



World Awareness for Children in Trauma (WACIT)



اسکول میں جذباتی معذوری / مشکلات کا شکار غیر محفوظ بچوں کی مدد کرنا



یہ دستاویز غیر محفوظ بچوں کی رہنمائی کرنے میں آپ کو بنیادی اہم مہارتیں اور اصول فراہم کرے گا، جس کے بعد آپ میں ان بچوں کی مدد کرنے کی سمجھ بوجھ پیدا ہو جائے گی اور آپ اس طریقے سے اسکول میں جذباتی معذوری / مشکلات کا شکار غیر محفوظ بچوں کی مدد کر کے ان بچوں کی زندگی کو بہتر اور خوشگوار بنا سکیں گے؛ تحفظ اور حفاظت کے ساتھ جو ہم نہ صرف اپنے لئے چاہتے ہیں بلکہ ہر انسان کے لئے اس بات کی آرزو رکھتے ہیں۔

از فرانسس ریچ

تصنیف: پینوس وو سٹینیس اور کانسوٹوسن

مترجم: سیدہ سکینہ عباس رضوی

یہ دستاویز اسکول کے ماحول کو مد نظر رکھتے ہوئے اساتذہ اور دیگر اسٹاف کے افراد کے لئے مرتب کیا گیا ہے تاکہ یہ افراد ایسے طلباء کی شناخت، تشخیص اور رہنمائی کر سکیں جنہیں پیچیدہ قسم کے جذباتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو نہ صرف کمرہ جماعت میں بلکہ کھیل کے میدان میں بھی ان کے ظاہری رویے پر منفی طریقے سے اثر انداز ہو رہے ہیں۔



یہ جذباتی مسائل مختلف انداز میں موجود ہو سکتے ہیں۔ کچھ بچے یا نوجوان خاموش طبع یا شرمیلے ہوتے ہیں جبکہ کچھ بچے بے اتہما تو جہ کے متلاشی ہوتے ہیں

کبھی منفی رویے کے ذریعے یا ایسے فرد جس کو وہ اپنا سربراہ سمجھتے ہیں جیسے کہ استاد، چاہتے ہیں کہ اسے مسلسل خوش رکھیں۔

جس قسم کا بھی رویہ ایک طالب علم ظاہر کرتا ہے، ان سب کی بنیادی وجہ ایک یہ ہے: وہ تمام طلباء اپنے اندرونی جذبات کی وجہ سے ان مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں۔ اور اس کی وجہ سے طلباء کو روزمرہ کے ماحول میں پیش آنے والی صورتحال سے بہترین طریقے سے نمٹنے میں دشواری ہوتی ہے یا اس صورتحال میں اپنی بہترین صلاحیت کا مظاہرہ کرنے میں ان کو دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ان کے استاد کی حیثیت سے آپ کے پاس بہترین موقع ہے کہ آپ ان کے مددگار بن کر ان کو صحیح راستے کا انتخاب کرنے میں معاون و مددگار بنیں، ان کا ہاتھ تھام لیں اور ان کی رہنمائی کریں ان تمام روزمرہ کی صورتحال میں جہاں ان کو مشکل پیش آئے کہ وہ بہترین انداز میں کیسے اس پر اپنا رد عمل ظاہر کریں۔ اس کے لئے بظاہر ایک لمبا عرصہ اور طویل مدت درکار ہے۔ مگر ہم آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ اس دستاویز میں دیئے گئے رہنما اصول کے ذریعے، آپ بہت بہتر طریقے سے ایسے طلباء کی شناخت اور تشخیص کر کے ان کو مدد فراہم کر سکیں گے۔ یہ رہنمائی اور نصیحت آپ کے کام پر اثر انداز نہیں ہوگی بلکہ آپ کا بچہ اس جانب مائل ہوگا کہ کس طرح وہ اپنی زندگی کو خوشگوار اور بہتر بنا سکے جس میں تحفظ کا احساس ہو جو نہ صرف ہم خود اپنے لئے اور اپنے بچوں کے لئے چاہتے ہیں بلکہ ہر انسان کے لئے ایسی خواہش رکھتے ہیں۔

- ۱ ---- کیا آپ کسی طالب علم کے بارے میں فکرمند ہیں؟
- ۲ ---- پوشیدہ مشکلات کیا ہیں اور ان مسائل سے متاثر طالب علم کی شناخت کس طرح کی جائے؟
- ۵ ---- ایک بچے کی نشوونما کے عمومی ادوار
- ۸ ---- عمروں میں فرق
- ۱۱ ---- تشخیص کرنا
- ۱۳ ---- بچے کی فعال عمر کی تشخیص
- ۱۷ ---- اپنے نتائج کی تائید کرنا
- ۲۰ ---- طالب علم کے نقطہ نظر کو جاننے
- ۲۱ ---- ان سب کو یکجا کرنا
- ۲۳ ---- خود کو طالب علم تصور کر کے ان کی صورتحال کو سمجھنا اور جائزہ لینا
- ۲۴ ---- پوشیدہ مشکلات کا شکار طلباء کی مدد کیسے کی جائے
- ۲۷ ---- حکمت عملی و منصوبہ بندی
- ۳۷ ---- اپنے تیار کردہ منصوبے کو طلباء اور مددگار ٹیم کو فراہم کرنا
- ۴۰ ---- روابط اور حق اشاعت

کیا آپ کسی طالب علم کے بارے میں فکر مند ہیں؟

ایک استاد کی حیثیت سے، جب آپ طلباء کو بھرپور وقت دیتے ہیں تو آپ یہ جان پاتے ہیں کہ ہر بچہ منفرد صلاحیتوں کا حامل ہے، جبکہ ان میں کچھ عادات مشترک بھی ہوتی ہیں مثلاً: رویہ، دوستی اور ان کے ہم عمر بچوں کے لحاظ سے ان کا سیکھنے کا انداز مشترک ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ وہ بنیادی معلومات رکھتے ہیں جن کے ذریعے اگر کوئی مسئلہ نظر آتا ہے تو اس کی تشخیص کر سکیں، مثلاً کب وہ اداس ہے یا غصے میں ہے، یا اگر اس کا رویہ اردگرد کے افراد سے بالکل مختلف ہو رہا ہے۔

آپ اپنے بعض طلباء میں اس قسم کے رویے کا مشاہدہ کر سکتے ہیں جب وہ آپ کے ساتھ اسکول میں ہوں۔ کچھ طلباء میں آپ ایک یا دو دن مختلف رویے کا مشاہدہ کر سکتے ہیں جبکہ ایک استاد کی حیثیت سے آپ کی پریشانی بجا اور درست ہوگی اگر آپ کے بچے میں اس قسم کا رویہ طویل عرصے تک قائم رہے۔ ہم میں سے ہر ایک کے ساتھ زندگی میں ایسا موقع آتا ہے جب کوئی غیر متوقع واقعہ پیش آجائے

جس کے نتیجے میں ہماری زندگی غیر متوازن ہو جائے اور جس کی وجہ سے ہماری دیگر افراد سے جذباتی وابستگی کم یا بالکل ختم ہو جائے۔ ایسے مواقع پر، روزمرہ کی عام گفتگو و رابطہ اور دباؤ سے نمٹنا نسبتاً قدرے مشکل محسوس ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں ہم خود کو تنہا یا الگ کر لیتے ہیں یا کبھی اپنے اردگرد کے افراد پر برس پڑتے ہیں۔ مختصر عرصے کے لئے ایسے رویے کا مظاہرہ کرنا عام بات ہے۔ درحقیقت یہ بالکل فطری بات ہے۔ لیکن اگر ایسا رویہ بچے یا نوجوان میں زیادہ عرصے تک قائم رہے اور وہ ان کی معاشرتی اور پڑھائی پر حاوی ہونے لگے تو ایسی صورتحال میں ان کو مکمل مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔

ایک استاد کی حیثیت سے آپ کی مدد و رہنمائی اس بات کو ممکن بنائے گی کہ وہ طلباء دوبارہ اپنے جذبات اور رویے میں توازن لاسکیں، جس کی بدولت وہ بھرپور تخلیقی اور خوشگوار زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے اور ساتھ ساتھ ان کو اپنی زندگی میں آنے والے نشیب و فراز یا مشکلات سے نمٹنا آجائے گا۔



پوشیدہ مشکلات کیا ہیں اور ان مسائل سے متاثر طالب علم کی شناخت کس طرح کی جائے؟

بہت سارے طلباء پوشیدہ مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جس کی اہم وجہ جذباتی معذوری ہے جبکہ ان مسائل کا شکار کچھ طلباء کی تشخیص گئی ہے۔

جذباتی معذوری ہمارے سوچنے اور اظہار کرنے کی صلاحیتوں پر اثر انداز ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں خاندانی، معاشرتی اور تعلیمی کارکردگی پر اس کے منفی اثرات نظر آتے ہیں۔

جذباتی معذوری اور مشکلات سے متاثر طلباء اکثر ان صورتحال میں مشکل اور دقت محسوس کرتے ہیں کہ:

- منفی جذبات کو محسوس کرنے کی صورت میں مثبت سوچنا
- منفی جذبات کا سامنا کرنے پر اپنا کام مکمل کرنا یا اس کام پر توجہ مرکوز کرنا
- منفی جذبات کی صورت میں مکمل طور پر اپنے رویے کو خود پر طاری کر لینا
- دوسروں کے جذبات کے اظہار کو سمجھنا اور قبول کرنا
- جب وہ پریشان ہوتے ہیں تو مایوس ہو کر یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ان میں بہتری آنا ناممکن ہے
- اپنے جذبات کی شناخت اور ان کو محسوس کرنے کی واقفیت ان سے آگاہی

بظاہر آپ مشاہدہ کریں گے کہ جذباتی مشکلات سے متاثر، بچہ یا تو بہت شرمیلا اور الگ تھلگ ہو کر خود کو محدود کر لیتا ہے یا منفی طریقے سے پیش آئے گا، یا دونوں عادات کا مظاہرہ کرے گا۔

اگر ایک طالب علم شرمیلا اور الگ تھلگ ہو کر خود کو محدود کر لیتا ہے:

اس کا مطلب ہے کہ اس کا اصل مسئلہ یہ ہے کہ وہ جذباتی احساسات کو بدلنے یا موڑنے کی آگاہی نہیں رکھتا اور جذبات کے اظہار کو محدود رکھتا ہے۔

اگر ایک طالب علم منفی جذبات کا اظہار کرتا ہے:

اس کا مطلب ہے کہ اس کا اصل مسئلہ اپنی ذات پر قابو کرنے میں غیر فعالیت ہونا ہے۔ وہ تیزی سے بدلتی ہوئی صورتحال میں بہت منفی رویہ اختیار کرتے ہیں اور انہیں خود کو غیر جانبدار حالت میں لانے میں کافی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ یہ بھی مشاہدہ کرتے ہیں کہ ایسے طلباء اپنے جذبات کو معاشرتی تناظر سے منسلک کرنے میں مشکل اور دقت کا محسوس کرتے ہیں۔

اگر طالب علم درج ذیل بیان کئے گئے دونوں قسم کے جذبات کا اظہار کرتا ہے تو:

اس کا مطلب ہے کہ ان کو بڑھتی ہوئی سطح پر شدید قسم کے جذبات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو عام طور پر ان بچوں کی دماغی کیفیت کی عکاسی کرتا ہے، کرنے میں جو مشکلات انہیں منفی جذبات کو ختم کرنے کی وجہ سے۔ اس لئے ان افراد کو معاشرتی تعلقات اور انسانی روابط و رشتوں میں پریشانی اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا

اس قسم کے رویوں کے مشاہدے کے ساتھ ساتھ، آپ اس بات کا بغور مشاہدہ کریں گے کہ کس طرح سے ان کا رویہ ان کے اپنے ہم جماعتوں سے روابط اور دوستی کے رشتوں پر اثر انداز ہو رہا ہے۔
 اوسط درجے کے طلباء، جو اچھے طریقے سے کام کرنے اور معاشرے میں گھٹنے ملنے کے قابل ہوتے ہیں، ان کی دوستی کا انداز قابل غور ہے:

- خوش مزاج
- پُرکشش
- مددگار و معاون

جبکہ ایسے طلباء جو شرمیلے اور گھٹنے ملنے والے نہیں ہوتے ہیں، ان کی دوستی کا انداز بہت محدود اور لے دیئے ہوتا ہے۔

- غیر مثبت
- اکیلے/تنہا

وہ طلباء جو منفی رویہ رکھتے ہیں، ان کی دوستی کا انداز مسترد کرنے والا ہوتا ہے:

- مایوس کن / پریشان کن
- جھگڑالو
- غیر معاون

نوٹ: دوستی کو ٹھکرانے والے طلباء ہی ہوتے ہیں جو مشکل رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ مثلاً والدین کے علم میں لائے بغیر اسکول سے غیر حاضر رہنا اور یہی بچے آگے چل کر تقریباً ۱۱ سال کی عمر سے ہی جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔

ایک بچے کی نشوونما کے عمومی ادوار

اوسطاً ایک بچہ نشوونما کے مختلف ادوار سے گزرتا ہے۔ یہ ادوار ذیل میں بیان کئے گئے ہیں۔ ہر دور کچھ سالوں پر محیط ہے۔ اس لئے جب آپ ان ادوار کو بچے پر لاگو کریں تو آپ کو یہ دیکھنا ہوگا کہ وہ اُس خاص دور کی ابتداء میں ہیں، درمیان میں یا آخر میں ہیں۔ اس بات پر منحصر ہے کہ وہ نشوونما کے کس دور میں ہیں، اس کے ذریعے ہی اس بات کی نشاندہی کی جائے گی کہ وہ کس قسم کے رویے کا مظاہرہ کس حد تک کر رہے ہیں۔

۱ سے ۴ سال کا بچہ:

بچے بڑوں کی نقل کرتے ہیں۔

معاشرتی روابط کے ذریعے بچے کے سیکھنے کی بنیاد پڑتی ہے۔

خود آگاہی، سادہ معنوں میں (میں اچھا ہوں) اور بدلاؤ کا رویہ رکھتا ہوں (صورتحال اور موقع کے لحاظ سے خود کو تبدیل کر سکتا ہوں)

اصل جذبات کو چھپانے کی شروعات:

کھیلنے کے ادوار:

۱ سالہ: چیزوں سے کھیلنا

۲ سالہ: دوسروں کے ساتھ کھیلنا

تین سالہ: بچے تصویری اور خیالاتی کھیل کا اظہار کرتے ہیں

اصول و ضوابط سے آگاہی نہ ہونا یا ان کی اہمیت نہ ہونا

عضلاتی نظام پر تدریج قابو اور گرفت ہونا

عمل اور رد عمل کے باہمی تعلق کو سمجھنے کی شروعات

اپنے بارے میں گفتگو کرنا / اظہار خیال کرنا اور زبانی کام اور مسائل کا اظہار کرنا



۵ سے ۱۱ سالہ:

تجربات، احساسات اور معلومات کو یاد کرنے کی صلاحیت کا موثر انداز میں یاد دہانے کے لئے بڑھنا اور اسے موجودہ صورتحال اور سیکھنے کی مہارت پر لاگو کرنے کے قابل ہونا

ذاتی بلوغت کا تصور: واضح سوچ (میں فلاں کام میں اچھا ہوں۔۔۔)

مستقل مزاج (وراثتی خوبیوں اور صلاحیتوں سے آگاہی)

تصویراتی (خود کو مختلف انداز میں دیکھنا۔ مثلاً تخلیقی)

موازنہ کرنا (میں فلاں سے بہتر ہوں...)

معاشرتی مہارتوں اور صلاحیتوں کا بڑھنا

لچکدار خیالات کی جانب شروعات

نفع بخش ہم جماعتوں سے دوستی

ہم جماعتوں سے پائیدار روابط

دوسروں کے ارادوں کو جانے بغیر ان کے عمل کو اپنے احساسات اور نقصان کے لحاظ سے پرکھنا

اصول سربراہ شخصیات بناتی ہیں اور وہ اٹل ہوتے ہیں

اصول کے ذریعے صحیح اور غلط کو پرکھنا

دوسروں کے نقطہ نظر سے آگاہی نہ ہونا

خیالات کو خود تک محدود رکھنا اور مسائل کا زبانی اظہار نہ کرنا



۱۱ سال اور اس سے آگے:

دوسروں کے عمل کو ان کے ارادوں سے پرکھنا
اصول کو معاہدے کی شکل میں دیکھنا جن کو تبدیل کیا جاسکتا ہے
صحیح اور غلط کو اخلاقی اصول کے ترازو میں پرکھنا
ذیل کے تصورات سے آگاہی:

- منصف مزاجی
- عدل
- اختیار

وجوہات کو خلاصہ بیان کرنے کی صلاحیت کا نشوونما پانا
تصویراتی انداز میں سوچ سکتے ہیں
مسائل کو حل کرنے کے لئے سمجھنے والے طریقے سے سوچنا



نوٹ:

ایک اوسط درجے کے طالب علم کے مختلف ادوار میں رویے کے مختلف انداز سے آگاہی، آپ کے لئے معاون و مددگار ثابت ہوگی جس کے بارے میں آپ فکرمند ہیں۔ اس کو اس کی اوسط عمر کے لحاظ سے موازنہ کر کے آپ بہتر طریقے سے اس کی تشخیص کر سکتے ہیں۔

عمر میں فرق:

گذشتہ صفحات میں ہم نے اس بارے میں گفتگو کی کہ ایک اوسط درجے کا طالب علم کس طرح سے اپنے اردگرد کے لوگوں کو اور دنیا کو دیکھتا ہے اور ان سے روابط قائم کرتا ہے۔ اب جبکہ آپ اس بات کو سمجھ چکے ہیں کہ جس طالب علم کے بارے میں آپ فکر مند ہیں وہ اپنی نشوونما کے ادوار کے لحاظ سے عام بچوں کی طرح سے رویہ نہیں رکھتا۔ ایک انفرادی فرد کی اصل عمر کو تاریخی عمر کہا جاتا ہے (جس کی تفصیلات گذشتہ صفحات پر بیان ہوئی ہیں)۔ جبکہ آپ کو طالب علم کو فقط اس کی تاریخی عمر کے لحاظ سے نہیں جاننا بلکہ ساتھ ساتھ اس کی جذباتی، عقلیاتی اور معاشرتی عمر کو بھی دھیان میں رکھتے ہوئے اس کے مسئلے کی تشخیص کرنی ہے۔

جذباتی عمر:

بچے کو اپنے جذبات کے اظہار اور ان پر اسے کتنا قابو ہے، اس کے ذریعے اس کی جذباتی عمر معلوم کی جاسکتی ہے۔

تاریخی عمر

بچے کے یوم پیدائش کے ذریعے اس کی تاریخی عمر معلوم کی جاسکتی ہے۔

معاشرتی عمر:

بچے کی معاشرتی عمر کو اس کے ہم عصر، ہم عمر یا ہم جماعت بچوں کے ساتھ روابط کے انداز اور دوستیوں کو برقرار رکھنے اور نبھانے کے انداز سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔

عقلیاتی عمر:

اسے بچے کی اسکول میں حاصل کردہ تعلیمی درجے و سطح اور دوسرے بچوں کے مقابلے میں اس کی سمجھ بوجھ کی صلاحیت کے ذریعے معلوم کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ:

بچے کی شعوری عمر کے بارے میں اس دستاویز میں شامل نہیں کیا گیا ہے۔ کیونکہ ابھی ہماری توجہ کا موضوع جذباتی معذوری یا مشکل ہے۔ اس لئے یہ فرض کیا جاتا ہے جذبات ہمارے شعوری نظام کو چلاتے ہیں۔ اس لئے ہم کسی صورتحال کو کس طرح سے یاد رکھتے ہیں، کتنے موثر طریقے سے توجہ مرکوز رکھ سکتے ہیں، مسئلے کو حل کر سکتے ہیں، اور ہدایات پر عمل کرتے ہیں۔

نوٹ: جب ہم طلباء پر کام کر رہے ہوں تو ہمارا ان تمام فرق سے آگاہ اور واقف ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کی جذباتی، عقلیاتی اور معاشرتی عمر، ان کی اصل عمر سے بہت کم ہو سکتی ہے یا بہت زیادہ ہو سکتی ہے اس لئے ان کو مختلف قسم اور انداز کی تعلیم اور مدد کی ضرورت ہوگی یعنی جو نشوونما کے ہر دور کے لئے ان کی تاریخی عمر کے بجائے ان کی فعال یا اصل عمر سے مطابقت رکھے۔

درحقیقت، ایسا بھی ممکن ہے کہ بچے مختلف شعبوں میں عمر کے مختلف درجے کے لحاظ سے بھی کام کر سکتا ہے۔



اصل میں نشوونما کے مختلف شعبے ہوتے ہیں جن کو ڈبلیو۔ اے۔ سی۔ آئی۔ ٹی ویب سائٹ کے موضوع کسی واقعہ / صدے کانپے کی نشوونما پر اثر" میں ملاحظہ کئے جاسکتا ہے۔ جبکہ جذباتی معذوری کے موضوع کو ذہن میں رکھتے ہوئے گذشتہ بیان کئے گئے مخصوص نکات کو مد نظر رکھنا ہے۔

تشخیص کرنا

یہ بات نہایت اہم ہے کہ بچے جس قسم کے رویے کا مظاہرہ کر رہا ہے اس کی وجوہات جاننے کی کوشش کی جائے اور انہیں سمجھا جائے، بچے کے رویے کا تفصیلی شخصیتی خاکہ مرتب کرنے کے بعد آپ ایسا کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ:

بچے سے گفتگو اور مشاہدے کے دوران جو بات آپ کو اہم لگے اُسے اپنے پاس تحریر کر لیں؛ مثلاً آپ نے کیا دیکھا اور سنا اور اُس وقت آپ کے کیا تاثرات اور خیالات تھے۔ یہ نوٹس آپ کو بچے کا شخصیتی خاکہ مرتب کرنے اور اس کو باقاعدہ مشاہدہ کرنے اور مقاصد و کام کا منظم طریقے سے جائزہ لینے میں آپ کے لئے مددگار ثابت ہونگے۔

نوٹ: کسی بھی قسم کی تحریری معلومات کو حفاظتی اور محفوظ مقام پر رکھیں۔ یاد رکھیں کہ یہ معلومات اس لئے ہے کہ آپ ایک استاد کی حیثیت سے بچے کی بہترین طریقے سے مدد کی حکمت عملی تیار کر سکیں، یہ معلومات کسی اور مقصد یا کسی اور کو پڑھانے کے لئے ہرگز نہیں ہونی چاہئیں۔

