مار نہیں پیار!

والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات (ریسورس) / راہنمائی

بچوں کی پرورش کرنا کبھی بھی آسان نہیں ہوتا، اور کووڈ19 کے دور میں تو یہ اور بھی زیادہ مشکل ہوگیا ہے۔ وبا کی وجہ سے بچوں اور بڑوں دونوں کی زندگیاں بے شمار طرح سے بدل گئی ہیں۔ کچھ کنبوں کو دوسروں کی نسبت زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ کچھ کو صدمہ اور جدائی سہنا پڑی ہے، اور کچھ دیگر معاشی پریشانی اور غربت کا شکار ہوگئے، اُن کو سہارا دینے والے نظام ناکارہ ہوگئے اور دوسروں سے رابطہ کٹ کر رہ گیا۔ تقریباً ہر ایک شخص پر خوف، تشویش اور بے یقینی کے بادل چھا گئے ہیں۔

طویل لاک ڈاؤن اور سکولوں کے بند ہونے کی وجہ سے والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کی ذمہ داریاں بڑھ گئیں، جس سے خاندانوں پر مزید دباؤ پڑا اور گھر کے اندر تشدد کے خطرات بڑھ گئے ہیں۔ دنیا بھر میں ایک طرف بچوں کے تحفظ کے لیے خطرات میں اضافہ ہوا ہے تو دوسری طرف سروسز کا نظام ناکارہ ہوگیا ہے۔

بچپن ایسا قیمتی دور ہوتا ہے جس میں سیکھتے، پھلتے پھولتے اور نئی نئی چیزیں دریافت کرتے ہیں۔ حدود کے اندر رہ کر آزادی دی جائے تو بچے آپ کو اپنی مہارتوں سے حیران کرسکتے ہیں۔ لیکن اُن سے غلطیاں بھی ہوں گی!

دنیا کے تقریباً نصف بچے گھر پر جسمانی سزا سہتے ہیں۔ دو سے چار سال کی عمر کے 75 فیصد بچوں کو والدین اور دیگر دیکھ بھال کرنے والوں کی جانب سے مارپیٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ (یونیسف 2020ء)

تشویش ناک اعداد و شمار

جنوبی ایشیا کے بیشتر ممالک نے بچوں کو تحفظ دینے والی سروسز معطل ہونے کی رپورٹ کی ہے (88 فیصد)۔ (یونیسف 2020ء)۔

کووڈ19 کی وجہ سے عالمی سطح پر غریب گھرانوں کے بچوں کی تعداد 725 ملین سے اوپر جاسکتی ہے۔ اس کا مطلب خاندانوں کے بوجھ میں اضافہ ہونا ہے (یونیسف 2020ء)۔

Cities for Children میں ہم یقین رکھتے ہیں کہ تحفظ ہر بچے کا حق ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ گھر اور سکول میں ایسے محفوظ حلقے ہونے چاہئیں جو بالغوں کی زیرِ نگرانی ہوں۔

ہم بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو درپیش چیلنجوں سے آگاہ ہیں اور ان پر تحقیق کر کے حل پیش کرنا چاہتے ہیں۔ نظم و ضبط کے متبادل اور مثبت طریقوں پر غور کرنے میں کنبے کا ہر رکن اہمیت اور وقعت رکھتا ہے۔

مار پیٹ کیوں غلط ہے!

چھوٹے بچوں کے دماغ موم جیسے نرم ہوتے ہیں۔ پیدائش سے ہی بچوں کی ذہنی نشوونما کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ابتدائی تجربات کا بچوں کی ذہنی، جذباتی اور سماجی ترقی میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔

بچوں کے ساتھ خراب برتاؤ میں جسمانی اور جذباتی بد سلوکی، غفلت اور گھریلو تشدد شامل ہو سکتے ہیں۔ اِس قسم کے تجربات لمبے عرصے تک جاری رہنے کے نتیجے میں کمسن بچے کے جسم کے ساتھ ساتھ دماغ پر بھی اثرات پڑتے ہیں۔

کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ مار پیٹ سے ہر بچہ ایک ہی طرح متاثر ہوتا ہے۔ لیکن تحفظ محسوس کرنا اور محفوظ رہنا تمام بچوں کا حق ہے - بالخصوص دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ۔ مار پیٹ کے کئی اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے، لیکن بچوں کے ذہن اور رویوں کی تشکیل کرتے ہیں۔

مار پیٹ کے بارے میں عام خیالات:

- "مجھے بھی تو بچپن میں مار پڑی تھی، مجھ پہ تو برا اثر نہیں ہوا۔"
- "زیادہ پیار سے بچے بگڑ جاتے ہیں۔"
- "خاص طور پر لڑکوں کو تمیز سکھانے کے لیے مار ضروری ہے۔"

بچپن میں مار پیٹ کے اثرات:

دماغ کے بڑھنے اور نشوونما پر بہت منفی اثرات پڑتے ہیں۔ یہ نہ صرف بچپن بلکہ آنے والی زندگی میں مشکلات سے نمٹنے کی اہلیت میں دیکھے جا سکتے ہیں۔

جسمانی صحت پر اثرات جس کے نتیجے میں طویل المدت مسائل پیدا ہوتے ہیں، مثلاً موٹاپا، دل کا مرض اور ذیابیطس۔

ذہنی صحت پر اثرات اور ذہنی پریشانی و دباؤ جیسے مسائل پیدا ہونا، یا حالات سے نمٹنے میں مسائل درپیش ہونا۔ اِس کا تعلق طویل المدت میں نشہ بازی جیسی عادات اختیار کرنے کے خطرے سے بھی جوڑا جا سکتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ سلوک۔ بچپن میں تشدد کے نتیجے میں ہو سکتا ہے کہ ساری زندگی جارحانہ رویے سے بھرپور ہو جائے۔ تشدد کے تجربے کا اظہار دوسرے بچوں کے ساتھ منفی رویے میں بھی ہو سکتا ہے، جیسے لڑائی جھگڑا اور اپنے سے کمزور بچوں رعب جمانا اور تنگ کرنا۔

تعلیم و تربیت پر اثرات۔ خوش و خرم، موزوں زندگی گزارنے والے بچے بہتر انداز میں سیکھتے ہیں - جبکہ سکول میں جسمانی یا نفسیاتی سزاؤں کے نتیجے میں سکول چھوڑنے کی شرح بڑھ سکتی ہے۔

پیار کیوں ضروری ہے!

سائنس نے ثابت کیا ہے کہ مدد اور دیکھ بھال کے لیے ایک بالغ پر منحصر ہونا بچوں کی نشوونما کے لیے بہت اہم ہے۔ حمایت اور پیار بچپن کے منفی تجربات کے اثرات کو زائل کر سکتے ہیں۔ اس سے صحت مندانہ جسمانی، ترتیبی اور جذباتی نشوونما کی بنیاد پڑتی ہے۔

پیار ضروری ہے کیونکہ....

یہ تعین کرتا ہے کہ ہم کون ہیں۔

بچپن کے تجربات کی مدد سے بچہ دنیا کو سمجھتا ہے اور درپیش معاملات کی پیشین گوئی کر سکتا ہے۔ اگر بچپن میں پیار اور توجہ ملے تو بچہ آئندہ تعلقات میں بھی شفقت اور ہمدردی دکھائے گا۔

یہ ہمارے سیکھنے کے انداز پر اثرانداز ہوتا ہے۔

چاہے سکول ہو یا گھر، پیار اور تحفظ کا احساس ہونے سے بچے بہتر سیکھتے ہیں۔ شیر خواری سے ہی اپنی دیکھ بھال کرنے والے کے ساتھ بچے کا مستحکم اور قریبی جذباتی تعلق پیدا ہوتا ہے ایسے رشتے سے غور وفکر اور تعلیمی مواد کو سمجھنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ چھوٹے بچوں سے بات چیت کرنے سے زبان میں ترقی کی بنیاد بنتی ہے۔

