



World Awareness for Children in Trauma (WACIT)



اسکول میں غیر محفوظ بچوں کی مدد کرنا

یہ دستاویز بچوں میں پائے جانے والے مسائل کی تشخیص کرنے میں آپ کی رہنمائی کرے گا، جس کے بعد آپ میں ان بچوں کی مدد کرنے کی سمجھ بوجھ پیدا ہو جائے گی اور آپ اس طریقے سے ان بچوں میں خود اعتمادی، قدر شناسی اور اطمینان کے ساتھ جینے کا فن سکھا کر ان کی زندگی کو بہتر اور خوشگوار بنا سکیں گے

از فرانسس ریج



تصنیف: پینوس وو سٹینیس اور کانسوٹوسن

مترجم: سیدہ سکینہ عباس رضوی



تمام بچے منفرد ہوتے ہیں۔ کچھ خاموش مزاج ہوتے ہیں تو کچھ آرام سے لوگوں میں گھلنے ملنے والے ہوتے ہیں۔ بعض بچے بے حد چست اور چاق و چوبند ہوتے ہیں تو بعض بہت بے چین طبیعت کے مالک ہوتے ہیں جو ایک جگہ تک کر نہیں بیٹھ سکتے یا اپنے کام کو بھرپور توجہ اور یکسوئی کے ساتھ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے ہیں۔ ایسے بچوں کو عام طور پر شرارتی سمجھا جاتا ہے کہ وہ جان بوجھ کر ایسا کرتے ہیں اور اگر ایسے بچے چاہیں تو اپنے منفی رویوں کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن کچھ بچوں کے لئے صورتحال کچھ مختلف ہوتی ہے مثال کے طور پر کچھ بچے اپنے رویے پر قابو نہیں رکھ پاتے۔ جس طرح ایک بچہ نظر آنے والی معذوری کے ساتھ جنم لے کر اس دنیا میں آسکتا ہے، بالکل اسی طرح سے کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو بظاہر ان دیکھی معذوری کے ساتھ اس دنیا میں آنکھ کھولتے ہیں۔ ایسی چھپی ہوئی معذوری نہ صرف بچے کی توجہ و یکسوئی، دوستیوں، رویوں، جذبات پر پربری طرح اثر انداز ہوتی ہے بلکہ اس سے بھی زیادہ پیچیدہ مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

حالانکہ اس قسم کی ان دیکھی معذوری کا شکار بچے خود اپنی مدد نہیں کر سکتے مگر بہترین طریقے سے رہنمائی کر کے ان کی مدد کی جاسکتی ہے کہ کس طرح سے وہ اپنے رویے کی تشخیص کرتے ہوئے انہیں بہتر بنا سکتے ہیں اور رویوں سے متعلق مسائل سے کس طرح سے نمٹ سکتے ہیں۔ یہ عمل وقت لے سکتا ہے مگر مدد اور رہنمائی کے ساتھ وہ اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکتے ہیں اور اپنی مشکلات کا حل نکال کر خود کو ایک خوش باش انسان بنا سکتے ہیں جو نہ صرف خود اپنا کام بہترین طریقے سے انجام دے سکتے ہیں بلکہ معاشرے میں بھی دوسروں سے گھلنے ملنے کے فن سے آشنا ہو جاتے ہیں۔

صفحات

فہرست

۱----	کیا آپ بھی کسی بچے کے بارے میں فکر مند ہیں؟ شخصیتی خاکہ	 
۲----	○ تعارف	
۳----	○ مرحلہ وار	
۹----	بچے کو سمجھنا	
۱۱----	مدد اور رہنمائی کے لئے بنیاد استوار کرنا	
۱۳----	مددگار منصوبہ بندی تخلیق کرنا	
۱۵----	مددگار حکمتِ عملی	
۲۰----	مددگار نیٹ ورک	
۲۱----	روابط اور حقّ اشاعت	

کیا آپ بھی کسی بچے کے بارے میں فکر مند ہیں؟

ایک استاد کی حیثیت سے آپ نے بعض اوقات رویوں سے متعلق مشکل صورتحال کا سامنا کیا ہوگا جس میں آپ کی براہ راست مدد کی ضرورت ہوگی یا بچے کو آپکی مدد مطلوب ہوگی، تاکہ وہ معاشرتی اور جذباتی دونوں سطحوں پر دیگر افراد کی طرح سے ایک بہتر اور مثبت انداز میں کام کر سکے۔

مگر، کچھ بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے جذبات اور احساسات پر قابو نہیں رکھ سکتے، جو ان کو دوستیاں بنانے اور نبھانے میں رکاوٹ بنتے ہیں، اور ان کی سیکھنے کی صلاحیت کو کمزور بنا دیتے ہیں۔
ایسے بچے کچھ اس قسم کی طبیعت کے مالک ہو سکتے ہیں:-

