

شماره نمبر 6 - جون 2009

پورش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

بچوں کی خودتوقیری کیسے مستحکم کریں؟

مفید معلومات پرستی (والدین اور ساتھ کے لیے) کارآمد وسائل

پرورش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

ہیں لکھیے

پرورش

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ نمبر 9، بلاک 7، کھانا بکٹن 5، کراچی۔ 75800، پاکستان



ای میل: nurture@ecd pak.com

ویب سائٹ: www.ecd pak.com

ہمارے لیے لکھیے

بچوں کی پرورش اور نشوونما کے دوران پیش آنے والے یا دیگر واقعات، تجزیوں اور کہانیوں میں دوسروں کو بھی شریک کیجیے۔ آپ اپنی تجزیوں ڈاک یا ای میل کے ذریعے اور ویب سائٹ پر ارسال کر سکتے ہیں۔

ابتدائی بچپن کی نشوونما کے عملی طریقوں، موضوعات، پروگراموں اور اقدامات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیں www.ecd pak.com

اقتباسی دستاویزی

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کے ذریعے ہر ماہ پرورش کے دو شمارے شائع کیے جاتے ہیں۔ رسالے کے مضامین اور تجزیوں میں دیے گئے خیالات اور آراء، مصنفین اور مضمون نگاروں کے اپنے ہیں۔ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن، آغا خان فاؤنڈیشن یا رائل نیڈر لینڈز ایجوکیشن کا ان خیالات و آراء سے متعلق ہونا ضروری نہیں ہے۔

جریدے میں شائع کی گئی تصاویر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن اور آری بی پروگرام کے اسکولوں کے بچوں کی ہیں۔

اجازت نامہ

جملہ حقوق سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کے نام محفوظ ہیں۔

تصنیعی مقاصد یا ذوقی استعمال کے لیے اس رسالے کے مضامین کی نقول تیار کرنے یا اقتباسات کے لیے تحریری اجازت حاصل کرنا ضروری نہیں ہے۔ لیکن ایسی تمام نقول اور اقتباسات کے ساتھ پرورش کے شمارے، مضمون اور مصنف کا مکمل حوالہ دینا لازمی ہے۔

معاونت

”پرورش“ آری بی سی ای ڈی پروگرام کے مالی تعاون سے شائع کیا جاتا ہے جسے رائل نیڈر لینڈز ایجوکیشن کی معاونت اور آغا خان فاؤنڈیشن، پاکستان کی رابطہ کاری حاصل ہے۔



AGA KHAN FOUNDATION
An agency of the Aga Khan Development Network



Koninkrijk
der Nederlanden

مجلس ادارت

۴۷

صدف چنیز بیری

مشیران

عزیز کا بانی، امبرینہ احمد

اداراتی معاونت

ثناء رضی

اداراتی مشاورتی بورڈ

پروفیسر انیتا غلام علی (ستارہ امتیاز)

ممتاز ماہر تعلیم اور سابقہ وزیر تعلیم، حکومت سندھ

کیو ولین آرٹلڈ

آغا خان فاؤنڈیشن - جنیوا

عرفان اعوان

سوسائٹی فار کیونٹی سپورٹ ٹو پرائمری ایجوکیشن بلوچستان (SCSPEB)

ڈاکٹر کیتھی بارٹلیٹ

آغا خان فاؤنڈیشن - جنیوا

مہنا محمود

ٹیچر ریسورس سنٹر (TRC)

کوینا محمود

آغا خان فاؤنڈیشن - پاکستان

ڈاکٹر تنویر شیخ

ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سوسائٹی (HANDS)

منصورہ طفیل

آغا خان ایجوکیشن سروس، پاکستان - (AKES.P)

ڈاکٹر فرزانہ رفیق

ہیومن ڈویلپمنٹ پروگرام - آغا خان یونیورسٹی (AKU-HDP)

سیدہ عمر انہ رضا

ترجمہ

عبدالسلام مسلامی

ترین وارائش

محمد آفتاب علی، خادم حسین مبین، ذولفقار علی خان

ترتیل کار

ثناء رضی، محمد عمران علی

تصویر کشی

جمال عاشقین

تصاویر

ایچ بی ک: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن و آغا خان فاؤنڈیشن

طباعت و اشاعت

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

اداریہ

’پرورش‘ کے اس شمارے کا موضوع انسانی زندگی کا ایسا عنصر ہے، جو بچے کی بھرپور نشوونما میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اور یہ ہے ’خودتقریری‘ (self-esteem) یا اپنی ذات کا احترام کرنا۔ یہ ایسا وصف اور خوبی ہے جو فرد کی شخصیت کے جذبہ بانی، سماجی اور طبی پہلوؤں پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ بچوں کے لیے صحت مند خود احترامی کا حامل ہونا کتنا اہم ہے اور اسے کس طرح ترقی دینی جانی چاہیے، یہی وہ موضوعات ہیں جن پر اس شمارے کے مضامین میں روشنی ڈالی گئی ہے۔

خودتقریری کی ایک مؤثر تعریف احساس اور ادراک کی وہ سطح ہے جس پر کوئی فرد اپنا احترام اور اپنی قدر کرتا ہے اور خود کو معاشرے کے لیے کارآمد سمجھتا ہے۔ سادہ لفظوں میں اس کا مطلب ہے کہ ایک فرد کا اپنی زندگی کی باگ ڈور اپنے ہاتھوں میں لینا۔ اپنے معاملات کا انتظام اپنے ہاتھ میں لینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور انسان اپنا احترام کرنا سیکھتا ہے۔ وہ جو کام بھی کرتا ہے، اس کی کامیابی پر خود پر فخر کرتا ہے اور ذمے داری کا احساس اس کے ذہن نشین ہو جاتا ہے۔ ذمے داری کا احساس اور کام کو کامیابی سے مکمل کرنے پر فخر، اپنی زندگی کی ملکیت اور اس کے بارے میں تمام فیصلوں کا اختیار اپنے ہاتھ میں لینے کے لیے ضروری ہے، خواہ اس کے نتائج کچھ بھی ہوں۔

خود احترامی کا احساس اور جذبہ پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ بچپن کی عمر سے ہی اس کی تعمیر پر توجہ دی جائے تاکہ بچپن سے بلوغت کے مرحلے طے کرنے کے دوران یہ بچے کی شخصیت کا ناگزیر عنصر بن جائے۔ بچے کی شخصیت کی تشکیل میں والدین کا کردار سب سے اہم ہوتا ہے۔ اس لیے بچے کی پرورش کے دوران خودتقریری کی تعمیر میں ان کا کردار مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ والدین کے بعد اسکول اور ساتھ ساتھ ہیٹ ہے کیونکہ بچے کی تعمیر و ترقی میں وہ ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی اہمیت بھی اہم ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے ’پرورش‘ کا یہ شمارہ والدین اور ساتھ ساتھ کے لیے ایک کارآمد وسیلہ ہے کہ وہ خود احترامی کے تصور اور اس کی اہمیت سے واقف ہوں اور بچوں کو مختلف سرگرمیوں میں شامل کر کے ان میں خودتقریری پیدا کرنے کی شعوری کوشش کر سکیں۔