بچے زندگی سے سیکھتے ہیں۔

جب بچوں کو محبت، توجہ اور احترام ملے تو وہ بھی اِسی انداز میں عمل کرنا سیکھتے ہیں–اِس کے علاوہ دوسروں کے لیے بھی دردمندی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اِس کے برعکس نظرانداز کیے گئے بچے دوسروں سے مثبت رویوں کی توقع نہیں کرتے–اور تشدد سہنے والے اکثر خود بھی یہ سلسلہ جاری رکھتے ہیں۔

پیار حالات سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔

پرورش کرنے والوں کے ساتھ محفوظ اور پر اعتماد تعلقات کی بدولت بچے پریشانیوں سے زیادہ بہتر انداز میں نمٹنے اور بہتر بحالی کے قابل ہوتے ہیں۔

یہ ہمارے کام کو آسان بناتا ہے۔ جن بچوں کو اپنے والدین سے اعتماد ملا ہو وہ اکثر اُن کی بات توجہ سے سنتے اور راہنمائی لیتے ہیں۔

کبھی کبھی نظم و ضبط سکھانے میں مار پیٹ احساسِ محبت کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے تاکہ بچوں کو تربیت دی جائے۔ لیکن، اِس سے بچے یہ سیکھتے ہیں کہ محبت کرنے والے لوگ اُنھیں تکلیف پہنچاتے ہیں–یا پھر یہ کہ طاقت ور لوگ بدسلوکی کرتے ہیں۔

مثبت انداز میں دیکھ بھال

بچوں کی پرورش کرنا آسان کام نہیں۔ہر روز بے شمار موقعوں پر فیصلے کرنے پڑتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ کیسا رویہ اپنایا جائے، اور یہ جاننے میں بہت مشکل ہوتی ہے کہ کونسا رویہ درست ہے۔ بچوں کے ساتھ سلوک بلاشبہ انفرادی بنیادوں پر اور حالات کی مناسبت سے ہوتا ہے، لیکن کئی مددگار طریقے موجود ہیں جن کے ذریعے شعوری طور پر سوچا جاسکتا ہے کہ کونسا رویہ اختیار کرنا ہے۔

مثبت انداز میں بچے کی پرورش کرنا ایک طریقہ ہے جو صحت مندانہ نشوونما، تشدد سے تحفظ اور تربیت و دیکھ بھال میں شراکت کو فروغ دیتے ہوئے بچوں کی راہنمائی کرتا ہے۔ اِس میں تعلقات کی بنیاد تعاون، احترام، دردمندی، تحمل اور بچے کی صلاحیتوں کو پہچاننے پر ہے۔

کچھ نمایاں خصوصیات

حساسیت

بچوں کی عمر کے مطابق اُن کی جذباتی اور جسمانی ضروریات کو سمجھنا۔

ہمدردی

توجہ دینا اور راحت، قربت اور حوصلہ افزائی کی ضروریات پوری کرنا۔

مثبت انداز

ایسا ماحول پیدا کرنا جس میں بچے باہمی تعاون کا اور تعمیری رویہ اپنائیں۔

ضروری نہیں کہ ہر موقعے پر بچے کی فرمائش پوری کی جائے۔

مثبت رویے کا یہ مطلب نہیں کہ تربیت نا کی جائے۔ بلکہ اس کا خیال رکھا جائے کہ بچوں کو گھر کے قواعد وضوابط کا علم ہو تاکہ وہ اُن پر عمل کر سکیں۔ اگر بچے سے کوئی غلطی ہو جائے تو مل کر مسئلے کا حل ڈھونڈیں۔اُن کے ساتھ بات چیت کریں کہ کاموں کو مختلف طریقے سے کیسے کیا جا سکتا ہے، یا اُنھیں صورت حال سے نمٹنے کے طریقوں کا علم دیں۔

cities for children

مثبت انداز میں پرورش کے حوالے سے اہم باتیں–والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے

1. اپنے طویل المدت اہداف یاد رکھیں۔

فوراً غصے سے کام لینے کے بجائے ایک منٹ رک کر سوچیں کہ آپ اصل میں اپنے بچوں کو کیا سکھانا چاہتے ہیں۔ دونوں ماں باپ آپس میں بات کر کے اپنے طویل المدت اہداف کو ذہن میں رکھیں –مثلاً اپنی مثال پیش کرنے کے ذریعے احترام اور عدم تشدد سکھانا۔ اِس طرح آپ قلیل المدت رد عمل سے بچ سکتے ہیں، جیسے مار پیٹ اور چیخنا چلانا۔

