

کورس کے بعد مفید معلومات

ذیل میں آپ کے ایس پی آئی پی کورس کے دوران مذکور تنظیمیں ہیں جہاں آپ مزید معلومات اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں

• تعلقات کی ویب سائٹ پر کلک کریں، پرورش الگ سیکشن -

[/https://click.clickrelationships.org/home/parenting-apart](https://click.clickrelationships.org/home/parenting-apart)

• کیفاس 'پرورش ایک ساتھ' علیحدہ والدین کے لئے شریک پرورش کے بارے میں بہت سی معلومات ہے -

<https://www.cafcass.gov.uk/grown-ups/parents-and-carers/divorce-and-separation/parenting-together>

• علیحدگی کتابچے کے ذریعے پرورش کی قرارداد

<https://resolution.org.uk/wp-content/uploads/2021/05/Parenting-through-separation-guide.pdf>

• اسے مختلف انداز میں دیکھیں تو ویڈیوز میں دکھایا گیا ہے کہ بچے اپنے والدین کے دلائل کو کس طرح دیکھتے ہیں - www.seeitdifferently.org

• اینا فرائڈ سینٹر فار چلڈرن اینڈ فیملیز کے پاس بچوں پر تنازعہ کے اثرات کے بارے میں مزید معلومات ہیں، جن میں مددگار ویڈیوز بھی شامل ہیں جو آپ کو ماڈیول 2 میں دی گئی معلومات میں اضافہ کرتی ہیں

<https://www.annafreud.org/parents-and-carers/in-conflict/>

ماڈیول 3 سے مندرجہ ذیل یوٹیوب ویڈیو کا لنک

• ہم اپنے جذبات پر کس طرح قابو رکھتے ہیں اور ہم اپنے ڈھکنوں کو کیوں پلٹتے ہیں 'ٹینیل سیگل ہینڈ برین ماڈل' - <https://www.youtube.com/watch?v=qFTIjLo1bK8>

• یہ ویڈیو منتخب توجہ کی ایک مثال ہے - جب ہم ایک نتیجے کی تلاش پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہم اکثر بات چیت میں دیگر عناصر کو نہیں دیکھتے - "بندر کاروبار وہم" -

https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

• یہ یوٹیوب ویڈیو ماڈیول 4 سے لنک کرتا ہے اور اپنی دیکھ بھال کی اہمیت پر بحث کرتا ہے <https://youtu.be/q5vivyKoCikI>