اس شمارے کے مضامین میں اس نکتے پر زور دیا گیا ہے کہ اپنے بارے میں مثبت اور صحت مند تصور کا حامل ہونا بچے کی جسمانی و جذباتی صحت و نشوونما کے لیے کتنا ضروری ہے۔ والدین اور ساتھ ساتھ کے طور پر ہمارے لیے یہ جاننا نہایت اہم ہے کہ بچے کے ساتھ ہمارا رویہ اور سلوک بچے کی خودتقریری کی سطح کے تعین میں نہایت اثرات کے ساتھ، لیکن پر اثر طور پر کردار ادا کرتا ہے۔ ایک ذرا سی غفلت اور بے پرواہی، نہایت گہرا منفی اثر ڈال سکتی ہے، جس کا اندازہ فوری طور پر لڑنے ہوگا لیکن اس کے اثرات بعد میں ظاہر ہوں گے۔ بچے سے گفتگو کرتے ہوئے اس کی حوصلہ افزائی اور تعریف کا انداز اور درجہ یا کسی غلطی پر تنبیہ اور سرزنش کے لیے ہمارا لفظوں کا انتخاب سوچ سمجھ کے اور نہایت محتاط ہونا چاہیے۔ تاکہ بچے کی پرورش کے مختلف مرحلوں میں کسی نامناسب لفظ سے ان کی خود احترامی کو نقصان نہ پہنچے۔ یہ جاننا بھی اہم ہے کہ ان تمام باتوں کا خیال رکھا جائے تو خودتقریری کی تعمیر اور متوازی و خوش آہنگ شخصیت کی تشکیل ہوتی ہے۔ ایک مضمون نگار نے بچوں کے ساتھ وقت صرف کرنے کی اہمیت پر تفصیل سے گفتگو کی ہے اور اس عمل کو خود احترامی اور متوازی شخصیت کی تعمیر کے لیے ضروری قرار دیا ہے۔

مضامین میں خود احترامی کے تصور کا تفصیلی تعارف بھی کرایا گیا ہے اور اس کی اہمیت بھی اجاگر کی گئی ہے۔ پیدائش کے بعد اسکول میں گزارے جانے والے برسوں تک، خودتقریری کی تعمیر کے کلیدی مرحلوں کی نشان دہی کی گئی ہے اور بچوں میں اس عصر کی ترقی کے عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔ بچوں میں خودتقریری کی سطح کو زیادہ ہونے کی کیسے شناخت کی جائے اور جن بچوں میں یہ عنصر کم ہو، ان میں اسے کیسے مستحکم کیا جائے، اس شمارے کے مضامین میں ان امور پر بھی بحث کی گئی ہے۔

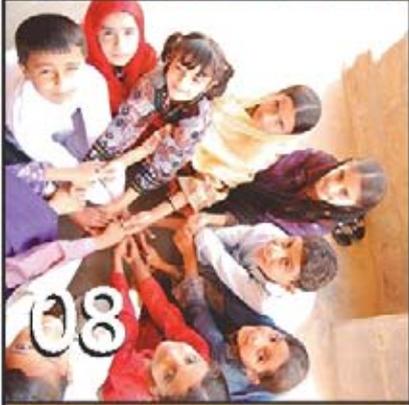
قدرے مختلف اور دلچسپ انداز فکر کے ساتھ اس موضوع کو مختلف زاویے سے دیکھتے ہوئے ایک مضمون میں یہ بحث کی گئی ہے کہ خودتقریری بہت زیادہ ہو جائے تو وہ کس طرح خود کو نقصان پہنچاتی اور غیر تعمیری ثابت ہوتی ہے۔ اس شمارے میں بچوں کے ساتھ زیادتی اور بدسلوکی کے موضوع پر بھی بات کی گئی ہے جو دراصل بچوں پر ایک ایسا موضوع ہے جس پر کل کر گفتگو نہیں کی جاتی۔ بچوں کے ساتھ گہری زیادتی چونکہ ان کی خودتقریری کو براہ راست متاثر کرتی ہے اس لیے بدسلوکی اور زیادتی کے مسئلے کو سمجھنا اور یہ جاننا نہایت اہم ہے کہ اس سے کس طرح نمٹنا چاہیے۔ ایک مضمون اس موضوع پر ہے کہ پڑھنے کی تشکیل کے لیے بچوں کی پرورش کیسے کی جائے۔ شورش اور تشدد کے موجودہ حالات کے پیش نظر یہ موضوع بھی اہمیت کا حامل ہے۔ بہن بھائیوں کے درمیان مقابلہ اور مسابقت، گھریلو زندگی کا ایسا شعبہ ہے جو خودتقریری اور شخصیت کی تعمیر پر براہ راست اثر ڈالتا ہے۔ اس شمارے میں اس موضوع پر بھی مواد شامل ہے جس میں بچوں میں نظم و ضبط پیدا کرنے اور انہیں سزا دینے کے تصور پر بات کی گئی ہے۔ رویوں اور کردار کے مسائل (behavioral problems) اور ان سے نمٹنے اور کمرہ جماعت میں پیدا ہونے والے تنازعات حل کرنے کے طریقوں پر توجہ دلائی گئی ہے جو اکثر بچوں کی خودتقریری پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ ’پرورش‘ کے اس شمارے میں ایسے اہم موضوعات شامل کرنے کی کوشش کی گئی ہے، جو بچے کی نشوونما کے مختلف مرحلوں میں اس کی خودتقریری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان میں سے ہر موضوع اپنی جگہ ایک پیچیدہ مضمون ہے۔ لیکن امید ہے کہ یہ نظر مضامین میں ان کا اجمالی تعارف خودتقریری اور بچے کی شخصیت کی تعمیر میں اس کے کردار کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد دے گا۔ مضامین کے مطالعے سے والدین کی حوصلہ افزائی ہوگی کہ وہ اس موضوع پر غور و فکر کریں اور اس کی روشنی میں اپنے بچے کی ضروریات اور مسائل کو سمجھیں۔ امید یہی ہے کہ ہم اس کوشش میں کامیاب رہے ہیں خواہ یہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہو۔

آپ کے لیے خوشگوار، مفید اور کارآمد مطالعے کی تمنا ہے۔

صدف چنیز بیری

پورش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ



01 قارئین کے خطوط

فیچرز

03 خود تو قیری کیا ہے؟ ڈاکٹر نیلو فروزیر اور سیدہ عمرانہ رضا

08 بچوں کی خود تو قیری کیسے مستحکم کریں؟ عظمیٰ رؤف

12 بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور زیادتی: اس مسئلے کو کیسے سمجھیں؟ نادیہ علوی