- ❑ تسمائی اور علیحدگی پسند
- ❑ پریشان کن اور جھگڑالو (یعنی چڑھا)
- ❑ غیر معمولی فعال، متحرک اور مضطرب
- ❑ ناخوش معاشرتی مہارتیں یا مشکل رویوں کا اظہار
- ❑ توجہ مرکوز یا برقرار رکھنے یا یکسوئی کی صلاحیت، اور اصول کو سیکھنے اور عمل کرنے میں مشکل کا سامنا
- ❑ ہدایات کو سننے اور یاد رکھنے میں مشکل ہونا
- ❑ دوسروں کے احساسات و جذبات سے واقفیت و آگاہی نہ ہونا
- ❑ اپنے آپ میں خوش اور دوسروں کی صحبت میں بے سکون یا مضطرب محسوس کرنا

ایک بچہ جس کی جذباتی صحت اوسط درجے کی ہو، اس میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ بھرپور اور تخلیقی زندگی گزار سکتا ہے اور ساتھ ساتھ آنے والے نشیب و فراز سے لچک دار انداز سے نمٹ سکتا ہے اور انہیں حل کر سکتا ہے۔

ایسے بچے:

- خود کو بخوبی سمجھتے ہیں
- جانتے ہیں کہ خود کو دوسروں سے کس طرح نسبت دیں
- اپنے احساسات اور سوچوں سے بخوبی واقف ہوتے ہیں
- گروہی امور میں بخوبی حصہ لے سکتے ہیں اور نظریے کے تضاد کو مثبت طریقے سے حل کر سکتے ہیں۔

ایک جذباتی اور رویاتی مسائل کے شکار بچے کے استاد کی حیثیت سے آپ خود کو ان کی مدد کے معاملے میں بے بس محسوس کر سکتے ہیں۔ یا یہ کہ ان کا رویہ آپ کی ان سے بات چیت کی وجہ سے بنا ہے۔ آپکو ایسا محسوس نہیں کرنا چاہیے۔ کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو رویاتی اور جذباتی معاملات میں اپنے ارد گرد کے افراد کی طرح سے کام انجام نہیں دے سکتے۔ وہ اس معاملے میں خود پر اختیار نہیں رکھتے اور نہ ہی یہاں اپنی مدد کر سکتے ہیں اور نہ ہی اس میں آپ قصور وار ہیں۔

ایسے بچوں کو ان کے ہم عمر بچوں کے مقابلے میں مختلف انداز سے سمجھنے اور مدد کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

شخصیتی خاکہ

تعارف

یہ بات جاننا نہایت ہی اہم ہے کہ بچے کے رویاتی مسئلے کے پیچھے پوشیدہ وجوہات کو دیکھا، سمجھا اور جانچا جائے۔ آپ بچے کا شخصیتی خاکہ اور اس کے رویے کا تفصیلی چارٹ بنانے کے بعد ایسا کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔

یاد رکھیں

اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ درج ذیل عوامل بچے کے رویے کی وجہ ہو سکتے ہیں:

والدین کی جانب سے سختی / مایہٹ / تشدد

گھریلو تشدد

والدین کا برا رویہ یا مجرمانہ غفلت

جسمانی تشدد مثلاً (مارنا، چیزیں لے لینا)

مسلسل اور شدید عدم توجہ

جذباتی تشدد (مثلاً گالم گوج کرنا، توہین کرنا، جارحانہ

کلمات استعمال کرنا)

غربت کے عوامل

بے گھر ہونا

تعصب و تفریق (یعنی معاشرتی گروہوں سے

علحدگی، ضرر رساں افواہوں کی وجہ بنا)

درج بالا تمام عوامل تشدد یا صدمے کی اقسام ہیں، جس میں بچے کو

دوسرا فرد شدید نقصان پہنچاتا ہے، جس سے بچے کو نہ صرف یہ کہ

نقصان پہنچتا ہے بلکہ اس کی نشوونما اور حالت کو بھی ٹھیس پہنچتی ہے /

بھی بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ہمیشہ

ہر قسم کے اہم مشاہدے اور گفتگو کے لئے تحریری نوٹس بنائیں۔ مثلاً: آپ نے کیا دیکھا، کیا سنا اور اس وقت آپ کے کیا خیالات تھے۔ یہ نوٹس بچے کا شخصیتی خاکہ مرتب کرنے کے لئے نہایت اہم ہیں اور آپکو بعد میں ان کی ضرورت پڑے گی۔

نوٹ: بچے کے بارے میں لکھی گئی

تمام معلومات کو حفاظت کے ساتھ

محفوظ مقام پر رکھیں۔ یاد رکھیں کہ، یہ

معلومات آپ کی مدد کے لئے ہیں تاکہ

آپ بچے کی بہترین طریقے سے رہنمائی کا

طریقہ دریافت کر سکیں، یہ معلومات کسی

اور مقصد کے لئے نہیں ہیں اور نہ ہی

کسی اور کو یہ معلومات پڑھنے کی اجازت

ہوگی۔

کہ۔۔۔

بچے کی پسند، مثبت صلاحیت کے بارے میں تشخیص اور تحریری نوٹس بنانا۔ جبکہ اصل مسائل کی چھان بین سے آپ کو ایک بہترین مددگار منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ بچے کی صلاحیت اور مثبت پہلوؤں کو جاننے کے بعد اس کی رہنمائی کے لئے بہتر حکمت عملی تیار کر سکیں گے۔