یاد رکھیں کہ ذیل میں بیان کئے گئے عوامل آپ کے بچے کے رویے کی اہم وجہ ہو سکتے ہیں:

مستقل یا شدید عدم توجہی

جسمانی تشدد مثلاً مارنا یا اس کی چیزیں لے لینا

جذباتی تشدد مثلاً کالم گلوچ کرنا، توہین کرنا، بتک آمیز بیانات

جنسی تشدد

گھریلو تشدد

سلسلے وار خاندانی اختلاف

والدین میں ذہنی بیماری، نشہ کرنا، شراب نوشی

غربت سے متعلق عوامل

بے گھر ہونا

تعصب (مثلاً معاشرتی گروہوں سے علیحدگی، ضرر رساں افواہوں کا موضوع بننا)

درج بالا تمام عوامل صدے کی اقسام ہیں، جس کے ذریعے ہمارے طلباء کو کوئی بھی دوسرا شخص نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کے علاوہ ان عوامل کی وجہ سے ان کی انفرادی شخصیت پر بڑا اثر بھی پڑ سکتا ہے۔

طباء کی پسندیدگی، صلاحیتوں اور ذہانتوں کے بارے میں نوٹس مرتب کریں۔ نیچے کے مسائل کی اصل وجوہات کو جان کر آپ نیچے کے لئے ایک پُر اثر اور بہترین مددگار منصوبہ تیار کر سکتے ہیں اور اس کی صلاحیتوں کی شناخت کر کے آپ ذاتی اور انفرادی طور پر نیچے کے لئے حکمتِ عملی تیار کر سکتے ہیں۔

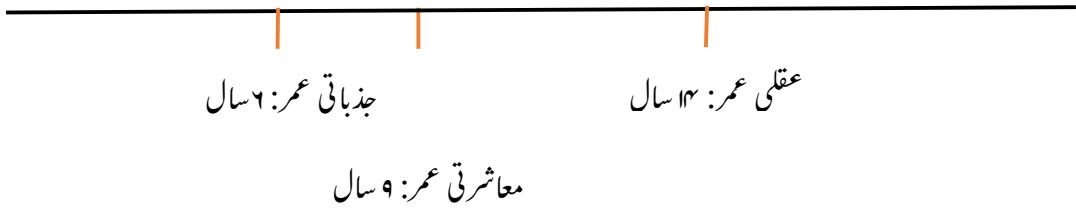
بچے کی فعال عمر کی تشخیص

بچہ اپنے ہم عمر بچوں کے لحاظ سے عمر کے کس درجے پر ہیں، اس کی تشخیص کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ بچے ایک چارٹ بنائیں جس میں طالب علم کی تاریخی، جذباتی، معاشرتی اور عقلیاتی عمر لکھیں اور آپ ایک استاد کی حیثیت سے، جیسا کہ پہلے اس بارے میں گفتگو کی گئی ہے:

مثال: مارگن ۱۱ سال کا ایک بچہ ہے (تاریخی عمر) جو کئی سالوں تک جذباتی تشدد اور عدم توجہی کا شکار رہنے کے بعد ایک رضاعی گھر میں رہ رہا ہے۔ اس کا اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ رابطہ اور رویہ اسے ۹ سالہ بچے کی مانند ظاہر کرتا ہے (معاشرتی عمر)، جبکہ جب اسے خاص قسم کی صورتحال اور دباؤ مثلاً اسکول ٹیسٹ یا تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ ایک ۶ سالہ بچے کی طرح سے اس کا اظہار کرتا ہے (جذباتی عمر)۔ جبکہ اس کے برخلاف، مارگن کا علم مختلف موضوعات میں وسیع ہے اور وہ بالغ افراد کے ساتھ طویل گفتگو کر سکتا ہے، جو کسی بھی طرح سے ایک ۱۴ سالہ بچے کی گفتگو کے برابر ہوتی ہے (عقلی عمر)۔

مارگن کی نشوونما کا چارٹ کچھ اس طرح سے بنتا ہے:

تاریخی عمر: ۱۱ سال



آپ اپنے طالب علم کی تاریخی عمر کو درمیانی سطر میں لکھیں، اور پھر ان کی جذباتی، معاشرتی اور عقلی عمر کو مناسب مقامات پر لکھ کر ان سب کو اس کی تاریخی عمر سے موازنہ کر کے بخوبی اندازہ لگانے کے قابل ہو سکیں گے کہ آپ کا طالب علم بظاہر نظر نہ آنے والی کس قسم کی پیچیدہ لڑائی میں گھرا ہوا ہے۔

مارگن جیسے فرد کے لئے زندگی مشکل ہے۔ اسکول میں اُسے ایسے بچوں کے ساتھ بٹھایا پڑھایا جاتا ہے جو اس کے ہم عمر ہونے کے باوجود اس کی سمجھ بوجھ کے درجے میں اس سے مطابقت نہیں رکھتے۔ نتیجتاً اسے جس گروہ میں ڈالا جاتا ہے وہ اس کے زہراثر آنے کی کوشش کرتا ہے کیونکہ اس کا اپنے ہم جماعت کے لحاظ سے علمی درجہ بلند ہے۔ جبکہ، مارگن کی جذباتی عمر جماعت اور کھیل کے میدان میں اپنے ہم جماعتوں کی نسبت بہت کم ہے، اس لئے دوسرے بچے اس سے بیزار ہو جاتے ہیں، اُسے دھتکارتے ہیں کیونکہ وہ ان کی طرح نہیں ہے یا اسے تنگ کرتے ہیں۔ نتیجتاً، مارگن زبانی یا جسمانی غصے کا اظہار کرتا ہے جو رویہ عام طور پر چھوٹے بچوں میں مشاہدہ کیا جاتا ہے۔

مارگن کی مثال چند میں سے فقط ایک ہے۔ ایک بچہ عقلی عمر میں کم ہو سکتا ہے مگر اس کی جذباتی اور معاشرتی عمر بہت زیادہ ہو سکتی ہے، یا تینوں عمریں پیدائشی عمر سے کم یا زیادہ ہو سکتی ہیں۔ جبکہ، ایسے بچے جو تشدد یا نظر انداز کئے جانے والے صدمے یا واقعہ کا شکار رہے ہوں، ان کی جذباتی اور معاشرتی نشوونما تعطل کا شکار جاتی ہے۔

یہ طلباء بالکل ایسی عمارت کی طرح ہوتے ہیں جسے ایسی اینٹوں سے بنایا گیا ہو جو مضبوط اور پائیدار نظر آتی ہیں، مگر اتنی کمزور ہوتی ہیں کہ آسانی سے گر جاتی ہیں۔



یہ تمام عوامل ایک فرد کے لئے ان کی تعلیم اور معاشرے میں روابط قائم کرنے میں پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ اس لئے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ اس تصویری چارٹ کا استعمال کرتے ہوئے یہ جانیں کہ جس طالب علم کے لئے وہ فکر مند ہیں وہ کس قسم کے مسئلے کا شکار ہے۔ اس کے ذریعے آپ معلوم کر سکیں گے کہ طالب علم کو کس جگہ مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے تاکہ وہ ایک بھرپور فعال اور خوشگوار زندگی گزار سکے اور اس کے علاوہ آپ اس کی صلاحیتوں کی شناخت بھی کر سکیں۔

بچے کی معاشرتی اور عقلی عمروں کو جاننے میں مدد کے لئے آپ خود سے درج ذیل سوالات کر سکتے ہیں:

جذباتی عمر: کیا بچے کو دوسروں کے جذبات سمجھنے میں دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟

کیا بچے کو اپنے جذبات پر قابو پانے میں مشکل پیش آتی ہے؟

کیا بچہ شرم اور غصے کے انتہائی احساسات کا اظہار کرتا ہے؟

کیا بچے کی جذباتی نشوونما تعطل کا شکار ہے؟ (یعنی کیا بچہ اپنے دیگر ہم جماعتوں کی نسبت کم عمر بچوں کی طرح سے اس کا اظہار کرتا ہے؟)

بچہ اپنے جذبات اور رویے کا بناء کسے/بتائے کس طرح سے اظہار کرتا ہے؟

عقلی عمر: کیا بچہ پیچیدہ مسائل کو جلدی سمجھ جاتا ہے؟

کیا بچہ جماعت میں اعلیٰ معیار کے کام کو اپنے دیگر ہم جماعتوں کی نسبت کافی میلے مکمل کر لیتا ہے؟

کیا بچہ جماعت میں دیگر لوگوں کو الجھائے بغیر گفتگو کر سکتا ہے؟

کیا بچے کا تحریری کام اس کی عمر سے بڑے فرد جیسا ہے یا اس کا درجہ اس سے کم عمر کے بچے کے برابر ہے؟

کیا بچہ جماعت میں بے چین یا بیزار نظر آتا ہے، حالانکہ یا تو وہ جماعت کے کام کو مقرر کردہ معیار کے مطابق مکمل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے یا بالکل بھی اس جانب توجہ ہی نہیں دیتا؟

کیا بچہ جماعت دیگر طلباء کے مقابلے میں کسی مضمون میں زیادہ مہارت یا سمجھ بوجھ رکھتا ہے، یا وہ بنیادی آسان اصولوں کو سمجھنے میں بھی دقت کا مظاہرہ کرتا ہے؟

معاشرتی عمر: کیا بچہ نئے دوست بنا سکتا ہے؟

کیا وہ اپنے ہم عمر بچوں میں گھل مل جاتا ہے؟

معاشرتی عمر: کیا بچہ نئے دوست بنا سکتا ہے؟

کیا وہ اپنے ہم عمر بچوں میں گھل مل جاتا ہے؟

کیا بچہ جماعت میں دوستیاں کرنے کے بعد ان کو نبھا سکتا ہے؟

کیا بچہ جماعت میں دوسروں کے ساتھ بہترین طریقے سے کام کر پاتا ہے؟ یا وہ انفرادی طور پر مختی ہے؟

کیا بچہ اجتماعی کام کرنے میں بیزاری کا شکار نظر آتا ہے؟

کیا وہ کھیل کے میدان میں دوسروں کے ساتھ کھیل سکتا ہے جبکہ کھیل کے اصول واضح نہ ہوں یا ناقابل تبدیل ہوں؟

کیا بچہ دوسروں کی ذومعنی گفتگو یا عمل سے باآسانی پریشانی یا ہتک کا شکار ہو جاتا ہے؟

جب آپ سوالات کے جوابات دے رہے ہیں، تو یہ بہتر ہے کہ آپ اپنے تاثرات تحریر کریں اور پھر ان کی جانب متوجہ رہیں، خود سے دریافت کریں کہ ایک عام طالب علم کے لئے کس عمر میں یہ تصور قابل قبول ہے کہ وہ مخصوص قسم کے رویے کا اظہار کریں۔ اس طرح کرنے سے، آپ یہ جان سکیں گے کہ بچہ اصل میں عمر کے کس درجے کے لحاظ سے کام کر رہا ہے۔

اگر آپ نے جوابات میں مختلف عمریں مشاہدہ کی ہیں تو اس سے پریشان نہ ہوں۔ جس عمر کو آپ نے سب سے زیادہ مشاہدہ کیا ہے، اُسے استعمال کریں۔



اپنے نتائج کی تائید کرنا

ایک بار آپ نے طالب علم کی تشخیص کر لی، اس کے بعد یہ بہتر ہے کہ آپ بچے کی زندگی میں شامل افراد سے بھی ان معلومات کی تصدیق کریں جو آپ نے بچے میں تشخیص کی ہیں۔