17 ایک دوسرے کا خیال رکھنے والی پراسن دنیا کی تعمیر ایلین ہیز

ماہرین سے بات چیت

21 ماہر نفسیات متحرمد روینہ فیروز سے گفتگو

والدین کے لئے وسائل

27 ”شاپاش“ کہنے کے خلاف دلائل شریں احسن

31 بچے کے لئے محبت کا مطلب ہے: وقت شریں حسین

34 بچوں کی رقابت سے نمٹنے کے طریقے نشا پرویز، نثار ترضی

36 نظم و ضبط بہتر ہے سزا سے دانش جالبانی

38 ’آج‘ مضبوط تو ’کل‘ بھی مضبوط دیر تاعلیٰ اجن

39 کیا آپ اچھی ماں بننا چاہتی ہیں؟ ————— سہما اقبال

اساتذہ کے لئے وسائل

43 بچوں میں مطلوبہ رویہ کیسے یقینی بنائیں؟ ————— منصورہ طفیل

48 کمرہ جماعت میں اخلاقیات کیسے دور کئے جائیں؟ ————— سائرہ خالد اور عمران رضا

”سیلف اسٹیم فار اے لائف ٹائم“

52 مصنف ڈاکٹر انگریز شوکت ————— تبصرہ شاہ افضلی

53 سیلف اسٹیم آن لائن ————— تبصرہ صدف جنید زہری



27



38



43



48

ویب سائٹ

اس شمارے میں دیئے گئے مضامین نیز گذشتہ شمارے کے مضامین www.ecdpak.com پر ہمارے معزز قارئین کے لئے دستیاب ہیں۔

قارئین کے خطوط



آپ کے رسالے کا نیا شمارہ پرورش پڑھ کر مجھے بہت خوشی ہوئی۔ آج کل ٹیکنالوجی کے دور میں بچے صرف انٹرنیٹ اور ٹی۔ وی کے ساتھ وقت گزارتے ہیں اور والدین بھی کھیل کو بہتر تربیت کا حصہ نہیں سمجھتے اس کے سبب بچے پڑھائی کے علاوہ کسی اور مصروفیات میں اپنا وقت اور ذہن نہیں لگا پاتے۔ آپ کے رسالے نے اساتذہ اور والدین کو سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ کھیل کود کے بغیر تعلیم و تربیت نامکمل ہے۔ مجھے آپ کے آنے والے مزید شماروں کا انتظار رہے گا۔

دیسم خان۔ لاہور



میں نواب شاہ کارہنشی ہوں اور ایک P.T ٹیچر ہوں مگر جس اسکول میں پڑھاتا ہوں وہاں ماں باپ کھیل کود کو وقت کا ضیاع سمجھتے ہیں آپ کے رسالے کے سبب میں نے کیونٹی کے لوگوں کو کھیل کی اہمیت کے بارے میں بتایا بلاشبہ پرورش ایک بہتر اور پر امید کاوش ہے۔ میں سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن اور پرورش ٹیم کو اتنا اہم اور معلوماتی رسالہ شائع کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہوں اور تہہ دل سے ان کا شکر گزار ہوں۔

خادم حسین۔ لاڑکانہ

”پرورش“ ابتدائی بچپن کی نشوونما

کے موضوع پر پاکستان کا پہلا

جریدہ ہے۔ اس ششماہی

جریدے میں ابتدائی بچپن کے

حوالے سے مختلف موضوعات

شامل کیے جاتے ہیں۔

اگر آپ جریدے کے لئے کوئی

پیغام، تجویز یا تبصرہ دینا چاہتے ہیں

تو ہم سے براہ راست اس ای میل

پر رابطہ کیجئے:

nurture@ecd-pak.com



میں ایک مقامی اسکول میں ریاضی کا استاد ہوں اور بچوں کو ریاضی پڑھاتے وقت کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے آپ کے رسالے پرورش نے میری بڑی رہنمائی کی ہے۔ خاص طور پر آپ کے مضمون ”کھیل کھیل میں ریاضی سیکھیں“ سے مجھے کافی مدد ملی ہے۔ اب جہاں مجھے بچوں کو پڑھانے میں آسانی ہو رہی ہے وہاں بچے بھی کھیل کھیل میں باآسانی ریاضی سیکھ رہے ہیں۔ آپ کے رسالے کے تمام ٹیم ممبرز کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

انور خسرو۔ خیر پور



پرورش رسالے کا نیا جریڈہ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی ایک کامیاب کوشش ہے ہاں حیثیت پرپبل میں بھی کھیل کود کی اہمیت سے واقف ہوں لیکن افسوس ہمارے ہاں اسے ابھی تک وقت کا ضیاع سمجھا جاتا ہے آپ کے شمارے نے اس سوچ کو تہدیل کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ مصنفہ ایلن میز کے مضمون پر میرے اسکول کے اساتذہ بھرپور طریقہ سے عمل درآمد کر رہے ہیں اپنے شمارے میں اس طرح کے مزید مضامین شائع کرنے کی کوشش کریں۔

عمران علی۔ حفیظ میموریل اسکول



میں دو بچوں کی ماں ہوں اور اپنے بچوں کی بہترین نشوونما کے بارے میں فکر مند رہتی ہوں۔ آپ کے شمارے نے میری معلومات میں مزید اضافہ کیا ہے کہ کھیل کود بچوں کے لئے صرف ایک گھنٹے کا مشغلہ نہیں بلکہ سمجھ بوجھ سماجی اور جذباتی نشوونما کا ایک حصہ ہے۔ سعدیہ عظیم کا مضمون ”کھیل“ صرف کھیل نہیں قابل تعریف ہے میرا ذہن اس کو پڑھنے کے بعد بچوں کی نشوونما کے بارے میں وسیع ہوا ہے آپ سے گزارش ہے کہ اپنے رسالے کو ماہ وار بنائیں۔