بچے کی ذہنی صلاحیت کی عمر، جذباتی عمر، اور اس کے علاوہ اس کی اصل عمر کا اس کے ہم عمر بچوں سے موازنہ کر کے اس کی تشخیص کیجئے۔ اگر یہ معیار کے مطابق نہیں، تو بچے کے مشاہدہ کیے گئے رویوں کا مختلف عمروں کے دیگر بچوں کے رویوں سے موازنہ کر کے بہترین معیاری گروہ کا تعین کیجئے۔

شخصیتی خاکہ

مرحلہ وار

مشاہدہ

بچے کا ایک خاص فاصلے سے مشاہدہ کرنا شروع کیجیے۔ اس کے لیے اپنا وقت لیں۔ آپ کو بچے کو دن اور ہفتے کے مختلف اوقات اور جگہوں پر بغور مشاہدہ کرنا چاہیے (مثلاً کمرہ جماعت، کھیل کا میدان اور کھانے کے اوقات میں) جس کے بعد آپ اصل صورتحال سے مکمل طور پر آگاہ ہو سکیں گے۔ خود سے سوال کریں:

کیا بچے کو دوسروں کے جذبات سمجھنے میں دقت محسوس ہوتی ہے؟

کیا بچے کو اپنے جذبات کو قابو کرنے میں مشکل ہوتی ہے؟

کیا بچہ شرم اور غصے کے شدید جذبات یا احساس کو ظاہر کرتا ہے؟

کیا بچے کی جذباتی یا معاشرتی نشوونما تاخیر کا شکار ہے؟ (اپنے ہم عمر بچوں کے مقابلے میں بچہ خود کو کم عمر یا جھوٹے بچے کی مانند ظاہر کرتا ہے)

وہ اپنے جذبات اور رویے کا غیر زبانی طور پر کیسے اظہار کرتا ہے؟

کیا بچہ جانتا ہے کہ اس کا رویہ غلط ہے؟

کیا بچے کے پاس اپنے اس رویے کی وجہ موجود ہے؟



گفتگو / مباحثہ:

جب آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ نے بچے کو درپیش مسائل سے اچھی واقفیت حاصل کر لی ہے تو بھر آپ اس موقع پر بچے سے گفتگو کیجیے۔

کچھ بچے اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار کرنے میں دقت اور ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں کھیل کے دوران بات چیت سے بچہ بہتر اور پرسکون محسوس کرتا ہے اور وہ آپ سے اپنی پریشانیوں اور مسائل کے بارے میں بہتر طریقے سے کھل کر اظہار کرتا ہے۔

بچوں سے گفتگو کے سنری اصول:

- اس قسم کی گفتگو خاموش اور پرسکون جگہ پر ہونی چاہیے جہاں کوئی اور موجود نہ ہو اور آپ کی گفتگو نہ سن پائے اور آپ دونوں پرسکون ماحول میں گفتگو کر سکیں۔
- جب بچے سے ایسی صورتحال میں گفتگو کریں تو لازماً کوشش کریں کہ سوالات غیر ضروری نہ ہوں یا آپ بار بار ایک ہی سوال نہ دہرائیں۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ سوالات ذاتی نوعیت کے نہ ہوں یا ایسے سوالات جن سے بچہ کترائے یا ہچکچاہٹ محسوس کرے۔ کیونکہ اس قسم کا انداز بچے کی آپ سے دوری کی وجہ بنتا ہے اور وہ بیزار ہو جاتا ہے یا بھڑیہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے سوالات کا صحیح جواب نہیں دے گا۔

- آپ کا اس بات سے آگاہ ہونا اور خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ آپ سے کسی ناہمسندیدہ واقعے یا صدمے کا تذکرہ کر سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ بچے سے اس واقعے کو راز میں رکھنے کا وعدہ نہ کریں، اور اس بات کو واضح کریں کہ ان معلومات میں صرف مناسب اور مخصوص افراد کو شریک کیا جائے گا تاکہ بچے کو تحفظ فراہم کرنے میں اس کی بہترین طریقے سے مدد کی جاسکے۔

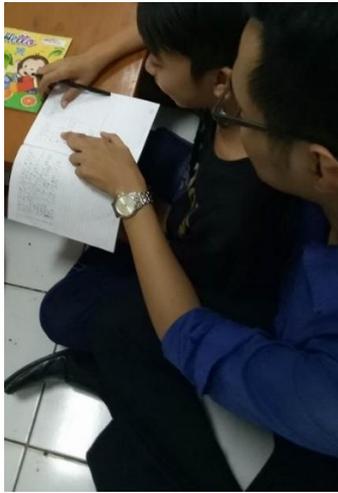
دریافت:

شخصیت سازی کا تیسرا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنی فکر کے بارے میں بچے کی زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد سے گفتگو کریں، ان میں والدین، خاندان والے، دیگر اساتذہ، مددگار و نگران عملہ اور برادری کے سربراہان و رہنما شامل ہیں۔

ان تمام متعلقہ افراد سے ملاقات کریں۔ اس طریقے سے ہر فرد کو بچے کی نشوونما/ رویاتی/ جذباتی مسائل کے بارے میں اپنا اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کا موقع ملے گا۔ اس طرح کی ملاقات اور نشست رکھنے سے آپ یہ جان پائیں گے کہ کیا بچہ یہی مسائل کہیں اور بھی ظاہر کر رہا ہے یا نہیں مثلاً (گھریا برادری میں)۔ یہ بھی معلوم کرنا ممکن ہو سکے گا کہ دیگر افراد کس طرح سے مسئلے کو سمجھ کر اس تک پہنچتے ہیں (مثلاً بچے کی جانب ان کا رویہ اور اس کے رویے کو حل کرنے کے لئے کونسے اقدامات کیے اور کیا وہ کارآمد ثابت ہوئے ہیں)۔

نوٹ:

یہ ضروری ہے کہ اس طرح کی ملاقات اور نشست رکھی جائے۔ مثلاً، اگر آپ نے دریافت کیا ہے کہ بچہ والدین کی جانب سے لاپرواہی کا شکار ہے تو والدین کو یہ تاکید کی جاتی ہے کہ وہ اس پہلی ملاقات میں شریک نہ ہوں یہاں تک کہ آپ ایک مناسب دیکھ بھال کا منصوبہ مرتب کر لیں۔



تشخیص:

اب موقع ہے کہ آپ جمع کی گئی تمام معلومات کو اکٹھا کر کے ایک لائحہ عمل مرتب کیجیے۔

یہ لازمی ہے کہ آپ اپنے نوٹس کو مختلف حصوں میں تقسیم کریں۔ (مثلاً اس کے جذبات، رویے، نشوونما) جس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ بچے کو کس قسم کی رہنمائی کی ضرورت ہے اور ساتھ ہی ساتھ یہ کہ وہ کن مہارتوں اور صلاحیتوں کا ماہر ہے۔ جب بچہ رویاتی مسائل کا شکار ہوتا ہے تو اکثر یہ بات نظر انداز کر دی جاتی ہے کہ بچہ کن مہارتوں اور صلاحیتوں کا ماہر ہے۔

جب یہ کام مکمل کر لیں تو خود سے یہ سوال کریں کہ:

بچے کا اپنے نگران کے ساتھ کیسا رویہ ہے؟

ان کا خاندانی اور معاشرتی استحکام کس نوعیت کا ہے؟

ان کی تعلیمی کامیابیاں اور حصول کس درجے پر ہیں؟

ان کی دوستیاں کس نوعیت کی ہیں؟ مثلاً کیا وہ دوستیاں کرتے اور نبھاتے ہیں؟

جس قسم کی حکمتِ عملی وہ استعمال کرتے ہیں، کیا وہ پُر اثر یا فائدہ مند ہیں، اور وہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں سے خود کو کس طرح نسبت دیتے ہیں؟

کیا انھیں ان کے ساتھ یا ان کے ارد گرد کسی بھی قسم کے خطرے کے عنصر کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟

کیا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ بچے کے اندر مضبوط احساسات اور منفی تجربات۔ (مثلاً ماہوسی، غصہ، ناکامی یا دل آزاری) سے نمٹنے کی صلاحیت اور لچک موجود ہے؟

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

کیا بچے کی زندگی میں مثبت مثالی شخصیات موجود ہیں؟

نوٹ:

آپ دیکھیں گے کہ بچہ اس بارے میں کہ اس کے والدین یا دیگر نگران کے ساتھ کیا ہو رہا ہے، مختلف نظریات رکھتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ یہاں غلط ہے یا جھوٹ بول رہا ہے۔ بچہ اپنی معاشرتی اور جذباتی صورتحال کو بڑوں کے لحاظ سے الگ طرح سے دیکھتا یا احساس کرتا ہے۔ اس لئے، بچے کی کسی گئی بات کو نظر انداز نہ کریں، کیونکہ یہ بات آپ کی تحقیق و معلومات سے مناسبت نہیں رکھتی۔ یہ دراصل سب سے اہم معلومات ہیں جو آپ نے جمع کی ہیں، کیونکہ یہ آپ کو براہِ راست بچے کی جانب سے موصول ہوئی ہیں۔

بچے کو سمجھنا:

شخصیت سازی کے نتیجے میں آپ کو ان خاص امور کی جانب نشاندہی کرنے میں مدد ملے گی جن مسائل کا بچہ شکار ہے۔ اب جبکہ آپ کے پاس یہ معلومات ہیں، اس لئے آپ کے لئے یہ جاننا اور سمجھنا نہایت آسان ہوگا کہ کس طرح سے یہ مسائل بچے کی زندگی پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ صرف اس صورت میں ہی آپ ان کو بہتر انداز سے سمجھ سکتے ہیں اور بچے کے لئے انفرادی طور پر ایک مددگار منصوبہ تیار کر سکتے ہیں۔

تصور کریں کہ آپ ایک بچہ ہیں جس کا شخصی خاکہ کچھ اس طرح تیار کیا گیا ہے:

آپ بہتر بننے کی جتنی کوشش کر سکتے ہیں وہ کر رہے ہیں۔ آپ دوست بنانا چاہتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آپ سے محبت کی جائے، آپ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں اور یہ بھی کہ لوگ آپ پر فخر کریں۔ مگر آپ جتنی بھی کوشش کرتے ہیں آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ بے سود جاتا ہے۔ جس طرح سے کام آپ کرتے ہیں آپ کو پسند نہیں کیا جاتا۔ حالانکہ آپ کے خیال سے آپ صورتحال کو صحیح طریقے سے سمجھ کر انجام دے رہے تھے۔

تصور کریں کہ آپ دوسروں کو خوش کرنے کے لئے ہر وقت کوشاں رہنے کے باوجود ہمیشہ دوسروں کو خود سے نفرا اور ناراض پاتے ہیں اور نجانے کیوں۔ یہ نہایت مایوس کن صورتحال ہے اور آپ کو افسردہ کرتی ہے۔





جذباتی، رویاتی اور نشوونما سے متعلق مسائل کا شکار بچے ایسا محسوس کر سکتے ہیں۔ کیونکہ جب بھی صورتحال ان کی امید کے خلاف جاتی ہے تو وہ سمجھتے ہیں کہ یہ ان کی غلطی ہے، وہ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ، وہ اصل میں برے انسان ہیں، کیونکہ خواہ وہ کتنی ہی کوشش کیوں نہ کر لیں، دوسرے ہمیشہ ان سے خفا اور غصہ رتتے ہیں۔ اس پر یقین کرتے ہوئے، بچے دوسروں سے مدد لینے سے کتراتے ہیں۔ درحقیقت وہ خود کو بہتر کرنے کی کوشش کرنے سے مانوس ہو جاتے ہیں، دوسروں کا اور ان کے احساسات کا خیال کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

ایک رہنما استاد کی حیثیت سے ایسے بچے کی مدد کرنا ہمیشہ ممکن ہے اور آپ کا بچے کی فکر کرنا اور خیال کرنا ہمیشہ ممکن ہے۔

مدد اور رہنمائی کے لئے بنیاد استوار کرنا:

روئے اور جذبات ایسے عوامل ہیں جہاں ہماری سے توقعات ہمیشہ بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ مگر ہم تربیت کم کرتے ہیں۔ اکثر بچوں کے لئے یہ کافی ہے مگر جس بچے کی آپ تشخیص کر رہے ہیں، اسے آپ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔

بچے کو ان کے روئے کے سلسلے میں مرتب کردہ واضح اصول و فراہم کر کے، جبکہ آپ طویل مدت کی منصوبہ بندی کریں گے، جس سے ان خود کو مزید بہتر بنانے میں مددگار ملے گی۔

بچے کو اہمیت دیں کہ وہ خود کو اہم سمجھے، مطمئن، خوش اور کارآمد سمجھے۔ بچے کی دلچسپیوں میں دلچسپی لیں۔ ضرورت پڑنے پر ان کی مدد کریں، ان کی کوشش پر انھیں سراہیں، حوصلہ افزائی کریں اور آزادی دیں۔ بچے کی بات بغور سنیں اور جو وہ کہیں اس جانب توجہ دیں، بچے کو خود اعتمادی دیں تاکہ وہ بغیر تنقید کے اور بغیر ڈرے غلطیاں کر سکے۔

یہ بات بہت اہم اور ضروری ہے کہ آپ بچے کی خود اعتمادی بلند کرنے میں اس کی مدد کریں اور اسے اس بارے میں مثبت اور خوشگوار احساس دلائیں تاکہ وہ پھر سے اپنی قدر کرے اور خود کو معاشرے کا ایک قیمتی فرد سمجھے۔ اگر بچے خود کو کامیاب اور قابل سمجھیں، تو وہ نئے خیالات کے لئے خود کو تیار اور آمادہ کریں گے مثلاً وہ منصوبہ جو آپ ان کے لئے مرتب کرتے ہیں۔ آپ ان کی تعریف و توصیف اور حوصلہ افزائی کر کے ایسا کر سکتے ہیں، اور بچے پر یہ اظہار کر کے، کہ آپ ان کو کس قدر اہمیت دیتے ہیں اور ان کے خیالات کا احترام کرتے ہیں۔ ان کو بات کرنے، سننے اور جواب دینے کا وقت دیں، ان کو اپنی توجہات سے عزت دیں، ان کو انتخاب کرنے کا حق دیں اور فیصلہ کرنے کی ذمہ داری سونپیں۔

