانائی صرف کرتے ہیں اس ضمن میں حسد کا احساس ہوسکتا ہے۔ حالانکہ آپ نئے ساتھی کو یقین دہانی کرانے کی کوشش کرسکتے ہیں، لیکن ہمیشہ ایسا کرنا ممکن نہیں ہوتا ہے۔ اس وقت ہوسکتا ہے کہ آپ کا اپنے نئے ساتھی کے ہمراہ جس طریقے کا رشتہ ہے اس پر غور کرنا پڑے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے سابق ساتھی کے بارے میں بھی آپ کے احساسات شدید ہوں، اور غصے و جلن کے احساسات کو ہوا مل سکتی ہے۔ ایسی صورت میں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اپنے بچوں کو فوقیت دی جائے۔ آپ کو اور آپ کے بچوں کو پیش آمدہ تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونے کے لئے وقت درکار ہوگا۔ حتّی کہ اگر آپ کو ایسا لگے کہ آپ ایک رشتہ قائم کرنے پر آمادہ ہوسکتے ہیں تو بھی اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہےکہ آپ کے بچے بھی آمادہ ہوں گے۔ آپ کو یہ یقینی بنانا ہوگا کہ کسی بھی نئے رشتے سے ہم آہنگی اختیار کرنے کے لئے ان کے پاس وقت ہے۔
If you have met someone and you’re thinking of living with them, it’s important that you talk to them about their role as a step-parent. Learning how to live together will take time and needs to be balanced with your children maintaining a relationship with their other parent. If your new partner already has a family, it can help to agree on house rules before moving in together.	اگر آپ کسی سے مل چکے ہیں اور آپ ان کے ساتھ رہنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو، یہ ضروری ہے کہ آپ ان سے سوتیلے والدین کی حیثیت سے ان کے کردار کے بارے میں بات کرلیں۔ ایک ساتھ رہنے کا طریقہ سیکھنے کے لئے وقت چاہیے اور آپ کے بچوں کے ساتھ بھی متوازن رہنا جبکہ ان کے دیگر والدین کے ساتھ رشتے کو برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا نیا ساتھی پہلے سے ہی اہل و عیال والا ہے تو، ہمراہی اختیار کرنے سے پہلے گھر کے اصولوں پر اتفاق رائے کرلینے سے مدد مل سکتی ہے۔