آمنہ پروین۔ اسلام آباد

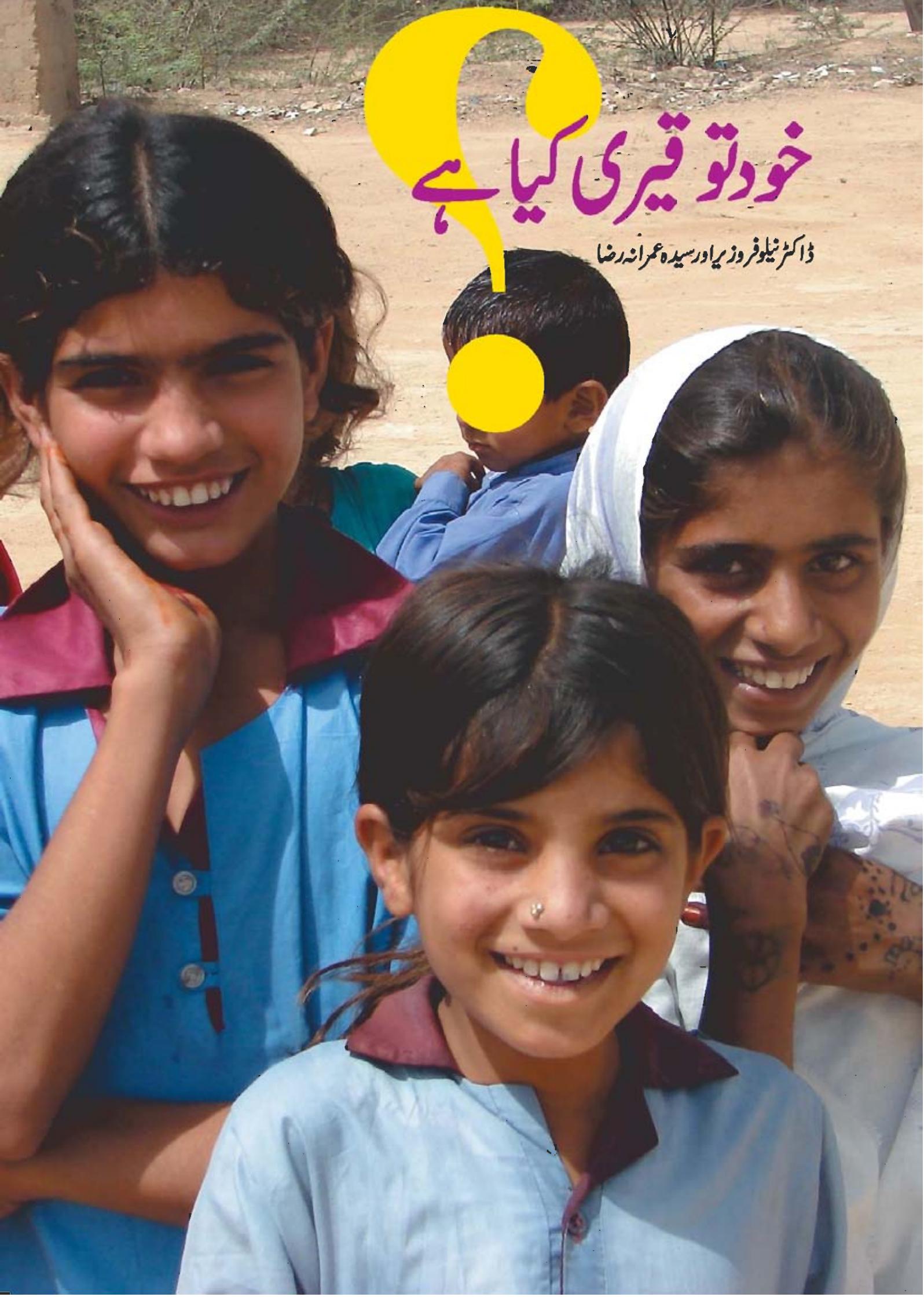


کھیل ایک فطری عمل ہے بچے کھیل کے ذریعے ہی اپنے آپ کو پہچانتے ہیں یہ بات میں بہت اچھی طرح جانتی ہوں کیونکہ میں خود ایک ماں ہوں لیکن کھیل کی اہمیت کو الفاظ کے ذریعے اُجاگر کرنا پرورش کی سب سے بڑی کامیابی ہے۔ مضمون ”مقابلہ نہیں، تعاون“ قابل تعریف ہے۔ آپ کے شمارے میں مضامین کے ساتھ ساتھ تصاویر اور رنگوں کا بہترین استعمال دلکش اور خوب صورت طریقے سے کیا گیا ہے۔

صبا کریم۔ حیدرآباد

خود تو قیری کیا ہے

ڈاکٹر نیلو فروزیر اور سیدہ عمرانہ رضا



تعارف

خودتوقیری (self-esteem) کی تعریف عام طور پر یوں کی جاتی ہے کہ اپنے کروار اور قابلیتوں کے بارے میں کسی شخص کی اچھی رائے۔ اس کا مطلب ہے سوچنے کا ایسا مثبت اور تعمیری انداز جو یہ ظاہر کرے کہ کوئی شخص یا چیز کسی شخص یا چیز کے لیے اہم یا قابل قدر ہے۔ شیسلو (Sheslow) نے ان دو الفاظ کو الگ الگ کر کے دیکھا ہے۔ ”خود“ (self) سے وہ یہ مطلب اخذ کرتا ہے کہ کوئی فرد اپنے آپ کو کتنا قابل قدر سمجھتا ہے، جبکہ ”توقیر“ (esteem)، (احترام، عزت، قدر و منزلت، تکریم) سے اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی فرد اپنی صلاحیتوں کو کتنا اہم سمجھتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ اپنے بارے میں مثبت اور پسندیدہ رائے ہو سکتی ہے، خود کے لیے احترام ہو سکتا ہے یا خود کو دیکھنے کا وہ انداز ہو سکتا ہے جس کے تحت کوئی خاص فرد، اپنی کامیابیوں کے بارے میں سوچتا اور محسوس کرتا ہے۔ اپنے بارے میں کسی فرد کی یہ رائے حقیقی زندگی کے حالات میں اس کی فطرت، مزاج، خاص خوبیوں، شخصیت، متعلقہ حقائق، مواقع اور مسائل سے متاثر ہوتی ہے۔

خودتوقیری کا انحصار بڑی حد تک اس بات پر ہوتا ہے کہ کسی فرد کی نشوونما اور ترقی کس طرح ہوتی ہے۔ ہر بچے کی نشوونما اور تعمیر و ترقی کا اپنا انداز اور وقت ہوتا ہے اور اس کے سیکھنے کا طریقہ بھی منفرد ہوتا ہے۔ بچے اٹھارہ ماہ کی عمر سے ہی خود کو پہچانا شروع کر دیتے ہیں۔ بلکہ جب وہ آئینے میں اپنا چہرہ دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں، تب ہی سے وہ جان لیتے ہیں کہ وہ کون ہیں اور کیسے نظر آتے ہیں۔ خود پسند ہونے کی حیثیت سے وہ اپنی شناخت بھی بنا لیتے ہیں اور یہ جان لیتے ہیں کہ گھر اور اسکول میں پوری دنیا ان کے گرد گھومتی ہے۔ خود کو پہچاننے سے ننھے بچے اپنے آپ کو سمجھنے کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں جس سے ان کی خود شناسی میں ہندرج اضافہ ہوتا ہے۔ وہ جانتے اور سمجھتے ہیں کہ وہ شکل و صورت میں دوسروں سے مختلف ہیں لیکن کم عمری میں ہی وہ یہ بھی سیکھ لیتے ہیں کہ دوسرے لوگوں میں ان کی جیسی ہی خصوصیات، خوبیاں اور صلاحیتیں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ہر ایک کی دو آنکھیں ہیں اور دو ہاتھ ہیں۔