آپ کو واضح طور پر یہ ترتیب دینا چاہیے کہ کسی خاص روئے کے کیا نتائج نکلیں گے۔ مثبت روئے کی حوصلہ افزائی کے لئے اس کو استعمال کریں مثلاً کسی دوسرے بچے کی مدد کرنا یا کسی کام پر توجہ دینا اور اس کے ساتھ ساتھ منفی روئے کی حوصلہ شکنی کریں مثلاً گالم گلوچ کرنا۔ مثبت روئے کی ترغیب دینا یا مائل کرنا بہت ضروری اور اہم ہے۔ ان سب چیزوں میں مستقل مزاجی اور مخلص رہنے کی ضرورت ہے جس سے ان کو حوصلہ اور مدد ملے گی کہ اپنے روئے کی ذمہ داری لیں اور اس پر غور و خوض کریں۔

یہ بات جاننا نہایت اہم ہے کہ نیچے تین مختلف طریقوں سے سیکھتے ہیں اور اکثر ایک انداز تربیت کو فوقیت دیتے ہیں۔ تو، اگر کوئی ایک طریقہ نیچے کے لئے فائدہ مند ثابت نہ ہو تو شاید دیگر دو طریقے نیچے کے لئے بہتر ثابت ہوں۔

دیکھنا:

دیکھ کر یا مشاہدہ کر کے سیکھنا، مشاہدہ یا بصری یادداشت نیچے کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ اپنے ارد گرد کی دنیا کو بہترین انداز سے سمجھ سکیں اور موثر رویہ ظاہر کر سکیں۔ (یعنی دوسروں کے کاموں کی نقل کرنا)۔

سامعاتی (سننا):

سن کر سیکھنا اور جو آوازیں نیچے اپنے ارد گرد سنتا ہے ان آوازوں میں فرق محسوس کرنا (جیسا کہ گفتگو یا آواز کا لہجہ اور نثر)، یہ سب نیچے کو خیالات کی تعمیر کرنے، ان کو اپنی ضروریات کے اظہار کرنے اور جوابات دینے میں مددگار ہے۔

عضلاتی حس (کرنایا حرکت کرنا):

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

مددگار منصوبہ بندی تخلیق کرنا

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۔

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 حکمت 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 ہوا جائے، یا کم اہم مسکوں 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 طرح سے 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 سکتا ہے۔

مددگار حکمت عملی

ان میں سے سب مددگار ثابت نہ ہوں۔ ان سب کا مطالعہ کریں، اور بچے کے تشخیص کردہ رویاتی مسئلے میں جو آپ کو زیادہ بہتر لگے اس کا انتخاب کریں۔

بچے کے ظاہر کردہ عمر کے تین درجوں کے درمیان فرق ہمیشہ یاد رکھیں (ذہانت، جذبات، اصل یا تاریخی عمر) اور وہ جو آپ بچے کی شخصیتی خاکے کے ذریعے تشخیص کر چکے ہوں گے۔ اس کے ذریعے آپ بچے کے ساتھ آسان طریقے سے گفتگو اور بات چیت کر سکتے ہیں جس کو وہ بخوبی سمجھ کر جواب دیں گے۔

پر سکون رہیں:

سکون، پیش گوئی اور یقین اس نمونے کی اصل مہارتیں ہیں۔ بچے کے نظریات سنیں اور ان کو جواب دینے کا حق دیں، یہ صورت حال کو معتدل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ اگر آپ فیصلہ کرنے میں عجلت سے کام لیتے ہیں اور اس سلسلے میں معذرت کرتے ہیں تو بچے کو ایک موثر پیغام ملے گا کہ بڑے بھی غلطیاں کر سکتے ہیں۔ بحث کرنے میں ہمیشہ ایک سے زائد افراد وجہ بنتے ہیں، تو اگر آپ ایسی بحث سے گریز کرتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ مشکل اور پریشان کن صورت حال کی گرما گرمی کو تیزی سے ختم کر دیتے ہیں۔ اس بات کی ہمیشہ تاکید کی جاتی ہے کہ پریشان کن صورت حال کے بعد بچے سے اس کے احساسات پوچھیں مگر جب بچہ پر سکون ہو۔ مگر اس کو طویل مدت تک نہ چھوڑیں، کہ تب تک وہ اس سانچے کو بھول نہ چکا ہو۔

معاشرتی اور جذباتی مہارتوں کو اجاگر کرنا:

مثبت تعلقات 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 دوپہر کے کھانے پر ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں، ان طریقوں کو دریافت کریں جن سے بچے کے اندر اچھے رویے کی سمجھ بوجھ آئے اور کامیابی کی تعریف کرنا/توصیف کرنا/ سمجھ بوجھ آئے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بچے کے اندر سے منفی جذبات کم یا ختم ہوئے ہیں خواہ بہت کم حد تک ہی کیوں نہ ہوں، یہ بات بچے کے لئے بے حد اہمیت رکھتی ہے کہ اسے سراہا جائے۔ جب آپ بچے میں موجود کسی پریشان کن مسئلے کا مشاہدہ کرنے پر اسے حل کرنے کی کوشش کر رہے ہوں، تو آپ ان کی اس سلسلے میں مدد کر سکتے ہیں کہ اس طرح وہ اس صورت حال کو صحیح طریقے سے سمجھ سکیں، معاشرتی مہارتوں کو سکھانے کے لئے کہانیوں اور کرداروں کا استعمال کیا جا سکتا ہے اور ان کی صحیح طریقے سے مدد اور منصوبہ بندی کر کے ان میں معاشرتی صورت حال میں اجتماعی شمولیت کی حوصلہ افزائی کریں۔

اچھے رویے کی حوصلہ افزائی کے لئے انعام دیجیے:

- مسکراہٹ، انگوٹھے کے ذریعے سراہنے سے لے کر سند دینے تک، پارٹی یا ذمہ داری سونپنے تک، آپ بچے کو کوئی بھی انعام دے سکتے ہیں۔
- انعام کی دوسری صورت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے سامنے یا تنہائی میں بچے کو شاباش دیں اور اسے سراہیں۔
- مثبت رائے اور تعریف اچھے رویے میں بہتری کا باعث بنتی ہیں۔
- ضروری نہیں کہ انعامات مادی شکل میں ہوں، خواہ جھوٹے یا اشارتا ہی کیوں نہ ہوں، مگر یہ بچے کے لئے نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔
- انعامات بچے کی عمر اور نشوونما کے مطابق ہوں، ایک جھوٹے بچے یا پڑھائی میں مشکلات کے شکار بچے کو فوری اور بوقت انعام کی خواہش ہوتی ہے۔ جبکہ نسبتاً ایک بڑی عمر کا بچہ اپنے انعام کے لئے ایک ہفتے کا انتظار بھی کر سکتا ہے جو اس کی عمر کے حساب سے نہایت مناسب ہے۔

بچے کو انتخاب کرنے کا موقع دیجیے، آخری تینہ نہ کھجیے:

بچے کو انتخاب کرنے کا حق دینے سے ان کو یہ سیکھنے کا موقع ملے گا کہ عمل اور اثر کا آپس میں کیا تعلق ہے۔ اس طرح سے وہ اپنے فیصلوں اور کاموں میں زیادہ ذمہ دار بنیں گے اور ساتھ ساتھ انھیں معاشرتی اور جذباتی صلاحیتوں کو خود سے پروان چڑھانے میں مدد ملے گی۔ انتخاب کا حق دینے سے بچہ خود کو دباؤ میں محسوس نہیں کرے گا جس کی وجہ سے اختلافات جنم نہیں لیں گے۔ یہ اس طرح سے کیا جاسکتا ہے مثلاً میں نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ کا دوست کام کرنے میں مصروف ہے اس لئے اسے تنگ نہ کریں۔ اگر آپ مسلسل اسی کام کا انتخاب کریں گے تو آپ کو کھڑکی کے ساتھ والی نشست پر بٹھا دیا جائے گا اور یہ آپ کا اپنا فیصلہ اور انتخاب ہوگا۔

توجہ برقرار رکھنے اور رویے میں مسائل کا شکار بچوں کی مدد:

واضح اور سادہ ہدایات دیجیے، مختصر اور سادہ الفاظ میں تاکید کریں اور بچے کو بات سمجھنے کے لئے وقت دیجیے۔ تصویری اشاروں کا استعمال کجیے، روزانہ کی منصوبہ بندی کا ایک شیڈول مرتب کجیے، بچے کی بھرپور تعریف کجیے اور اچھے رویے کی حوصلہ افزائی کے لئے انعامات دیجیے۔ اصول و قوانین میں سکون اور مستقل مزاجی سے کام لجیے، بڑے رویے کے نتائج سے آگاہ کجیے۔ بچے کو مشکل