آپ اپنے اس مقصد میں کہ بچہ اپنی خود اعتمادی، خود داری اور اطمینان کو اعلیٰ درجے پر لے جانے میں کامیاب ہو جائے، اس کے لئے آپ بچے کی زندگی میں سب سے زیادہ پُراثر افراد مثلاً اساتذہ، سرپرست، نگران عملے، خاندان کے افراد اور برادری کے سربراہان وغیرہ سے ایک ملاقات / نشست رکھیں۔



اس کے ذریعے آپ کو بچے کے درج ذیل عوامل کے بارے میں مکمل آگاہی حاصل ہو سکے گی:

زندگی گزارنے کا انداز

تعلقات

بول چال یا روابط قائم کرنے کا انداز

بچے کے ہم عمر کے مقابلے میں بچے کی نشوونما کا درجہ

بچے میں خطرناکی عوامل کا پایا جانا

صلاحیتوں اور ابھرنے کی قوت سے متعلقہ عوامل

درج بالا فہرست کے ذریعے آپ جان سکتے ہیں کہ آپکو کن کن جگہوں پر معلومات اکٹھی کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کو خود سے سوالات بنانے میں مدد ملے گی۔ جو جوابات آپ کو ملیں گے اس کے ذریعے آپ بچے کے لئے حفاظتی منصوبہ تیار کر سکتے ہیں، جس کے ذریعے آپ بحیثیت استاد، بچے کی بہتر اور موثر طریقے سے مدد اور رہنمائی کر سکتے ہیں۔

تمام متعلقہ افراد کو ایک مشترکہ ملاقات کی دعوت دیں۔ اس کے ذریعے تمام افراد کو یہ بات کرنے کا موقع دیا جائے گا کہ وہ بچے کے بارے میں کس عنوان سے فکرمند ہیں۔ جن میں بچے کی نشوونما، رویاتی، جذباتی اور تعلیمی مسائل شامل ہیں۔ اس ملاقات کے ذریعے آپ جان سکیں گے کہ اگر بچہ اسی قسم کے مسائل کا دیگر جگہوں (مثلاً گھریا برادری) پر بھی اظہار کر رہا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو یہ جاننے میں بھی مدد ملے گی کہ دیگر افراد ان مسائل کے بارے میں کتنی سمجھ بوجھ رکھتے ہیں انھیں کس طرح سے دیکھتے ہیں۔ (یعنی بچے کے ساتھ ان کا رویہ، اور بچے کے اس مخصوص رویے سے نمٹنے کے لئے انہوں نے کس قسم کی حکمتِ عملی استعمال کیں، اور ان میں سے کون سی فائدہ مند رہیں)۔

ایسی مزید ملاقاتوں کا انعقاد نہ تو پریشانی کی بات ہے اور نہ یہ آپ کی ناکامی کو ظاہر کرتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ اس موقع پر سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ کو مکمل یقین ہو کہ آپ بچے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات اکٹھی کر چکے ہیں۔

تمام معلومات اکٹھی کرنے کے بعد اگر آپ کے ذہن میں کسی قسم کا سوال نہیں ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو اصل مسئلے تک پہنچ جانا چاہیے جن میں بچے کو آپ کی مدد، توجہ اور موثر حکمتِ عملی درکار ہے۔ ان اہم اور اصل مسائل کو جاننے کے بعد آپ بچے کی بھرپور مدد کر سکیں گے تاکہ وہ اپنی خود اعتمادی، خود داری اور اطمینان کے احساس کو اجاگر کر کے ایک خوش باش زندگی گزار سکے۔

نوٹ: یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ملاقات میں خاص افراد کو دعوت نہ دیں۔ مثلاً: اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ بچہ والدین کی طرف سے عدم توجہی کی وجہ سے صدمے یا جذباتی مسئلے سے دوچار ہے تو اس موقع پر بہتر ہے کہ آپ پہلی ملاقات میں والدین کو دعوت نہ دیں۔

نوٹ: ایک یا دو ملاقاتیں کافی نہیں ہیں۔ کچھ مسائل پیچیدہ ہو سکتے ہیں یا جن کی وجوہات بظاہر پوشیدہ ہوں، تو ایسی صورتحال میں مزید ملاقاتوں کی ضرورت پیش آئے گی جب تک آپ تشخیص سے مطمئن نہ ہو جائیں۔ اگر گزشتہ ملاقاتوں نے مزید سوالات کو جنم دیا ہے تو آپ مزید اضافی ملاقاتوں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔

ملاقات کیسے کی جائے؟

ملاقات سے پہلے آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس قسم کی معلومات اکٹھی کرنا چاہتے ہیں اور آپ کن سوالات کے جوابات ڈھونڈ رہے ہیں۔ اپنے تمام خیالات کی ایک فہرست مرتب کریں۔ اہم نکات اور وہ تمام سوالات جو آپ ملاقات میں زیر بحث لانا چاہتے ہیں، ان کو نوٹ کر لیں۔

کیونکہ آپ اس ملاقات کے میزبان ہیں، اس لئے آپ مہمانوں کا بہترین طریقے سے استقبال کریں تاکہ وہ پرسکون محسوس کریں۔ ملاقات میں تمام افراد کا پرسکون ماحول اور پُر اعتماد فضا میں بات چیت کرنا اس لئے ضروری ہے کہ تمام افراد ایمانداری اور سچائی سے اپنا موقف پیش کر سکیں اور اپنی رائے کا اظہار کر سکیں۔ ان کو ایسا ماحول فراہم کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

کسی بھی ملاقات کی ابتداء میں ہر فرد سے کہا جائے کہ وہ اپنا تعارف کرائے۔ اس کے بعد آپ تمام افراد کا شکریہ ادا کریں کہ ان سب نے اپنا وقت دیا اور اس ملاقات میں شرکت کی۔ اور اس کے ساتھ آپ ان کو اس ملاقات کے انعقاد کے مقصد سے آگاہ کریں۔ اس کے بعد آپ کوئی بھی سوال پوچھ کر اس گفتگو کا آغاز کر سکتے ہیں۔ یہاں سے آپ کو تمام افراد کو بات کرنے کا موقع دینا چاہیے، اس دوران آپ انہیں سنیں اور نوٹس بنائیں۔ جبکہ، اس ملاقات کے دوران یہ بھی آپ کی ذمہ داری ہے کہ سب کی توجہ اس جانب برقرار اور مرکوز رکھیں۔ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ گفتگو نہایت ہموار طریقے سے برقرار رہے، تمام افراد کو منظم کرنا (یعنی گفتگو میں گرما گرمی ہونے سے روکنا اس سے پہلے کہ وہ بحث میں تبدیل ہو جائے)۔ منسلک اور متعلقہ مسائل کو متعارف کراتے ہوئے مناسب موقع پر سوالات پوچھنا، اور بولنے اور سننے والے دونوں پر آپ یکساں توجہ دیں تاکہ کوئی بھی فرد دوسرے پر غالب نہ آئے اور تمام افراد کو اپنی رائے دینے کا موقع مل سکے۔

آپ کو چاہیے کہ:

غیر محدود یا غیر معینہ سوالات پوچھیں

ہدایاتی سوالات پوچھنے سے گریز کریں

گفتگو کریں

مزید تفصیلات اور وضاحت کے لئے تحقیق کریں

گفتگو کو موضوع کے مطابق کامیابی سے جاری رکھیں

دوسروں پر حاوی ہوئے بغیر ان کی تجاویز کو زیر غور رکھیں

ملاقات میں موجود افراد کو یہ اعتماد دیں کہ وہ ایک دوسرے کی بات سے اختلاف کر سکتے ہیں

گفتگو میں اس بات کی یقین دہانی ضروری ہے کہ ہر ایک فرد کو بات کرنے اور رائے دینے کا حق حاصل ہے۔

طالب علم کے نقطہ نظر کو جاننے

جب آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ اس بات کو اچھی طرح سے جان چکے ہیں کہ بچے کس مسئلے یا پریشانی کا شکار ہے، پھر یہ ایک اچھا موقع ہے کہ آپ بچے سے انفرادی طور پر بات کریں۔ بعض طلباء اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہوئے ہچکچاتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں، ان سے کھیل یا غیر رسمی گفتگو کے دوران بات چیت کرنے سے وہ پرسکون محسوس کریں گے اور آپ سے اپنے مسائل کے بارے میں کھل کر بات کریں گے۔



طلباء سے گفتگو کرنے کے سنہری اصول۔

- یہ ایک خاموش اور پرسکون جگہ پر ہونی چاہیے تاکہ کوئی بھی آپ کی گفتگو نہ سن سکے، ماحول پرسکون اور شور و غل سے دور ہو۔
- جب آپ طالب علم سے بات کر رہے ہوں، تو آپ کو چاہیے کہ غیر ضروری سوالات نہ کریں یا بار بار ایک ہی سوال نہ دہرائیں کیونکہ اس طرح یا تو وہ بیزار ہو جائیں گے اور اتنا ہٹ محسوس کریں گے، یا آپ کے سوالات کے ٹھیک جوابات نہیں دیں گے۔
- آپ کو اس بات سے بھی آگاہ ہونا چاہیے کہ بچے آپ سے کسی ناخوشگوار واقعے یا صدمے کا تذکرہ کر سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو، آپ بچے سے اس بات کو راز میں یا پوشیدہ رکھنے کا وعدہ نہیں کریں گے۔ بلکہ آپ اس پر یہ واضح کرتے ہوئے اسے اعتماد میں لیں گے کہ یہ بات صرف متعلقہ لوگوں کو بتائی جائے گی تاکہ بچے کو اس سلسلے میں تحفظ فراہم کیا جاسکے۔

ان سب کو یکجا کرنا

اب وقت آتا ہے کہ آپ اپنی جمع کی ہوئی تمام معلومات کو یکجا کر لیں۔

یہ بات نہایت اہم ہے کہ آپ اپنے نوٹس کو مختلف عنوانات میں تقسیم کریں (مثلاً جذبات، رویاتی اور معاشرتی افعال) جس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کے بچے کو کن جگہوں پر مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے اور ساتھ ساتھ یہ کہ آپ کا بچہ کن امور اور فنون میں مہارت رکھتا ہے اور باصلاحیت ہے۔ مشکلات کا سامنا کرنے کے دوران اکثر ہم اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ بچہ کس چیز میں اچھا ہے۔

اس کام کو مکمل کرنے کے لئے خود سے یہ سوالات کریں کہ:

بچے کی اپنے سرپرست سے کس قسم کی اُنسیت ہے؟

ان کی خاندانی اور معاشرتی پائیداری کس قسم کی ہے؟

ان کی دوستیاں کس قسم کی ہیں، مثلاً کیا وہ دوست بناتے ہیں اور اس دوستی کو نبھاتے ہیں؟

بچہ مسئلے اور مشکل سے نمٹنے اور اس حل کرنے کے لئے کس قسم کی حکمتِ عملی استعمال کرتا ہے اور کیا وہ پُر اثر ہے؟

وہ اپنے ہم جماعتوں سے خود کو کس طرح سے نسبت دیتے ہیں؟

کیا کسی بھی قسم کے خطرانی عوامل بچے کے ساتھ یا اس کے گرد ہو رہے ہیں (مثلاً بیزاری، غصہ، ناکامی یا دل دکھنا)؟