دو اور تین سال کی عمر میں بچے عام طور پر ضدی ہو جاتے ہیں، اس کی وجہ اپنے بارے میں ان کی بڑھتی ہوئی آگہی ہوتی ہے۔ بعد کے برسوں میں ان کی اتنا پسندی کم ہو جاتی ہے اور وہ دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھیلا سیکھ جاتے ہیں۔ یہی وہ وقت ہے جب وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کی ضرورتیں بھی ان کی جیسی ہیں اور ان کے علاوہ دوسرے لوگ بھی اہم ہیں۔ تین سے پانچ سال کی عمر کے بچے عام طور پر اپنی ظاہری شکل و صورت، مشغلوں اور اپنی صورت کے بارے میں گفتگو کرتے ہیں۔ خاندان کے اندر رہنے کا ذاتی تجربہ اور ثقافتی پس منظر، بچے کو اپنی سماجی شناخت سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کپڑے بدلنے، کھانا کھانے اور جوتے کے تسمے بانڈھنے جیسے کام خود کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں لیکن اسی عمر میں وہ اپنی مدد آپ کرنے اور ان مشکلات سے نمٹنے کے طریقے خود ڈھونڈ لیتے ہیں۔ وہ کمرہ جماعت میں پیدا ہونے والی لڑائی جھگڑے کی صورت حال سے بچتے اور دوستوں کے دل چیتنے جیسے مشکل حالات پر قابو پانا بھی سیکھ جاتے ہیں۔ پانچ سال کی عمر تک بچے اپنی مدد آپ کرنے کی مہارت حاصل کر لیتے ہیں اور اسکول جانے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ صلاحیتیں اور مہارتیں حاصل کرنے کے لیے انہیں توجہ کے لمبے وقفے کے علاوہ ہاتھوں کی پیچیدہ حرکات یا دو رکھنے کے لیے زیادہ یادداشت اور پھر ان حرکتوں کو کام میں لا کر معمولات انجام دینے کے لیے زیادہ مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر میں بچوں میں اخلاقی قدروں بھی ترقی پاتی ہیں۔ وہ ایمان واری، سچائی، دیانت، اچھے اخلاق اور نقل کے مقابلے میں اصل، منصفانہ طریقے اور



توقیری کی اس پست سطح میں اکثر بچے محسوس کرتے ہیں کہ انہیں نظر انداز کر دیا گیا ہے، جو لوگ (بڑے اور ہم عمر) ان کے لیے اہم ہیں، وہ انہیں قبول نہیں کر رہے ہیں یا ان کی کم فکری کرتے ہیں، اور وہ ان کی حفاظت اور بہتری یقینی نہیں بنا سکیں گے۔

اس طرح دیکھا جائے تو خاص طور پر بچوں کی زندگی کے ابتدائی برسوں میں، ان کی خود توقیری کا زیادہ انحصار اس پر ہوتا ہے کہ جو بڑے ان کے لیے اہم ہیں وہ انہیں کس طرح دیکھتے ہیں اور ان کے رویوں کے بارے میں کیا رائے قائم کرتے ہیں۔ مثلاً جو بچے جسمانی کھیلوں (ایکٹیوٹیز) میں ماہر ہوجاتے ہیں، ان میں خود احترامی کی سطح بہت ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں وہ بچے جو جسمانی طور پر کمزور ہوں، کسی کھیل میں مہارت نہ رکھتے ہوں، کام ڈھنگ سے کرنا نہ جانتے ہوں، ان میں خود احترامی کی سطح کم ہوگی۔ ہر خاندان، برادری، علاقے اور ثقافتی گروہ میں وہ معیار مختلف ہو سکتا ہے جو خود توقیری کی بنیاد بنتا ہے۔ مثلاً ممکن ہے کہ بعض علاقوں یا برادریوں میں ظاہری شکل و صورت پر زور دیا جاتا ہو (رنگ، وضع قطع، جسمانی ساخت) اور ممکن ہے کہ بعض جگہوں پر لڑکے اور لڑکیوں کی قدر جاننے کے پیمانے الگ الگ ہوں۔ پاکستان کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہاں لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کو عام طور پر پڑوسی اور جسمانی طور پر برتر سمجھا جاتا ہے۔ بعض اوقات سیکھنے کی اہلیت یہ واضح نہیں کرتی ہے کہ لڑکے کیا اور کتنا سیکھ سکتے ہیں اور لڑکیاں کیا کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ اس لیے لگے بندھے تصورات، تعصبات اور امتیازی سلوک بھی ان عناصر میں شامل ہیں جو بچوں کی خود توقیری کم کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

اصولوں کی پابندی کے ساتھ کھیلنا بھی سیکھتے ہیں۔ جب والدین اور اساتذہ بچوں میں 'اچھی خود توقیری' کی بات کرتے ہیں تو عام طور پر ان کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ خود اپنے بارے میں بچوں کے احساسات اچھے ہونے چاہئیں۔ بچوں کے لیے خود احترامی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بڑے انہیں کس حد تک قبول کرتے ہیں اور ان کے ہم عمر انہیں کتنی اہمیت دیتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ کام کرنے کے ہمارے تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ ان بچوں میں خود توقیری کا صحت مند احساس پایا جاتا ہے، جن کے بڑوں نے ان کی اچھی پرورش اور دیکھ بھال کی ہوتی ہے (بڑوں میں والدین، اساتذہ، دیکھ بھال کرنے والے اور نانا نانی، دادا دادی شامل ہیں) اور بچے جنہیں اہم سمجھتے ہیں۔ ان کی خود توقیری میں اس وقت مزید اضافہ ہوتا ہے جب بچوں کو یہ یقین ہو کہ یہ بڑے ان کی حفاظت اور بہتری کے لیے عام حالات سے ہٹ کر کوئی بھی کام کر سکتے ہیں (اس وقت جب یہ بچے ڈرٹی ہوجائیں یا ان کے جذبات کو نہیں پہنچے، وہ اس اس ہوں، خوف زدہ ہوں یا پریشان ہوں)۔ بچوں کو مکمل اعتماد ہونا چاہیے کہ بڑے اس قسم کی کسی مشکل میں انہیں تہا نہیں چھوڑیں گے بلکہ مشکل پر قابو پانے میں ان کی بھرپور مدد کریں گے۔

عام طور پر بچے اس وقت خود احترامی کا احساس کھو بیٹھتے ہیں جب ان کے دوست یا لٹیچر کے معمولات بدل جائیں، جن کے وہ عادی ہیں۔ ایک جماعت سے دوسری جماعت میں منتقل ہونے کے ابتدائی عرصے میں بچے اکثر پریشان اور غیر مطمئن رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے وقت میں ان کی خود توقیری پست ترین سطح پر ہوتی ہے۔ خود

خود توقیری کی اہمیت

قوت عطا کرتی ہے۔ اس کی بنا پر انسان اس وقت بھی اپنا احترام کرتا ہے، جب اس سے کوئی غلطی ہوجائے۔ جب بچے اپنا احترام کرنا سیکھ لیتے ہیں تو عام طور پر بڑے اور دوسرے بچے بھی ان کا احترام کرنے لگتے ہیں۔

خود توقیری کا اچھا احساس، بچوں اور بڑوں، دونوں کے لیے اہم ہے۔ خود توقیری انسان کو اپنا سر بلند رکھنے، اپنے آپ پر فخر کرنے اور یہ اعتماد پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہے کہ میں کیا کچھ حاصل کر سکتا ہوں۔ یہی چیزیں کو آ زمانے کا حوصلہ اور خود پر اعتماد کی