2. خود کو بچوں کی جگہ پہ رکھ کر سوچیں۔

عمر کو ذہن میں رکھیں اور صورت حال کو بچے کی نظروں سے دیکھیں۔ آپ کا بچہ اِسے کیسے بیان کرے گا؟ اصل صورت حال پر غور و فکر میں کچھ وقت لگانا مفید ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے معاملے میں ہو سکتا ہے کہ وہ تھکے ہوئے ہوں، یا بھوکے ہوں۔ بڑے اور نوجوان بچوں کے معاملے میں ہو سکتا ہے کہ خود مختاری کے بڑھتے ہوئے احساس کے علاوہ جذباتی اور جسمانی تبدیلیاں بھی وجہ ہوں۔ **ہر ایک مرحلے پر بچوں کو یہ علم ہونا چاہیے کہ وہ با اعتماد بالغوں پر انحصار کر سکتے ہیں جو اُنھیں راہنمائی بھی دیں گے۔**

3. حدود کے متعلق واضح طور پر بتائیں۔

بچوں کے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ آپ کے خیال میں کیا رویہ ٹھیک ہے، اور کیا نہیں۔ بہترین بات یہی ہے کہ حدود متعین کرنے کے عمل میں بچے بھی شریک ہوں، اور کم از کم اُنھیں قابل قبول اقدار اور حدود پار کرنے کے نتائج سے آگاہ کیا جائے۔

4. بچوں کی تعریف اور حوصلہ افزائی۔

تعریف ایک طاقت ہے۔ اچھی باتوں کو سراہنے سے بچوں کی حوصلہ افزائی ہو گی اور ان کو ترقی کرنے میں مدد ملے گی اور اچھے رویے پر انعام دینے سے پتا چلتا ہے کہ آپ بچوں سے کیسا رویہ چاہتے ہیں۔ مثلاً مددگار اور مہربان رویے پر توجہ دینے یا مخصوص کاموں پر پسندیدگی ظاہر کرنے سے ممکن ہے کہ بچے دوبارہ بھی ویسا ہی اور بہتر کام کرے۔ انعام دینے کے کچھ طریقے: گلے لگانا، چومنا، سٹار چارٹس، چھوٹے موٹے تحفے، باہر سیر کروانا۔

ننھے بچوں کے چڑچڑے پن سے نمٹنے کے لیے چند ٹپس

توجہ بانٹنا: کسی کھلونے، کھانے پینے کی چیز کی طرف توجہ دلانا اور بہلانا آپ دونوں کے لیے اچھا ثابت ہو سکتا ہے۔

پرسکون کرنے کے لیے سانس: اگر بچے کا مزاج بگڑا ہوا ہے تو اُسے پرسکون انداز میں پانچ مرتبہ ’پھول سونگھنے‘ (زور سے سانس اندر کھینچنے) اور ’پھونک مار کر موم بتی بجھانے‘ (سانس باہر نکالنے) کا کہیں۔ سانس پہ غور کر کے وہ رونا بند کر دے گا۔

”جب آپ میری مدد کرتے ہیں تو مجھے اچھا لگتا ہے!“

”تم تو بہت اچھے طریقے سے چیزیں سنبھالتے ہو۔“

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر بچہ مختلف ہے اور مختلف حالات میں مختلف ردعمل دے گا۔ کئی حالات ہمارے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لیکن مثبت انداز میں پیار کے ساتھ دیکھ بھال کرنے سے بچے اعتماد اور خوشی کے ساتھ دنیا کا مقابلہ کرسکتے ہیں۔ ان میں مشکلات سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ خوبی قابلِ قدر ہے!