صورت حال کا سامنا کرنے سے پہلے ہی اس سے نمٹنے کے اصول سے آگاہ کیجیے اور اس بارے میں سکھائیں کہ ایسی صورت حال میں کس طرح سے نمٹنا ہے۔ مثلاً: بجائے اس طرح سے کہنا 'وہاں بیٹھو اور کل جہاں جھوڑا تھا وہیں سے کام کا آغاز کرو'، آپ اس بات کو اس طرح سے بھی کہہ سکتے ہیں 'کیا تم کھڑکی کے پاس بیٹھنا پسند کرو گے، آخری بار جہاں جھوڑا تھا وہیں سے شروع کرو اور اس صفحے کو مکمل کرو'۔ نیچے کا بغور مشاہدہ کیجیے اور اگر اس نے آپ کی بتائی گئی ہدایات پر عمل کیا ہے تو اس کی زبانی تعریف کیجیے اور اسے بھی اس بات سے آگاہ کیجیے کہ اس نے بتائے گئے طریقے کے مطابق کام کیا ہے۔ آپ اس طرح بھی کہہ سکتے ہیں 'تمہارا شکریہ تم نے جیسا میں نے کہا تھا، بالکل ویسے ہی کیا ہے، زبردست'، میں تمہارے کام کا مطالعہ کرنے کی مشتاق ہوں۔

توجہ دہانی مسائل کا شکار بچوں کو ہدایات دینا:

نیچے کی توجہ حاصل کرنے کے لئے اس کا نام استعمال کریں، نظریں ملائیں اور رگ جائیں۔ صاف اور سادہ ہدایات دیں، ان سے کہیں کہ آپ کی ہدایات دہرائیں، تاکہ آپ کو یقین ہو جائے کہ انہوں نے آپ کو سنا اور سمجھا ہے، نیچے کو یہ کرنے کا موقع دیں، ان کا شکریہ ادا کریں اور اگر ضرورت ہو تو ہدایات دہرائیں، مثلاً 'مارگن، کیا تم ایک پیراگراف اور لکھو گے اور پھر مجھے اپنا کام دکھاؤ' اور اس کے بعد 'مارگن، تو تم میرے لئے کیا کر رہے ہو؟' پھر 'بہت اچھے، میں تمہارا کام دیکھنے کی منتظر ہوں'۔

جذباتی اور رویاتی مسائل کا شکار بچے سے گفتگو کرنا:

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 اپنائیت 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 رویاتی 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:

حکمت 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!، یا 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!۔'

مشکل رویے سے موثر طریقے سے نمٹنا:

بعض اوقات کسی مسئلے یا صورتحال کو قابو کرنا یا کسی مسئلے کو بعد کے لئے موخر کرنا فائدہ مند رہتا ہے۔ جیسا کہ آپ کے ارد گرد رہنے والے افراد دیکھتے ہیں کہ آپ قابو میں ہیں، یہ آپ کو ایک دوسرے کے احساسات سمجھنے کا موقع دیتا ہے اور آپ مثبت تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت پڑے تو، آپ ایسے جملے استعمال کر سکتے ہیں مثلاً: 'ایسا لگتا ہے کہ ہم اس کو حل نہیں کر سکے، اس کو حل کرنے کے لئے کوئی وقت مقرر کرتے ہیں' یا 'برائے مہربانی انتظار کریں، میں ایک منٹ کے بعد آپ کے ساتھ ہوں گی۔ میں بس یہ کام ختم کر کے آتی ہوں!۔'

بچے کے ساتھ موثر طریقے سے مسائل حل کرنا:

ساتھ مل کر مسئلے کا حل تلاش کیجیے۔ اس میں آپ بچے کو انتخاب کرنے کا حق دے سکتے ہیں۔ 'میں چاہوں گی کہ۔۔۔، جبکہ، میں سمجھتی ہوں کہ یہ آپ کے لئے ایک مسئلہ ہے۔ اس بارے میں کیا خیال ہے۔۔۔؟' یا بچے کو اس کا نقطہ نظر بیان کرنے کی دعوت دیجیے آپ کے خیال میں ہم کیا کر سکتے ہیں؟' یہ آپ دونوں کے ساتھ کام کرنے کے لئے ہے۔

مددگار نیٹ ورک



جب آپ یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ کونسی متعلقہ حکمتِ عملی استعمال کرنے جا رہے ہیں، تو آپ کو چاہیے کہ ایک بار پھر ان متعلقہ افراد سے، جن کو آپ نے شخصیتی خاکے کی دریافت کے مرحلے میں دعوت دی تھی، ان سے ملاقات کر کے ان افراد کو اس بات سے آگاہ کیجیے کہ آپ بچے کو کس قسم کی مدد اور رہنمائی فراہم کریں گے اور اسے کس طرح سے جاری رکھیں گے۔ یہ ایک نملبت اہم قدم ہے، جیسا کہ بچے کو اپنی زندگی میں تمام حالات میں مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو اس بات سے بھی آگاہ ہونا چاہیے کہ مددور رہنمائی کے اس عمل اور بچے میں مثبت تبدیلی دیکھنے میں وقت لگے گا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ 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 رکنا چاہیے، کیونکہ بچے کو تبدیلی کو قبول کرنے، اسے اپنانے میں واصل 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۔

برائے مہربانی رابطہ کیجیے،

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

یونیورسٹی آف لیسیسٹر ۲۰۱۷