کیا بچے نے ماضی میں پریشان کن صورتحال میں اپنی صلاحیتوں اور مہارتوں کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے؟

کیا وہ اپنی زندگیوں میں مثبت نمونہ عمل شخصیات رکھتے ہیں؟

نوٹ: آپ یہ جانیں گے کہ بچے کے ارد گرد جو کچھ ہو رہا ہے اس بارے میں بچے اپنے والدین اور سرپرستوں کے مقابلے میں مختلف نقطہ نظر رکھتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ غلط ہے یا جھوٹ بول رہا ہے، بچے اور نوجوان اپنی معاشرتی اور جذباتی صورتحال کو بڑوں کے لحاظ سے مختلف انداز سے دیکھتے ہیں۔ اس لئے جو انہوں نے کہا ہے اس کو نظر انداز نہ کریں کیونکہ یہ آپ کی تحقیق کردہ معلومات کے لحاظ سے مناسب نہیں۔ یہ معلومات اصل میں نہایت اہم ہیں کیونکہ یہ آپ نے براہِ راست بچے سے حاصل کی ہیں۔

نوٹ: اس بات کی امید ہے کہ آپ ایک سے زیادہ اہم مسائل کو دریافت کر پائیں گے۔ اس بارے میں غور کریں۔ اگر ایسا ہو تو آپ بچے کے مسئلے کے درجے کے لحاظ سے ہر مسئلے کی تشخیص کریں۔ وہ مسئلہ جس کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ بچے کے لئے زیادہ پریشانی کا باعث بنا ہوا ہے اس کی جانب آپ پہلے توجہ دیں۔

ایسا نہ کریں: تمام مسائل کے لئے ایک ساتھ حکمتِ عملی فراہم نہ کریں، کیونکہ اس چیز سے بچہ، اس کے والدین اور سرپرست الجھ سکتے ہیں۔ جب آپ اس بات سے مطمئن ہو جائیں کہ جو حکمتِ عملی آپ نے بچے کے لئے مرتب کی تھیں وہ پُر اثبات ہوئی ہیں اور بچہ بھی بہتر اور اچھے طریقے سے اس کا اظہار کر رہا ہے۔ نتائج بہترین سامنے آنے پر آپ دوسرے مسئلے کی جانب توجہ مبذول کر سکتے ہیں۔ بچے، والدین اور سرپرست افراد کو چاہیے کہ وہ ان مقاصد کے حصول کے لئے موثر طریقے سے اپنا مثبت کردار ادا کریں۔

خود کو طالب علم کی جگہ تصور کر کے ان کی صورتحال کو سمجھنا اور جائزہ لینا

بچے کا شخصیتی خاکہ مرتب کرنے کے بعد آپ اس میں جذباتی مسائل کی شناخت کر چکے ہونگے۔ اب جبکہ آپ کے پاس معلومات اکٹھی ہو چکی ہیں آپ کے لئے یہ بات سمجھنا اہم ہے کہ کس طرح یہ مسائل آپ کے بچے کی زندگی کے تمام امور پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ اس طرح سے آپ ان کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتے ہیں۔



فرض کریں کہ آپ وہ طالب علم ہیں جس کا شخصیتی خاکہ مرتب کیا گیا ہے، آپ چاہتے ہیں کہ آپ سے محبت کی جائے، آپ اپنے مقاصد کو پانا چاہتے ہیں اور یہ کہ لوگ آپ پر فخر کریں۔ لیکن، آپ جتنی بھی کوشش کرتے ہیں، آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو کم اہم سمجھا جا رہا ہے، ان کاموں اور چیزوں کی بناء پر جو آپ کرتے یا کستے ہیں۔ حالانکہ آپ اس صورتحال میں جتنا بہتر اور اچھا کر سکتے تھے، آپ نے کیا، مگر ایسا کرنے سے آپ کے ارد گرد کے افراد آپ سے خفا اور آپ پر غصہ ہوئے۔

تصور کریں کہ آپ اپنی پوری کوشش کر رہے ہیں تاکہ دوسروں کو خوش کر سکیں، مگر آپ کو غلط سمجھا گیا اور ایسا کیوں ہوا، آپ نہیں جانتے۔ آپ اس وجہ سے ہڑہڑاہٹ اور بیزاری کا شکار ہوئے اور بہت اُداس محسوس کرتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کو اپنے اور دوسروں کے جذبات سمجھنے اور پہچاننے میں مزید مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جذباتی مسائل کا شکار بچے اکثر ایسا محسوس کرتے ہیں۔ کیونکہ انھیں لگتا ہے کہ ان کے ارد گرد کے واقعات اور صورتحال کے غلط ہو جانے میں ان کی اپنی غلطی ہے، ان کو یہ یقین ہونے لگتا ہے کہ وہ اصل میں بُرے انسان ہیں، کیونکہ وہ خواہ کتنی بھی کوشش کر لیں، دوسرے آخر میں ہمیشہ ان پر غصہ، خفا اور ان سے ناراض ہو جاتے ہیں۔ اس بات پر یقین رکھنے کی وجہ سے، وہ خود اپنی مدد کرنے سے کتراتے اور ہچکچاتے ہیں، اور اس کے بجائے ان کو اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے میں دقت پیش آتی ہے۔

ایک استاد کی حیثیت سے آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ جذباتی مشکلات کا شکار فرد کی مدد کرنا اور ان کا خیال کرنا ہمیشہ موثر و مددگار ہوتا

ہے۔

پوشیدہ مشکلات کا شکار طلباء کی مدد کیسے کی جائے؟

یہ ایسا موضوع ہے کہ جہاں اساتذہ بچوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں مگر ان کی مدد و رہنمائی بہت کم کرتے ہیں۔ اکثر طلباء کے لئے یہ بعض اوقات ضروری نہیں ہوتا مگر جس بچے پر آپ کام کر رہے ہیں، اسے آپ کی مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔

آپ ان کو اپنا احترام اور قدر کرنے، سہل پسند ہونے، مطمئن، خوش اور قیمتی تصور کرنے میں ان کی مدد کریں۔ بچے کی دلچسپیوں میں آپ بھی دلچسپی لیں، ضرورت پڑنے پر ہمیشہ ان کی مدد کریں، کوشش کرنے پر ان کی حوصلہ افزائی کریں، ان کو آزاد اور خود مختار بنائیں وہ خود کو کسی کا محتاج تصور نہ کریں، ان سے بات کریں اور ان کی سنیں، انھیں یہ احساس دلائیں اور سکھائیں کہ وہ بلا تفتید و بلا خوف غلطیاں کر سکتے ہیں۔

یہ بات نہایت اہم ہے کہ آپ بچے کی خود داری میں اضافہ کر کے اسے پروان چڑھانے میں اس کی مدد کریں اور وہ اپنے بارے میں اچھے اور خوشگوار احساسات قائم کرنا شروع کر دے، تاکہ اسے دوبارہ سے معاشرے کا قیمتی اور اہم فرد سمجھا جائے۔ اگر بچہ خود کو کامیاب اور قابل سمجھے گا، تو وہ ان تمام حکمت عملیوں کو آزمانے کی کوشش کرے گا جو آپ نے اس کے لئے مرتب کی ہیں۔ آپ بچے کی حوصلہ افزائی اور تعریف کر کے یہ نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں اور بچے کو یہ یقین دلا کر کہ آپ اس کی کتنی قدر کرتے ہیں اور اسے کتنی اہمیت دیتے ہیں، انھیں بات کرنے کے لئے مناسب وقت دیں، ان کی بات کو بغور سنیں، اہمیت دیں اور اپنی رائے کا اظہار کریں، ان سے کئے گئے وعدے کو پورا کیجیے، ان کی مدد و رہنمائی کرنے کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ ان کو انتخاب کرنے کا حق دیں اور فیصلہ کرنے کی ذمہ داری سونپیں۔

یہ بات جاننا نہایت اہم ہے کہ بچے کے لئے سیکھنے کے تین مختلف انداز فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔ اکثر ایک خاص انداز کو ترجیح دیتے ہیں۔ اگر کوئی ایک انداز ان کے لئے فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا تو شاید تین میں سے کوئی ایک انداز یا دیگر دو کے ملاپ سے وہ بہتر طریقے سے سیکھ سکیں۔

تصویری انداز (دیکھنا):

دیکھ کر سیکھنا، مشاہدہ کرنا اور بصارتی یادداشت بچے کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنے ارد گرد کی دنیا کو بہتر انداز سے سمجھ سکے اور موثر طریقے سے اظہار کر سکے۔

سامعاتی انداز (سننا):

سامعاتی انداز اور وہ مختلف آوازیں جو بچہ اپنے ارد گرد سنتا ہے (یعنی گفتگو یا آواز کا لہجہ)، وہ اس کے خیالات کو بناتی ہیں، اور اس طرح سے بچہ اپنی ضروریات کا بہتر طریقے سے اظہار کر پاتا ہے اور موثر انداز میں اپنی رائے کا اظہار کر پاتا ہے۔

عضلاتی حس (کرنا یا حرکت کرنا):

بچہ فعال اور بھرتیلے انداز میں جتجو کرتا ہے تاکہ اپنے ارد گرد کے بارے میں سیکھ سکے۔ اس انداز کے لئے محتاط منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بچے کو اس قابل بنایا جاسکے کہ وہ پُر امن اور پُر اثر ماحول میں حرکت کر سکے۔

آپ کی مددگار منصوبہ بندی کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ:

آپ کے مددگار منصوبے کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ:

بچے کو علم، فن و مہارت اور سمجھ بوجھ سے آراستہ کریں جو ان کو ذاتی اور معاشرتی طور پر پروان چڑھائے۔
ذمہ دار بننے اور اعتماد بڑھانے میں ان کی مدد کریں اور ان کی صلاحیتوں کو بہترین طریقے سے بروئے کار لانے میں ان کی مدد کریں۔
اچھے رشتے بنانے میں ان کی مدد کریں، اور ان کو سکھائیں کہ وہ لوگوں کے درمیان کے فرق اور امتیاز کو عزت اور احترام کی نگاہ سے دیکھیں۔

آپ کو یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ جس بچے کو آپ مدد فراہم کر رہے ہیں، ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ وہ عمر کے مختلف درجوں میں کام کر رہا ہو (تاریخی، جذباتی، معاشرتی اور عقلیاتی آپ اس بات سے آگاہ رہیں اور ان سے عمر کے مختلف درجوں کے لحاظ سے بات کریں۔ اس لئے، اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ جذباتی عمر میں ۶ سال کا ہے، جبکہ اس کی تاریخی عمر ۱۱ سال ہے، تو اس صورت میں آپ کو ان کی مدد بالکل اس طرح کرنی چاہیے جیسے آپ ۶ سالہ بچے کی کرتے۔ اس کے لئے اضافی، انفرادی اور خصوصی مدد درکار ہے، بجائے یہ کہ آپ صرف ۱۱ سال بچوں کی جماعت میں اس کو مدد فراہم کریں کہ یہ ناکافی ہے۔

جبکہ، اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ طریقہ کار آمد نہیں اور کام نہیں کر رہا اور آپ نے ان کی عقلیاتی عمر کی تشخیص تاریخی عمر سے مختلف پائی ہے مثلاً، اگر آپ نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ ان کی عقلیاتی عمر کی تشخیص ۱۴ سال ہوئی ہے، جبکہ ان کی تاریخی عمر ۱۱ سال ہے، تو آپ اپنی حکمت عملی کو جاری رکھیں جس کا آپ نے انتخاب کیا ہے، مگر آپ بچے سے اس کی عقلیاتی عمر کے لحاظ سے بات کریں، اور اس کو اضافی اور حوصلہ افزائی والے امور دیں۔

