

میں بطور ایک والد/والدہ

پیرینٹ ہینڈ آؤٹ

Me as a Parent – Parent handout

اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں سوچیں، اور درج ذیل سوالات کا جواب دیں:

Think about your parenting, and answer the below questions:

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	1. جب میرے اور میرے بچے کے درمیان کچھ غلط ہوتا ہے، تو میرے لیے اسے ٹھیک کرنے کی گنجائش بہت کم ہوتی ہے۔ 1. When something goes wrong between me and my child, there is little I can do to fix it
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	2. میں والدین کو پرورش کے دوران پیش آنے والے زیادہ تر مسائل کو حل کرنے کا طریقہ جانتا/جانتی ہوں 2. I know how to solve most problems that arise with parenting
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	3. مجھے بطور والد\والدہ خود پر اعتماد ہے۔ 3. I have confidence in myself as a parent
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	4. میرا بچہ عام طور پر آخر کار اپنی مرضی کے مطابق کام کرتا ہے، تو میں کیوں کوشش کروں 4. My child usually ends up getting their own way, so why try
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	5. میرے پاس اپنے بچے کے ساتھ پیدا ہونے والے نئے حالات سے نمٹنے کی مہارت موجود ہے۔ 5. I have the skills to deal with new situations with my child as they arise
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	6. جب میرے گھرانے میں تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے تو میں ان تبدیلیوں کو حاصل کرنے کے لیے اہداف مقرر کرنے میں اچھا/اچھی ہوں۔ 6. When changes are needed in my family I am good at setting goals to achieve those changes
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

میں بطور ایک والد / والدہ

پیرینٹ ہینڈ آؤٹ

Me as a Parent – Parent handout

اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں سوچیں، اور درج ذیل سوالات کا جواب دیں:

Think about your parenting, and answer the below questions:

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	7. میں یہ جان سکتا / سکتی ہوں کہ میرے بچے کی کسی بھی پریشانی کو حل کرنے کے لیے کیا کرنا ضروری ہے۔ 7. I can find out what's needed to resolve any problems my child has
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	8. میں اپنے بچے کو جذباتی مدد فراہم کرنے کی اپنی توقعات پر پورا اترتا / اترتی ہوں۔ 8. I meet my expectations for providing emotional support for my child
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	9. میں اکثر اپنے بچے کے رویے کے بارے میں خود کو بے بس محسوس کرتا / کرتی ہوں۔ 9. I often feel helpless about my child's behaviour
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	10. میں اپنے بچے کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور تفریحی و تعلیمی سرگرمیوں کا اہتمام کرنے میں اچھا / اچھی ہوں 10. I am good at making plans and arranging fun and educational activities for my child to engage in
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	11. میرے پاس اپنے بچے کے لیے اچھا ماں / باپ بننے کے لیے ضروری تمام مہارتیں موجود ہیں۔ 11. I have all the skills necessary to be a good parent to my child
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	12. میں جانتا / جانتی ہوں کہ میں بطور والد / والدہ ایک اچھا کام کر رہا / رہی ہوں۔ 12. I know I am doing a good job as a parent
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

میں بطور ایک والد / والدہ

پیرینٹ ہینڈ آؤٹ

Me as a Parent – Parent handout

اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں سوچیں، اور درج ذیل سوالات کا جواب دیں:

Think about your parenting, and answer the below questions:

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	13. میں جانتا / جانتی ہوں کہ یہ کیسے پتہ چلایا جا سکتا ہے کہ میرے بچے کا کن حالات میں سب سے زیادہ خوش رہنے کا امکان ہے۔ 13. I know how to work out which situations my child is likely to be happiest in
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	14. میں ان چیزوں پر توجہ مرکوز رکھ سکتا / سکتی ہوں جن کی مجھے بطور والد\والدہ کرنے کی ضرورت ہے چاہے جب مجھے کسی پریشان کن تجربے کا سامنا کرنا پڑا ہو 14. I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	15. پرورش کرنے کی میری مہارتیں موثر ہیں 15. My parenting skills are effective
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

بہت متفق Strongly agree	متفق Agree	ملے جلے جذبات Mixed feelings	غیر متفق Disagree	بہت غیر متفق Strongly disagree	16. بنیادی طور پر یہ قسمت پر منحصر ہے کہ میرا بچہ کیسا شخص بنتا ہے 16. How my child turns out is mainly due to luck
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	