5. کچھ ناپسندیدہ حرکتوں کو نظر انداز کردیں۔

تسلی کرلیں کہ آپ کے زیادہ تر اقدامات مثبت ہوں، چاہے اِس کے لیے کچھ چھوٹی باتوں کو نظر انداز ہی کرنا پڑے۔ اپنے ذہن میں ان کی ایک حد رکھ لیں کہ کونسے غلط رویوں کو ختم کرنا ہے اور کونسے غلط رویوں کو نظر انداز۔ اس طرح جب آپ واقعی غلط بات پر ٹوکیں گے تو بچے زیادہ سنیں گے۔

6. حرکات پر تنقید کریں نہ کہ اپنے بچے پر۔

یہ فرق واضح کرنا اہم ہے - کوئی بھی بچہ پیدائشی طور پر "برا" نہیں ہوتا، لیکن کبھی کبھی وہ ناپسندیدہ انداز اختیار کرسکتا ہے۔ لہٰذا تعین کرلیں کہ کونسی حرکت ناپسندیدہ ہے تاکہ آپ کے بچے کو علم ہو کہ مستقبل میں اُس سے گریز کرنا ہے۔ مثلاً "اپنی لکھائی کو بہتر کرنے پر محنت کرنی ہے" نہ کہ "تم لاپرواہو۔" ورنہ بچہ لاپروائی کو اپنی صفت سمجھ کر آگے نہیں بڑھے گا۔

7. موزوں "نتائج" بتائیں۔

توہین یا تشدد کے بغیر کچھ سمجھانے کے طریقے سوچیں تاکہ بچوں کو پتا ہو کہ کچھ قسم کے رویوں کے نتائج بھگتنا ہوں گے۔ کچھ مثالیں یہ ہیں کہ چھوٹے بچوں کے لیے ایک مخصوص جگہ میں تھوڑی دیر "ٹائم آوٹ" دیں یا پھر تھوڑی دیر کے لیے کسی سہولت کو واپس لے لیں۔ جیسے: اگر ہوم ورک ختم نہیں کیا تو ٹی وی نہیں دیکھ سکتے۔

8. محبت اور توجہ دکھانا یاد رکھیں۔

بچوں کے "اشارے" اور توجہ کی درخواستوں کو سمجھنے اور اُن پر ردعمل دینے کی قابلیت پیدا کریں۔ یہ بچپن اور کمسنی کے مختلف مراحل پر مختلف ہوسکتی ہیں۔

9. مل کر تفریح کریں۔

دن کے وقت ہنسنے کھیلنے اور تعلق بنانے میں کچھ وقت لگائیں، چاہے بیس منٹ ہی ہوں۔ اِس طرح تعلق مضبوط ہوں گے سب کی ذہنی صحت بھی بہتر ہوگی۔

10. یاد رکھیں کہ والدین کو بھی محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

دیکھ بھال کرنے والوں اور ان کی ذہنی حالت پر توجہ دینا نہایت اہم ہے تاکہ وہ بچوں کی ضروریات پوری کرسکیں۔ کچھ چیزیں آپ کو گھر میں ایک مثبت ماحول پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، جیسے:

- **اپنے لیے کچھ وقت نکالنا۔** تھوڑا وقت نکال کر سکون سے چائے کا کپ پیئیں یا کسی دوست سے بات کریں یا اپنی توانائی بحال کریں۔
- **دن کا شیڈول بنانا۔** روٹین بنانے سے آپ تعین کرسکتے ہیں کہ کم از کم کشمکش کے ساتھ کیا کچھ ہوگا۔
- **دوسروں کی مدد لینا۔** مرد اور عورتیں دونوں ہی زبردست طریقے سے بچوں کا خیال رکھ سکتے ہیں۔ بالخصوص وبا جیسے پریشان کن حالات میں بچوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داریاں والدین اور بچوں کے ساتھ بانٹنے کے ذریعے آپ زیادہ خوشی والا اور صحت مندانہ ماحول پیدا کرسکتے ہیں۔
- **خود کو مبارکباد دیں۔** اپنی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کی خوشی منائیں اور مثبت رویہ برقرار رکھیں۔

بڑے بچوں کو ردعمل دینے کے لیے کچھ ٹپس

سانس لینا: ردعمل دینے سے پہلے دس سیکنڈ تک پانچ مرتبہ گہری سانسیں لیں اور خود کو پرسکون کریں۔ لاکھوں والدین کے مطابق اِس طرح کرنے سے واقعی صورت حال بدل جاتی ہے۔