آپ دیکھیں گے کہ جب آپ بچے کے رویے اور مسائل سے آگاہ ہو جائیں گے تو آپ دورحانات کے درمیان تبدیلی کے عادی ہو جائیں گے۔

بچے کو اس کے مقاصد تک پہنچنے میں اس کی مدد کرنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ آپ ایک ایسا منصوبہ تیار کریں جس میں آپ کو بچے کے ساتھ براہ راست کام کرنا پڑے، صرف وہ اور آپ۔ حالانکہ ایسی صورت میں آپ دونوں کو بات چیت کے لیے وقت کی ضرورت ہے، آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اپنے خیالات کا اظہار کریں اور ایک دوسرے کو ایک دن یا ایک ہفتے بعد اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

دراصل یہ آپ کے لئے نہایت موثر ہے کہ آپ درج ذیل سے ایک دانشمندانہ حکمتِ عملی کا انتخاب کریں، جن کو اصل میں اس ماحول میں استعمال کیا جاسکتا ہے جہاں بچے کو مشکلات درپیش ہیں۔

یہ طریقہ کار فائدہ مند اور موثر ثابت ہو سکتا ہے، جیسا کہ روایتی اور جذباتی مسائل کا شکار اکثر بچے رویے اور جذبات کے درست طریقے کے اظہار کے عمل اور نظریے کو سمجھتے ہیں، مگر جب وہ خود کو حقیقی صورتحال میں پاتے ہیں تو اس علم کے درست اظہار سے قاصر ہوتے ہیں۔

جس لمحے بچے کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو اور آپ کا اس کی مدد کے لئے فوری موجود ہونا، اس بچے کے لیے نہایت موثر ثابت ہوگا۔

نوٹ:

ہمیشہ تشخیص کردہ مسئلے، جس کے لئے آپ مدد فراہم کر رہے ہیں اس کی جانب توجہ مرکوز رکھیں یہ بات نہایت آسان ہے کہ وقت کو ضائع کرنے میں مشغول ہو جائے، یا کم اہم مسئلوں کے بارے میں بات کی جائے یا اصل مسئلے پر کام کرنے کے بجائے نئے رویے کو ابھارا جائے۔ اگر آپ اس جانب رد عمل کے اظہار سے خود کو روک لیتے ہیں، تو بچہ اس لمحے خود کو بہتر محسوس کرے گا کیونکہ اصل رویے کی کیفیت و احساس کم ہو چکی ہوگی، جبکہ، اس سو آپ بچے کی موثر طریقے سے مدد نہیں کر سکتے اور درحقیقت یہ اس مدد و رہنمائی میں، جو آپ بچے کو دینا چاہتے ہیں، اس میں رکاوٹ بھی بن سکتی ہے۔

مددگار منصوبہ ایک دستاویز ہے جس میں آپ تبدیلی، اضافہ اور ضرورت کے مطابق کسی بھی وقت رد و بدل کر سکتے ہیں، مثلاً، اگر آپ کو لگتا ہے کہ ایک حکمتِ عملی کام نہیں کر رہی ہے، تو آپ اس کو تبدیل کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ اگلے مسئلے کو کچھ عرصے کے لئے ملتوی کرنے کی ضرورت ہے۔

جبکہ، ابتداء میں آپ کی توجہ اصل مسئلے، جس کی آپ نے تشخیص کی ہے، اس کی طرف ہونی چاہیے۔ درج ذیل فرسٹ میں سے حکمتِ عملی کا انتخاب کیجیے۔

حکمت عملی و منصوبہ بندی

ان میں تمام مددگار اور فائدہ مند ثابت نہیں ہونگی۔ آپ ان کا مطالعہ کریں اور ان میں سے وہ حکمت عملی منتخب کریں جو آپ کے خیال میں نیچے کے مسئلے کو دور کرنے میں آپ کے لئے بہترین انداز میں مددگار ثابت ہوگی۔

آپ نیچے سے مثبت تعلق قائم کرنے کے طریقے دریافت کریں۔ آپ ان کو دن کی شروعات میں سلام کر سکتے ہیں یا اختتام پر الوداع کہنے کے لئے ہاتھ ہلا سکتے ہیں۔ آپ دوسرے کھانے پر ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں، ان طریقوں کو دریافت کریں جن سے نیچے کے اندر اچھے رویے کی سمجھ بوجھ آئے اور کامیابی کی تعریف کرنا/توصیف کرنا/سمجھ بوجھ آئے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ نیچے کے اندر سے منفی جذبات کم یا ختم ہوئے ہیں خواہ بہت کم حد تک ہی کیوں نہ ہو، یہ بات نیچے کے لئے بے حد اہمیت رکھتی ہے کہ اس بات کو اسے سراہا جائے۔

مرحلہ وار

- جب نیچے منفی بات کرے، تو اس بات کو اسے آگاہی دینے اور سکھانے کا موقع سمجھتے ہوئے اسے سکھائیں اور جذبات کے بارے میں بات کیجئے۔
- وہ منفی جذبات جو نیچے (اگر وہ چھوٹا ہے) ظاہر کرتا ہے اس کی چٹ لگائیں یا اگر نیچے بڑا ہے تو اس کی مدد کیجئے کہ وہ جذبات کی چٹ لگائے جن کا ان کے لئے اظہار کیا جا رہا ہے۔
- نیچے کے وضاحت کردہ احساسات کو واضح طریقے سے سنیں، اور اس طرح سے ان کو اسے محسوس کرنے اور تجربہ اور مشاہدہ کرنے کا وقت دیجئے۔
- نیچے کو اجازت دینا کہ وہ جذبات کو محسوس کرے، اس بات کی نشاندہی ہے کہ جذبات غلط نہیں ہوتے، بلکہ یہ ایک فطری بات ہے اور ہر شخص اس کا تجربہ کرتا ہے۔
- اگر نیچے کسی ایسی جگہ پر ہے جہاں عام لوگوں کا گزر ہوتا ہے (راہگزر، کینٹین، کھیل کا میدان، کمرہ جماعت)، تو یہ بات اہم ہے کہ نیچے کو ایسی جگہ منتقل کیا جائے جہاں وہ اپنے ہم جماعتوں کے سامنے ظاہر نہ ہو۔ یا اگر جذبات کی شدت اتنا پر ہے تو حدود قائم کیجئے۔ اگر نیچے قابو سے باہر ہے (یا اس درجے کے نزدیک ہے)، تو ان سے بحث یا مباحثے کے بجائے اسے نظر انداز کیجئے۔
- جب نیچے آپ کو قابو میں نظر آئے تو، اس سے پوچھیں کہ کیا وہ جذباتی طور پر پرسکون ہے اور پریشان تو نہیں ہے۔

- نچے کو تجویز دیں کہ وہ جذبات کی شدت کی ایک حد یا جس منفی رویے کا اظہار کر رہا ہے اس کا دورانیہ مقرر کرے۔
- نچے کو جذبات کی شدت سے نمٹنے کی حکمتِ عملی سکھانے کی پیشکش کیجیے۔
- نچے کو پُر سکون ہونے کی حکمتِ عملی سکھائیے۔
- اگر مسئلے کو حل کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے تو، نچے کو حل کی جستجو کی جانب مائل کیجیے یا یہ جاننے میں مدد کریں کہ اس صورتحال کو دوبارہ ہونے سے کیسے روکا جاسکتا ہے۔
- نچے کو سکھانے کے بعد اس کو ٹھوس انداز میں یہ یاد دہانی کرائیں کہ وہ یہ حکمتِ عملی سیکھنے کے بعد استعمال کرے۔
- نچے کو حکمتِ عملی کی مشق کرانے میں مدد کیجیے جب تک کہ وہ اور زیادہ پُر اعتماد اور پُر سکون محسوس کرنا شروع نہ کرے۔
- نچے سے پوچھیں کہ اگر وہ چاہے کہ دوسرے افراد سے حکمتِ عملی استعمال کرنے کے بارے میں یاد دہانی کرائیں۔ تو ایک قابل بھروسہ ہم جماعت یا ساتھی ایسا کر سکتا ہے کہ وہ نچے کو حکمتِ عملی استعمال کرنے کی یاد دہانی کرائے اگر نچے اس میں بہتر محسوس کرے جس کی آپ مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔
- نچے کو یاد دہانی کرائیں کہ آپ ہمیشہ جائزہ لیتے ہیں تاکہ یہ یقین دہانی ہو سکے کہ سب کچھ اچھا جا رہا ہے اور یہ کہ نچے کو یاد ہے کہ وہ حکمتِ عملی کی مشق کرے۔

اب آپ کے پاس مرحلہ وار معلومات ہیں، آپ درج ذیل معلومات کو بچے کو مدد فراہم کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کے جذبات کی شناخت:

یہ بات نہایت اہم ہے کہ ایک استاد کی حیثیت سے آپ بچے کے جذبات کے انداز کی، جن کا وہ اظہار کر رہا ہے، اس کی درست طریقے سے تشخیص اور شناخت کر سکتے ہیں اور مناسب انداز سے اس کا جواب دے سکتے ہیں، جیسا کہ جذباتی مشکل کا شکار بچے ابتداء میں خود سے ایسا کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔

اپنے بچے کے جذبات کی موثر طریقے سے شناخت کرنے کے قابل ہونے کی حیثیت سے، آپ اس قابل ہیں کہ آپ ان جذباتی حالتوں کو منظم کرنے کے لئے موثر اور بہتر انداز میں حکمت عملی استعمال کریں گے۔

اس لئے، آپ کی بچے کے اظہار کردہ مختلف انداز کے رویوں سے، جن کی جانب بچہ حساسیت ظاہر کرتا ہے، ان سے واقفیت اور آگاہی ہونا ضروری ہے۔ ایسا کرنے میں، آپ ان کو جذباتی مہارتیں بھی سکھا رہے ہونگے، اور اس بات کی تہیہ اور ہدایت دینے کے قابل ہونگے کہ وہ کس طرح سے مخصوص حکمت عملی کو استعمال سے جذبات کو منظم کر سکتے ہیں جو ان کو بہتری کی جانب لانے اور سکھانے میں مثبت، مددگار اور فائدہ مند ہیں۔

نوٹ: اگر ایسا نہیں ہوتا، تو اس کا مطلب ہے کہ بچے میں منفی رجحان بڑھ رہا ہے۔

جذبات کے بارے میں گفتگو کرنا:

جذبات کے بارے میں گفتگو کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے ذریعے بچے کو مختلف قسم کے جذبات، جن کو وہ محسوس اور مشاہدہ کرتا ہے، ان کی شناخت اور اظہار میں مدد ملتی ہے، اس کے علاوہ یہ جاننے کی سمجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے کہ منفی یا مثبت جذبات کو محسوس کرنا ٹھیک ہے اور بالکل فطری ہے۔ آپ کو جذبات اور احساسات کی زبان استعمال کرنا چاہیے مختلف جذبات (یعنی۔ خوش، افسردہ، غصہ، خفا) کے لئے الفاظ سکھائیں یا چٹ استعمال کریں۔ مثبت جذباتی الفاظ کے ساتھ ساتھ منفی جذباتی الفاظ بھی اہم ہیں۔