خود توقیری کی نشوونما کے مرحلے

ذات اور اپنی صلاحیتوں کی حدوں کے بارے میں مثبت تصور بنائیں اور اسے جاں گزریں کر لیں۔

پیدا ہونے کے بعد سے اسکول کی عمر تک کے دوران بچے کی خود توقیری کی نشوونما کے تین



انسان دوسروں سے اپنی عزت، قبولیت اور تعریف و تحسین چاہتا ہے۔ خود توقیری اگر مثبت ہو تو اس میں جوش و جذبہ، ولولہ، شوق، دلچسپی اور اعتماد موجود ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف شرم، قلعہ بندی کا احساس اور شک و شبہ وہ عناصر ہیں جو خود توقیری کی پست یا کم سطح سے جڑے ہوتے ہیں۔ خود توقیری 'پیدا' نہیں ہوتی، بلکہ یہ مختلف قسم کے حوروں میں مہارت پانے کے نتیجے میں 'حاصل' کی جاتی ہے۔ بچوں میں خود توقیری کا احساس اس وقت پیدا ہوتا ہے جب وہ دوسرے انسانوں سے تعلقات قائم کر کے اور با معنی ثقافتی حلقے یا برادری سے جڑے ہونے کے احساس کے ساتھ خود کو کسی بھی کام کے لیے اہل سمجھنے لگتے ہیں۔ ہمارے تجربات ثابت کرتے ہیں کہ جن بچوں میں خود توقیری کی سطح بلند ہوتی ہے وہ دوسروں کو جلد اور آسانی سے دوست بنا لیتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ سماجی سطح پر با مقصد رابطے رکھتے ہیں۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ وہ خوف زدہ ہوتے ہوں یا دوسروں سے خطرہ محسوس کریں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے خود توقیری کی بلند سطح والے بچے تعلیمی شعبے میں بھی بہتر کارکردگی ظاہر کرتے ہیں، دوسروں سے ملنے جلنے کے شوقین ہوتے ہیں اور عام طور پر دوسروں کا خیال رکھتے اور ان کے ساتھ مل جل کر رہتے ہیں۔ تاہم چھوٹے بچوں کی خود توقیری اس وقت متاثر ہوتی ہے جب وہ اپنے ذہن میں اپنی

چاہتے ہیں اور بڑوں کی طرح ہر کام آزادانہ طور پر کرنا چاہتے ہیں۔ اس مرحلے میں یہ بات اہم ہے کہ چھوٹے بچوں کو ان کی حدود کے بارے میں بتایا اور سکھایا جائے کہ وہ کس حد تک اپنے طور پر کوئی کام / حرکت کر سکتے ہیں۔ مناسب حدود اور موزوں توقعات کا تعین کرنے سے بچے میں مستحکم خودتوقیری پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔

تیسرا مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب بچہ اسکول جانے لگتا ہے۔ اس مرحلے میں بھی بچے کو والدین کا بھرپور تعاون اور سرپرستی درکار ہوتی ہے تاکہ یہ تبدیلی اور نیماحول اس میں مثبت خودتوقیری پروان چڑھائے۔ اس مرحلے میں بچہ دوسرے ہم عمر بچوں سے اثر قبول کرتا ہے اور اس اثر کی روشنی میں خود کو دیکھتا ہے۔ وہ نئے مسائل اور مشکلات کا مقابلہ اور جھجھلاہٹ اور پابندیوں کا سامنا کرتا ہے۔ بچے کے لیے یہ سماجی زندگی کے سبق سیکھنے کا مرحلہ ہے۔ اس وقت بچے کو والدین، اساتذہ، بھائی بہنوں یا دوستوں کی حوصلہ افزائی اور ستائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام تعلقات بچے کی خود اعتمادی اور خود توقیری میں اضافہ کرتے ہیں۔ بچوں کو والدین کی مدد اور حمایت کی ضرورت مستقل رہتی ہے۔ بچے کی خودتوقیری کی سطح برقرار رہنے کے لیے یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ وہ ایسے ماحول میں رہے جہاں اسے سب کی حمایت اور معاونت حاصل ہو۔

مرحلے ہوتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں پیدائش کے بعد بچہ مفقوعی حالت میں ہوتا ہے اور والدین کے فطری رویے اور برتاؤ اس تک پہنچتے رہتے ہیں۔ والدین ہی اس کی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں اور اسے زندگی کی تمام ضروریات فراہم کرتے ہیں۔ بچے کی عمر کے پہلے سال کے دوران بچے اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے کے درمیان قائم ہونے والا تعلق انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ والدین کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ بچے کی ضرورتوں کو سمجھیں، انہیں پورا کریں اور اس طرح ان میں خودتوقیری پیدا کریں۔ بچہ جس طور پر عمل ظاہر کرتا ہے، اس کے مطابق والدین کا رویہ تبدیل ہونا چاہیے اور بچے کی فوری ضرورت کا احساس کر کے اس پر توجہ دینی چاہیے۔ پہلے سال کے اختتام پر بچہ خود کو دوسروں سے مختلف ایک الگ فرد کے طور پر جاننے لگتا ہے۔

دوسرے مرحلے میں، جب بچہ پاؤں پاؤں چلنا شروع کرتا ہے تو وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ اپنے والدین سے مختلف ہے۔ اس مرحلے میں بچے ہر اس کوشش کے بعد جسے وہ کامیاب سمجھتے ہیں، والدین کی ستائش حاصل کرنے کے لیے ان کی طرف دیکھتے ہیں۔ ان بچوں کی خودتوقیری اس وقت بڑھتی اور نشوونما پاتی ہے جب وہ والدین اور بہن بھائیوں کے رویوں کی نقل کرتے ہیں۔ وہ بولنا سیکھتے ہیں، اعصاب کی حرکت سے کچھ کرنا

خودتوقیری کا صحت مند احساس پیدا کرنے میں بچوں کی مدد کیسے کی جائے

پہلی (یا نرسری) اپری اسکول کلاس) میں جانا شروع کرتے ہیں تو۔ مثال کے طور پر۔ ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے من موچی پن یا اضطراری حرکات پر قابو رکھیں گے اور خاندان یا اس برادری کے قاعدے قانون کی پابندی کریں گے جہاں ان کی پرورش ہوئی ہے۔ نئے گروپ کے ساتھ خود کو کامیابی سے ڈھالنے سے ان میں اس گروپ سے تعلق کا احساس پروان چڑھتا ہے اور خودتوقیری مستحکم ہوتی ہے۔

