

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۔ اس 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 اسے 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 انہیں 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 انہیں 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 ہوگی 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۔

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

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

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 اسے پرسکون انداز میں پانچ مرتبہ
'پھول سوگھنے' (زور سے سانس اندر کھینچنے) اور
'پھونک مار کر موم بتی بجھانے' (سانس باہر
نکلنے) کا کہیں۔ سانس پہ غور کر کے وہ رونا بند کر
دے گا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر بچہ مختلف ہے اور مختلف حالات میں مختلف رد عمل 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 کر سکتے ہیں۔ ان میں مشکلات سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ خوبی قابل قدر ہے!

5. کچھ ناپسندیدہ حرکتوں کو نظر انداز کر دیں۔

تسلی کر لیں کہ آپ کے زیادہ تر اقدامات مثبت ہوں، چاہے اس 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 کر سکتا ہے۔ لہذا تعین کر لیں 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 لاپرواہ ہو۔“ ورنہ بچہ لاپرواہی 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 آؤٹ“ 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 رد عمل دینے کی قابلیت پیدا کریں۔ یہ بچپن اور کمسنی کے مختلف مراحل پر مختلف ہو سکتی ہیں۔

9. مل کر تفریح کریں۔

دن کے وقت ہنسنے کھیلنے اور تعلق بنانے میں کچھ وقت لگائیں، چاہے بیس منٹ ہی ہوں۔ اس 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 کر سکیں۔ کچھ چیزیں آپ کو گھر میں ایک مثبت ماحول پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، جیسے:

بڑے بچوں کو رد عمل دینے

کے لیے کچھ ٹپس

سانس لینا: رد عمل دینے سے پہلے

دس سیکنڈ تک پانچ مرتبہ گہری

سانسیں لیں اور خود کو پرسکون

کریں۔ لاکھوں والدین کے مطابق

اس طرح کرنے سے واقعی صورت

حال بدل جاتی ہے۔

• 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 کر سکتے 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 مند ماحول پیدا کر سکتے ہیں۔

• خود کو مبارکباد دیں۔ اپنی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کی خوشی منائیں اور مثبت رویہ برقرار رکھیں۔