مختلف طریقوں سے جذبات کے بارے میں گفتگو کیجیے، جیسا کہ بچے کے، ایک بالغ انسان کی حیثیت سے آپ کے جذبات، اور جن افراد سے بچے کے تعلقات اور روابط ہیں ان کے جذبات کے بارے میں بات کرنا۔ جذبات سے متعلق یہ بات چیت آپ کے بچے کو یہ دیکھنے اور سمجھنے میں مدد دے گی کہ ہر کوئی ایک جیسے جذبات محسوس کرتا ہے، اور اس لئے وہ اکیلے نہیں۔

بڑے بچوں سے گفتگو کے موضوعات کے لئے تجاویز:

آپ اپنے جذبات و احساسات سے زیادہ مضبوط اور طاقتور ہیں

جذبات کے معاملے میں صحیح یا غلط کا تصور نہیں ہوتا

مثبت یا منفی جذبات کسی بھی وقت غالب آسکتے ہیں

ہم منفی جذبات کو محسوس اور مشاہدہ کرنے کا وقت محدود کر سکتے ہیں

نوٹ: منفی جذبات کے بارے میں گفتگو کرنا حساس اور نازک ہو سکتا ہے۔ کیونکہ منفی جذبات کو حل کرنے کے بارے میں سیکھنا مثبت جذبات کو حل کرنے کے بارے میں سیکھنے سے زیادہ مشکل ہے۔

جذبات کو موثر انداز سے قابو کرنے اور مسائل کو حل کرنے کی تجاویز کو استعمال کرنا:

بچے کے لئے جذبات پر موثر انداز سے قابو کرنے اور مسائل کو حل کرنے کی تجاویز اس کے لئے انتہائی مددگار ہیں، کیونکہ یہ جذبات پر قابو کرنے کی حکمت عملی مہیا کرتی ہیں، یا یہ حکمت عملی کو استعمال کرنے کی وجہ فراہم کرتی ہیں۔ بچے سے اس طریقے سے بات کرنے سے، وہ یہ محسوس نہیں کریں گے کہ آپ انھیں موڈ بنا رہے ہیں، بلکہ

وہ یہ محسوس کریں گے کہ آپ ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ یہ بھی ایک ایک اہم طریقہ ہے جب آپ کا بچہ ان حکمت عملیوں سے واقفیت حاصل کر لے، تو پھر آپ ان کو شائستہ انداز میں صرف یاد دہانی کرا سکتے ہیں۔

ایک بہتر تجویز یہ ہو سکتی ہے: 'اب پرسکون ہونے کا وقت ہے، اب کچھ اور سوچیں۔'

مسئلے کو حل کرنے کی تجویز یہ ہو سکتی ہے: 'اگر تم دوسروں کو اپنے ساتھ نہیں کھلاو گے، تو وہ پھر دوبارہ نہیں کھیلیں گے۔ ان کو بتاؤ کہ جب تم کھیل چکے ہو گے تو وہ یہ لے سکتے ہیں، یا یہ کہ وہ اسے کچھ دیر میں استعمال کر سکتے ہیں۔' اگر بچہ اس کو بعد میں کھلانے کا فیصلہ کرتا ہے تو، آپ کو اسے لازمی اس بارے میں یاد دلانا چاہیے، اور وہ جذبات کے جس مسئلے کا شکار ہے اس سلسلے میں مناسب وقت پر ان کی مدد کے لئے موجود رہیں۔

مشاہدہ اور مداخلت:

جذباتی مشکل کے شکار بچوں کو یہ سکھانا کہ وہ کس طرح سے خود مختاری کے ساتھ اپنی مشکلات سے نمٹیں، یہ مشکل ہو سکتا ہے۔ ایک کارآمد حکمتِ عملی جو آپ استعمال کر سکتے ہیں وہ مشاہدہ اور مداخلت ہے۔ آپ کو اپنے بچے اور اس کے جذبات کو مشاہدہ کرنے کی ضرورت ہے، ان کو اجازت دیں کہ وہ منفی رویے کا معتدل انداز میں اظہار کریں (کیونکہ ایسا کرنے میں کوئی حرج نہیں اور یہ عام بات ہے)۔ جبکہ، اب وقت ہے کہ آپ انہیں خود پر قابو کرنے/یا پرسکون رہنے کی حکمتِ عملی کے سلسلے میں ان کی مدد کریں، تاکہ وہ احساسات میں خود کو جذباتی یا وہ خود پر قابو کرنے کے لئے بے بس محسوس نہ کریں۔

یہ آپ کے بچے کے لئے فائدہ مند ہوگا، کیونکہ جذباتی مشکلات کا شکار بچے جب جذبات سے متعلق کسی مسئلے میں گھبر جاتے ہیں تو اصل میں ان کو بہت شدید قسم کی پریشانی کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ حکمتِ عملی کے مخصوص اندازِ عمل کو جاری رکھتے ہوئے اس کی مشق، مثال سے واضح اور ان کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہوگی۔

ان مواقعوں پر، آپ چاہیں تو:

بچے سے قابلِ بھروسہ ہم جماعت یا کسی بڑے سے مدد لینے کے بارے میں بات کریں۔

ان طریقوں پر بات کریں جن کے ذریعے وہ خود کو موجودہ جذباتی کیفیت سے نکال سکیں۔

ان طریقوں پر بات کریں جن کے ذریعے وہ اپنی توجہ جذباتی مسئلے سے ہٹا سکیں۔

تجویز دیں کہ بچہ پرسکون ہونے کے لئے ٹہل لگائے اور چہل قدمی کرے (اگر حفاظتی ماحول میں ہو اور/یا ایک متعلقہ وقت پر)

تجویز دیں کہ وہ دوسری سرگرمی میں مصروف ہو جائیں اس سے دور جو اس جذباتی مسئلے کی وجہ ہے۔

ان کو سکھائیں کہ وہ سانس لینے کی مشق کریں اور اس پر قابو پائیں، ۱۰ سیکنڈ کے لئے اندر کی جانب گہری سانس لیں اور باہر نکالیں۔

جس سرگرمی کو انجام دینے یا کرنے میں بچہ مشکل محسوس کرتا ہے اسے جاری رکھنے کے مختلف طریقوں پر گفتگو کیجئے۔

جذبات کے احساس اور اظہار میں فرق:

جن بچوں کو اپنے جذبات کی شناخت اور اس سے نمٹنے میں مشکل پیش آتی ہے، جب وہ ان کا تجربہ کرتے ہیں تو وہ اس پر قابو پانے میں اکثر قاصر ہوتے ہیں۔ اگر یہ آپ کا بچہ ہے، تو آپ کو ان سے جذبات کو محسوس کرنے اور اس کے اظہار کے فرق کے بارے میں بات کرنی چاہئے۔

گفتگو کی ابتداء اس طرح کریں کہ:

غصہ کرنا ٹھیک ہے، مگر مارپیٹ درست نہیں۔

حسد کرنا ٹھیک ہے، مگر کسی کی دوستی خراب کرنا درست نہیں۔

پریشان ہونا ٹھیک ہے، مگر کھیل کی بساط کو خراب کرنا ٹھیک نہیں۔

افسردہ محسوس کرنا ٹھیک ہے، مگر دوسروں کو پست کہنا اور ان کی دل آزاری کرنا ٹھیک نہیں۔

اس طرح سے آپ کی گفتگو کا اندازہ تکلفانہ ہونا چاہیے، آپ بچے سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ ایسا کیوں محسوس کر رہے ہیں، جو وہ محسوس کر رہے ہیں اس سے مختلف کر سکتے ہیں، وغیرہ۔ مزید یہ کہ، قابل قبول بات کہنا اور جو نہیں اسے نہ کہنے سے آپ بچے میں مناسب رویے ہیں اور وہ رویے جن کو درست کرنے پر کام کرنا ہے، اس کی سمجھ بوجھ پیدا کرتے ہیں۔

کام سے وقفہ

بچے کا تمام وقت اسکول کے کام میں ہی نہ لگائیں۔ ان کو کچھ وقت خاموشی سے مطالعہ کرنے یا ڈرائنگ (مصوری) کرنے کی اجازت دیں۔ ایسا کرنے میں، وہ خود کو موجودہ صورتحال سے نکالنے کے قابل ہونگے اور خود کو دوسری سرگرمی کے لئے آمادہ کر سکیں گے۔ یہ طریقہ خاص طور پر ان بچوں کے لئے کارآمد ہے جو تمام وقت زیادہ جذباتی اور پریشان نظر آتے ہیں کام سے وقفہ دے کر، آپ موثر طریقے سے اس شدت کو ختم کر سکیں گے اور ان میں احساس سکون کو دوبارہ حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں گے۔

معاشرتی صورتحال میں طلباء کی رہنمائی اور مدد:

جب جذباتی مشکل کا شکار بچے معاشرتی ماحول میں ہوتے ہیں جیسا کہ کھیل کا میدان تو اس بات کا امکان ہے کہ وہ غیر متوقع پریشان کن صورتحال کا سامنا کریں جو ناپسندیدہ صورتحال اختیار کر لے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ فوری صورتحال میں پرسکون رہیں اور مسئلے کو حل کرنے میں بچے کی مدد کریں۔ خیالات کو سوچنے اور شیئر کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں، جبکہ اس کے ساتھ ساتھ اس بارے میں ان کی مدد کریں کہ وہ صورتحال کو حل اور اس دوران کو غلط ہوا، اسے صحیح کرنے میں بچے کی مدد کریں۔ سوچنے اور خیالات کو سوچنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں، جبکہ اس کے ساتھ ساتھ ان کی مدد کریں کہ وہ تنازعاتی صورتحال اور مشکلات میں اپنے تجویز کردہ حل کا جائزہ لیا اور جانچیں اگر انہوں نے اپنے خیالات کو نظریاتی انداز میں انجام دیا ہے۔

آپ کی گفتگو کچھ اس طرح ہو سکتی ہے:

کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوا؟

آپ کس طرح معلوم کر سکتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوا؟

آپ کے کیا احساسات تھے جب۔۔۔؟

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں جب۔۔۔؟

کیا ہوتا اگر۔۔۔؟

کیا آپ کوئی طریقہ سوچ سکتے ہیں کہ۔۔۔؟

یہ ایک انداز یا ایک طریقہ ہے، کیا آپ کوئی اور طریقہ سوچ سکتے ہیں؟

کیا یہ ایک اچھا خیال ہے؟

لوگوں کا مشاہدہ کرنا

اگر آپ کے بچے کو دوسروں سے تعلقات اور روابط قائم کرنے میں بہت مشکل پیش آرہی ہے، تو آپ لوگوں کا مشاہدہ کرنے کی حکمت عملی یہاں استعمال کر سکتے ہیں۔ اسکول میں وقفے کے اوقات میں بچے کے ساتھ کھیل اور معاشرتی روابط کو مشاہدہ کرنے کے لئے کھیل کے میدان میں وقت گزاریں۔ اس دوران بچے کی ان واقعات اور بچوں کی جانب توجہ دلائیں جو اپنے جذبات پر بہتر