یہ بات اہم ہے کہ ضرورت سے زیادہ تعریف کرنے یا شاباش دینے سے بچوں کی خود توقیری میں نہ تو اضافہ ہوتا ہے اور نہ وہ مستحکم ہوتی ہے بلکہ اس سے بچوں میں شبہات پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچے خوشامدانہ تعریف کو بھانپ لیتے ہیں اور بعض اوقات ایسے فرد کو ناپسند اور مسترد کر سکتے ہیں جو زیادہ تعریف کرتا ہو۔ اس طرح کی حمایت بچوں کے لیے فائدہ مند نہیں ہوتی اور وہ ایسے شخص پر کم اعتبار کرتے ہیں۔

خودتوقیری کی بنیاد، زندگی کے ابتدائی دنوں میں اس وقت پڑتی ہے جب شیر خوار بچے ماں یا پرورش کرنے والے ان دوسرے افراد کے ساتھ تعلق پیدا کرتے ہیں جو ان کی دیکھ بھال اور حفاظت کے ذمے دار ہوتے ہیں۔ جب بڑے، بچوں کے رونے یا کھلکھلانا پر فوراً رد عمل ظاہر کرتے ہیں تو ننھے نو بہال محبت و شفقت کے اس جذبے کو محسوس کرنا سیکھتے ہیں۔ جب بچوں کو پیار کیا جاتا ہے، انہیں جاپا اور سراہا جاتا ہے تو وہ خود کو محفوظ سمجھتے ہیں اور ان کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ ننھے بچے جب والدین اور دیکھ بھال کرنے والے ان لوگوں پر اعتماد کرنا سیکھتے ہیں جو ان کی بنیادی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں تو ان میں بتدریج یہ احساس بھی پیدا ہونے لگتا ہے کہ دوسروں کو ان کی ضرورت ہے۔ خودتوقیری کا تعلق بچوں کی کسی گروپ سے وابستگی اور تعلق کے احساس اور اپنے گروپ میں صحیح طور پر معمول کے کام انجام دینے سے بھی ہے، خاص طور پر ڈے کیئر بینٹرز اور کچی پہلی کی جماعتوں میں۔ پاؤں پاؤں چلنے والے بچے جب کچی

بچوں کی خودتوقیری بہتر بنانے کے طریقے

ذیل میں چند اہم نکات دیے جا رہے ہیں جو بچے میں خودتوقیری کا صحت مند احساس پیدا کرنے اور اسے مستحکم بنانے میں مدد دے سکتے ہیں:

پڑھتے، کھیلتے اور بات چیت کرتے ہیں یا ایک دوسرے سے مختلف چیزیں سیکھتے ہیں۔ ان مرحلوں میں بچے کبھی خود کو مقبول جان کر خوش ہوتے ہیں لیکن دوسرے موقع پر وہ مختلف محسوس کر سکتے ہیں۔ ایسے مواقع پر بڑے افراد یہ یقین دلا کر بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ وہ ان کے ساتھ ہیں، انہیں پسند کرتے ہیں، خواہ دوسرے ایسا نہ کرتے ہوں۔

بچوں میں اپنی قدر و منزلت کا احساس اس وقت بڑھتا اور مستحکم ہوتا ہے، جب بڑے بچے کی دلچسپی، شوق اور کسی کوشش پر محض تعریف نہیں کرتے بلکہ اسے سراہتے بھی ہیں۔ مثلاً اگر بچہ اس کام میں دلچسپی ظاہر کرتا ہے جو آپ کر رہے ہیں، تو آپ بچے کو اس کام میں شامل کر سکتے ہیں۔ بچوں کی دلچسپی پر سنجیدہ رویہ اپنا کر، بڑے ان کے شوق اور دلچسپی پر مثبت رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔

شاباشی اور فوری انعام، بچے کو اس سرگرمی سے بھٹکا دیتا ہے جس میں وہ دلچسپی لے رہا تھا۔ اس سے بچوں میں یہ عادت پیدا ہو سکتی ہے کہ وہ صرف انعام کی

- بچے اس بارے میں نہایت حساس ہونے لگتے ہیں کہ دوسرے ہم عمر بچے ان کے کام کا جائزہ لیں اور اس پر تبصرہ کریں۔ والدین اور ٹیچرز دوسرے بچوں سے صحت مند تعلقات قائم کرنا سیکھنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں۔
- بچے جب اپنے بھائی بہنوں، دوستوں یا اسکول کے ساتھیوں کے ساتھ اچھے اور مضبوط تعلقات قائم کرتے ہیں تو وہ اس طریقے سے ہٹ کر اپنا جائزہ مختلف انداز سے لینے لگتے ہیں، جو طریقہ انہوں نے گھر میں سیکھا تھا۔ اس موقع پر بڑے افراد اپنی اقدار اور تجربات کے بارے میں انہیں وضاحت کے ساتھ بتا کر، انہیں سکھا سکتے ہیں کہ ان چیزوں کو گھر سے باہر کیسے برتنا جائے۔
- اسکول میں اور گھر سے باہر دوسرے مقامات پر بچے، دوسرے بچوں کے ساتھ



خاطر کسی کام میں دلچسپی ظاہر کریں۔

- نئے بچوں کو ایسے کاموں اور سرگرمیوں سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے جن میں محض تفریح نہ ہو بلکہ حقیقی چیلنج اور کسی مشکل صورت حال کا سامنا ہو۔ مثلاً بڑے افراد، بچے کو کھانا تیار کرنے یا پودوں کو پانی دینے جیسے کاموں میں شامل کر سکتے ہیں، جن سے بچے میں 'کام مکمل کرنے' کا احساس پیدا ہوگا۔
- بچے کی خودتوقیری میں جب کوئی ایسا فرد اضافہ کرے جو بچے کے لیے اہم ہو تو اس سے بچے میں اعتماد بڑھتا ہے۔ بچوں کے ساتھ عزت و احترام کا رویہ اپنانا چاہیے اور ان سے ان کے خیالات اور آراء معلوم کرنی چاہئیں۔ ان کی رائے اور خیالات کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور ان پر باعنی اور حقیقت پسندانہ رد عمل ظاہر کرنا چاہیے۔
- بچوں میں صحت مندانہ خودتوقیری برقرار رکھنے میں بڑے خاص طور پر اس وقت زیادہ معاون ہو سکتے ہیں جب وہ مستقل اور ہمیشہ کامیابی حاصل کرنے پر اصرار کرنے کے بجائے، ناکامی اور شکست کی صورت میں بچے کو اس کیفیت سے نمٹنے میں مدد کریں۔ مایوسی یا بحران کی حالت میں بچے کی خودتوقیری کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ ان مواقع پر بڑے، بچوں کو یہ جاننے اور سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ جیتنا ہی سب کچھ نہیں ہوتا، بلکہ کسی مقصد کو پانے کے لیے سنجیدگی اور پوری محنت سے کوشش کرنا اہم ہے۔ بچے اس بات کو سمجھ لیں گے تو ان کی خودتوقیری مستحکم ہوگی۔
- بڑے، بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ کسی سنجیدہ کام یا ایسی مشکل صورت حال پر کیا رد عمل ظاہر کیا جائے جس کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اگر بچوں کو کسی متوقع صورت حال، اس کی مشکلات اور ان مشکلات پر قابو پانے کے بارے میں پہلے سے علم ہو تو وہ ان مسائل سے بہتر طور پر نمٹ سکیں گے۔