طریقے سے قابو کرتے اور نمٹتے ہیں اور ان کی جانب بھی جو ایسا نہیں کرتے۔ اس طرح سے بچہ ان واقعات اور روابط کا حصہ بنے بغیر مثبت اور منفی روابط کے درمیان فرق کو سمجھ اور پہچان سکے گا۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ، جبکہ آپ یہ حکمتِ عملی استعمال کر رہے ہیں، آپ نے اس کی جذباتی وابستگی جس ناپسندیدہ واقع سے ہٹانے کی کوشش کی ہے بچے کو چاہیے کہ جذباتی طور پر گذشتہ واقع سے جڑے رہنے کے بجائے پُرسکو نانداز میں اور کھل کے گفتگو کرے۔

جن چیزوں کے بارے میں آپ کو جاننا چاہیے اور جن پر آپ گفتگو کر سکتے ہیں:

یہاں پر اس بچے کو دیکھو جس کو کہا جا رہا ہے کہ وہ کھیل سے باہر ہو گیا ہے؟

وہ کس طرح سے اپنے ردِ عمل کا اظہار کر رہا ہے؟

وہ اس طرح کا رویہ کیوں ظاہر کر رہا ہے؟

آپ کے خیال سے ان کے رویے سے گروہ خوش ہوگا یا پریشان ہوگا؟

وہ اور کیا کر سکتے ہیں؟

وہ خود کو بہتر محسوس کرنے کے لئے اپنی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کسی ایسے کو دیکھ سکتے ہیں جو ان کے جذبات کو معتدل یا قابو میں لانے کی کوشش کر رہا ہے؟

یہ حکمتِ عملی بچے کے ساتھ جب تک جاری رکھیں جب تک وہ ان صورتحال سے نمٹنے اور ان کو حل کرنے کے متبادل طریقے سوچنے کے قابل نہ ہو جائے، اور وہ خود کو بہتر محسوس کرنے میں اپنی مدد کرنے کے لئے باقاعدگی سے خود مختاری کے ساتھ اچھے خیالات سوچنے کے قابل ہو سکے۔

غور و فکر

بچے کو دن کے اختتام پر تمام دن کے واقعات پر نظرِ ثانی اور غور و فکر کرنے کے لئے کچھ منٹ دیجیے۔ ان سے کہیں کہ ہر منفی پر تین مثبت واقعات کو تحریر کرے (خواہ کتنے معمولی کیوں نہ ہوں)۔ یہ انفرادی بھی ہو سکتے ہیں یا تمام جماعت اس قسم کے غور و فکر سے فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ یہ بچوں کو ان کی زندگیوں میں مثبت پہلو دیکھنے میں مدد کرے گا، جو نتیجتاً ان میں موجود منفی سوچ کو

تیجھے دھکیل دے گا۔ یہ خاص طور پر جذباتی مشکلات کے شکار بچوں کے لئے اہم ہے، کیونکہ منفی خیالات بڑھ سکتے ہیں، اس لئے، ان کی توجہ واپس ایک مثبت پہلو پر مرکوز کرنے سے ان کی زندگیوں میں خوشیاں اور چہروں پر مسکراہٹیں واپس آجائیں گی!

جذباتی مشکل کا شکار طالبعلم سے عمومی گفتگو

جب بچے سے کسی رویے یا ایسے واقعے کے بارے میں گفتگو کریں جس پر بات کرنے کی ضرورت ہو، تو سب سے اہم بات رشتے اور تعلق کی مضبوطی اور لپنائیت کو برقرار رکھنا ہے، کیونکہ ان مسائل کا شکار بچے تنقید کو دھتکارے جانے کے مترادف سمجھتے ہیں۔ ہمیشہ ان کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ آپ ان کا بہت خیال رکھتے ہیں، حتیٰ کہ جب منفی رویوں کے بارے میں بھی بات کریں۔ یاد رکھیں کہ بچہ جس روایتی مسئلے کو ظاہر کر رہا ہے، اس کی وجہ جاننے اور سمجھنے کی کوشش کریں! آپ اپنی گفتگو کا آغاز اس طرح کر سکتے ہیں 'جو تم نے کیا وہ مجھے اچھا نہیں لگا، کیونکہ (بتائیں کیوں) مجھے تمہاری فکر ہے اور میں تمہاری مدد کے لئے تمہارے ساتھ ہوں!'

'!بیانات :

'!بیانات کا استعمال اس بات کے اظہار کے لئے کہ آپ بچے پر تنقید، الزام تراشی اور اسے خوفزدہ کئے بغیر اس کے رویے کے بارے میں کیا احساسات اور رائے رکھتے ہیں، اس سلسلے میں یہ ایک بہت مثبت اور موثر ذریعہ ہے۔ پرسکون رہیں اور توجہ مرکوز رکھیں۔ '!بیانات کو استعمال کرتے وقت آپ اس بات کا اظہار کریں کہ آپ کے کیا احساسات ہیں، اور ایسا محسوس کیوں کرتے ہیں اور آپ کیسا ہوتے دیکھنا چاہتے ہیں۔ مثلاً: بجائے یہ کہیں کہ 'تم جیسا بدترین بچہ میں نے نہیں دیکھا، آپ اس طرح کہہ سکتے ہیں 'جب تم سننے کے بجائے مداخلت یا شور کرتے ہو تو میں پریشان ہو جاتی ہوں کیونکہ میں تم کو کام صحیح طریقے سے واضح نہیں کر پاتی، میں چاہتی ہوں کہ تم بات کو توجہ سے سنو، تالہ تم اچھی طرح سے سمجھ کر اچھا کام کر سکو۔

جزوی معاہدہ:

اس کا تعلق، آپکا بچے کے نقطہ نظر سے آگاہی کے ساتھ ساتھ آپ ان سے کیا چاہتے ہیں، سے ہے۔ مثلاً^۲ میں جانتی ہوں کہ آپ اپنے دوست کے ساتھ بیٹھنا چاہتے ہیں، لیکن میں چاہتی ہوں کہ آپ یہ کام کسی اور کے ساتھ بیٹھ کر کریں! بجائے اس کے کہ انہیں، آپ اپنے دوست کے ساتھ نہیں بیٹھ سکتے!'

بحث کو روکنا:

حکمتِ عملی بحث کے راستے کو ختم کر دیتی ہے۔ کسی بات پر سچائی کے ساتھ متفق ہونا مثلاً: اجی ہاں، یہ سچ ہے میں کل غصہ تھی، یاد دوسرے انسان کے احساسات یا نقطہ نظر کو یہ کہہ کر قبول کریں کہ 'میں دیکھ سکتی ہوں کہ آپ غصہ ہیں، شاید آپ کو یہ غیر منصفانہ لگے!'

بچے کی احساسِ تناسب برقرار رکھنے میں مدد کرنا:

تمام طلباء اچھا کرنا چاہتے ہیں، اس لئے یہ اہم ہے کہ ان کو یہ یاد دہانی کرائی جائے کہ کسی کام کا توقع کے برخلاف نتیجہ ملنا ہمیشہ غلط نہیں۔ درحقیقت، یہ مواقع آپ کے اور آپ کے بچے کے لئے ایک موقع فراہم کر سکتے ہیں کہ آپ دونوں بیٹھ کر صورتحال پر دوبارہ غور کریں، اور آئندہ مستقبل میں کس طرح مزید بہتر اور موثر طریقے سے کام کر سکتے ہیں۔

مثبت رہیں:

بچے کی خود اعتمادی بڑھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں، تنقید سے بچیں۔ خاص طور پر اس طرح کے حملے جو اس طرح شروع ہوتے ہیں "تم ہمیشہ..." "جذباتی مسائل کا شکار طلباء مثبت کے بجائے بہت زیادہ منفی حملے سننے کے عادی ہوتے ہیں (عام طور پر تو منفی جملوں کے ساتھ فقط ایک مثبت جملہ)۔ کیونکہ اس میں تبدیلی کی ضرورت ہے ایک استاد کی حیثیت سے آپ کو بچے کی اس میں موجود مثبت رویوں کی شناخت میں مدد کرنی چاہیے، اور ان میں ان مثبت پہلوؤں سے پہچان اور آشنائی کرائی چاہیے۔ کچھ مثالیں، مثلاً، بچہ خلاف توقع کسی کام کے لئے شائستہ رویہ اپنائے،

اپنے تیار کردہ منصوبے کو طلباء اور مددگار ٹیم کو فراہم کرنا

اب جبکہ آپ اپنا محتاط منصوبہ مرتب کر چکے ہیں، آپ کو اس مرحلے میں اس قابل ہونا چاہیے کہ:

بچے کی تاریخی، عقلیاتی، اور جذباتی عمروں کی معلومات

بچے کے مسائل سے مکمل آگاہی

اس کی مدد کے لئے سب سے بہترین منصوبہ بندی اور حکمت عملی کی شناخت و تشخیص

بچے کی مدد کرنے کے لئے دو قسم کے طریقہ کار کے بارے میں سمجھ بوجھ

ایک بار جب آپ کو اس بارے میں مکمل اعتماد ہو جائے کہ آپ نے یہ سب معلومات اکٹھی کر لی ہیں، آپ کو متعلقہ افراد سے، جن سے آپ نے ابتداء میں معلومات حاصل کی تھیں، ان سے ایک بار پھر ملاقات کرنی چاہیے تاکہ اپنی مدد اور رہنمائی کے بارے میں گفتگو کر سکیں اور آپ اس کو کس طرح سے جاری رکھیں گے۔ یہ قدم بہت اہم ہے، کیونکہ بچے کو اپنی زندگی کے ہر معاملے اور شعبے میں مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔



جبکہ آپ کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ، حالانکہ آپ اسکول کے ماحول میں مستقل مزاجی ظاہر کر سکتے ہیں، دوسرے اس پر انجام دہی سے قاصر ہوں۔ مثلاً اگر آپ کا بچہ یتیم خانے یا کسی اور کی نگرانی میں ہے، تو ایک سے زائد نگران اور سرپرستوں کی وجہ سے یہ مدد و رہنمائی شاید کارآمد نہ ہو؛ مزید یہ کہ، بچہ گزشتہ بیان کئے گئے خطراتی عوامل میں سے کسی سے متاثر ہو سکتا ہے، اور سب سے موثر کام جو آپ کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ آپ بچے کو اسکول میں ہر قسم کی ممکنہ مدد فراہم کریں۔

آپ کو اس بات سے بھی آگاہ ہونا چاہیے اور ملاقات میں اس بات کو واضح کر دینا چاہیے کہ سچے میں مثبت تبدیلیاں نظر آنے میں وقت لگے گا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ پتہ اپنے پرانے رویے کی جانب دوبارہ لوٹے، لیکن ایسی صورت میں بھی آپ کو ہمت نہیں ہارنی چاہئے۔ نہ ہی معمولی بہتری نظر آنے پر آپ کو رونا چاہیے، کیونکہ سچے کو تبدیلی کو قبول کرنے، اسے اپنانے میں اور اصل صورتحال میں ان کو استعمال کرنے میں وقت لگتا ہے۔



کسی کے لئے بھی (بچے اور بڑے)، تبدیلی کو قبول
کر کے اپنانے میں وقت لگتا ہے، مگر مستقل مزاجی
اور صبر کے ساتھ اس کا اختتام بہترین ہوتا ہے۔



World Awareness for Children in Trauma (WACIT)

ڈبلیو-اے-آئی-سی-ٹی کے پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے۔

(www.wacit.org)

برائے مہربانی رابطہ کیجیے،

پروفیسر پیٹریس وو سٹینیس، (pv11@le.ac.uk)

یونیورسٹی آف لیسسٹر ۲۰۱۷