خلاصہ

تاہم عمومی طور پر وہ متفق ہیں کہ والدین اور دوسرے بڑے افراد جو بچوں کے لیے اہم ہوں، بچے کی ترقی کی مضبوط بنیاد رکھنے میں سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ والدین اور دیگر بھال کرنے والے بچے کے ساتھ احترام کا رویہ اختیار کر کے اور ان کے لیے ستائش کا اظہار کر کے ان کی خودتوقیری مستحکم بنا سکتے ہیں۔ لیکن انہیں یہ ذہن میں رکھنا ہوگا کہ خودتوقیری ہر بچے کی نشوونما کا اہم حصہ ہے۔

زیادہ تر والدین اور بالغ افراد چاہتے ہیں کہ ان کے بچوں میں خودتوقیری کا احساس صحت مند ہو۔ اس خواہش کا اظہار تعلیم کے شعبے میں بھی نظر آتا ہے۔ ملک بھر کے اسکولوں کے اہداف میں طلبہ کی خودتوقیری میں اضافے کا ہدف شامل ہے۔ بعض مبصرین کا کہنا ہے کہ خودتوقیری کی سطح کے کم ہونے کا تعلق متعدد سماجی مسائل سے ہے۔ گو کہ خودتوقیری کا مطالعہ سو سال سے زیادہ عرصے سے کیا جا رہا ہے، لیکن ماہرین اور اساتذہ اس کی فطرت اور ترقی کے بارے میں ابھی تک بحث میں مصروف ہیں۔

References:

American Academy of Pediatrics. (1999) Excerpted from "Caring for Your School-Age Child: Ages 5-12"

Pakistan Paediatrics Association by Arif, M.A., Maqbool, S., and Haneef, S.M.

Young Children's personal, social and emotional development by Dowling.

How Can We Strengthen Children's Self-Esteem? Article from ERIC Digest on Elementary and Early Childhood Education

Talks with teachers of young children by Katz

Toddlers, Preschoolers and Kindergarteners by Marichelle and Danelle.

Self esteem and your child by Rubin.

The story of Self-Esteem By Sheslow, D.V.

http://kidshealth.org/kid/feeling/emotion/self_esteem.html

Young children learning by Tizard, B and Hughes, M.

مصنفین کا تعارف:

ڈاکٹر نیلوفر دیر آقا خان یونیورسٹی۔ انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ (AKU-IED) میں ایسوسی ایٹ پروفیسر اور ای ای ڈی پروگراموں کی کوآرڈینیٹر ہیں۔ وہ گزشتہ تین سال سے تعلیم کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ اساتذہ کی تدریس، نصابی مطالعات اور تحقیق کے معیاری طریقوں، ہاتھوں بچوں کے دور سے حلقہ تحقیق میں انہیں وسیع تجربہ حاصل ہے۔

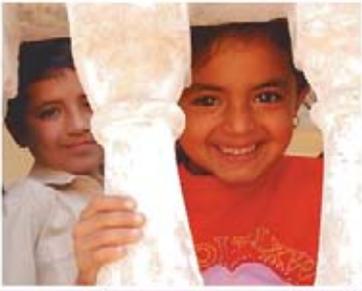
شریک مصنف: سیدہ مراد رضا آقا خان یونیورسٹی۔ انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ میں انسٹرکٹر ہیں۔ گزشتہ تین برس سے وہ ای ای ڈی کے مختلف سطحوں کے ٹیلنٹ ایڈمیٹیشن پروگراموں اور دیگر متعلقہ سرگرمیوں میں سہولتیں فراہم کرتی رہی ہیں۔ وہ دس سال سے زیادہ عرصے سے تعلیم کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ پانچویں اسکول ٹیچر، ایک کونسلنٹ اور ٹیچر ڈیولپمنٹ کے طور پر وہ کراچی کے مختلف اسکولوں میں کام کر چکی ہیں۔

بچوں کی خود توفیری کسے مستحکم کریں؟

تحریر: عظمیٰ رؤف



خود تو قیری اہم کیوں ہے؟



اپنی قدر و قیمت کے احساس اور صلاحیتوں پر اعتماد کو خود تو قیری کہتے ہیں۔ اس کا تعلق ذاتی احترام، خود پر یقین اور اس احساس سے ہے جو ہمیں اپنے بارے میں ہوتا ہے اور ان سب باتوں کا اظہار ہمارے رویے سے ہوتا ہے۔ خود کو سمجھنے اور قبول کرنے سے دوسروں کو سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے اور بڑے اپنے بارے میں جیسا محسوس کرتے ہیں، اس کا اثر دوسروں کے ساتھ ان کے برتاؤ اور ملنے جلنے کے طریقے پر ہوتا ہے۔ یہ احساسات وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتے ہیں۔

بچے اپنے بارے میں جو تصور قائم کرتے ہیں وہ انہیں اپنے ارد گرد کے لوگوں سے ملتا ہے، خاص طور پر والدین اور ابتدائی عمر میں دیکھ بھال کرنے والوں سے۔ بچوں کی خود تو قیری پر ان لوگوں کے رویے اور برتاؤ کا گہرا اثر ہوتا ہے جو ان کے لیے اہم ہوتے ہیں۔ ایک بچہ، جو کوئی کام کرنے کے بعد اپنی کامیابی پر خوش ہو لیکن وہ محسوس کرتا ہو کہ اسے چاہا نہیں جاتا، اس میں خود تو قیری کی سطح کم ہوگی۔ اس طرح ایسا بچہ جو یہ محسوس کرتا ہو کہ دوسرے اسے چاہتے ہیں لیکن اپنی صلاحیتوں کے بارے میں وہ تذبذب اور بے یقینی میں مبتلا ہو، اس میں بھی خود تو قیری کی سطح کم ہوگی۔

بچے جیسے جیسے بڑھتا ہے، خود تو قیری کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ یہ متواتر تبدیل اور ماحول و حالات کی مناسبت سے ہم آہنگ ہوتی ہے، کیونکہ دیگر خوبیوں اور صلاحیتوں کی طرح، بچے کے تجربات اور نئے تجربات کا اثر خود تو قیری پر بھی پڑتا ہے۔

ایک ایسے بچے کی مثال لیجئے جو نہایت خود اعتماد ہے، اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ ہر طرح کے حالات میں رہ سکتا ہے، وہ ایک جانے پہچانے اور مانوس ماحول میں ہے، اسے ٹیچر اور جماعت کے ساتھیوں کی حمایت حاصل ہے، اسکول کی تعلیمی سرگرمیوں میں اچھے نمبر حاصل کرتا ہے اور دوسرے بچوں کی مدد کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ اس بچے کو ایک نئے اسکول میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں کا ماحول اس کے لیے اجنبی ہے۔ ٹیچر ز اور ساتھی نئے ہیں، ماحول نیا ہے، پڑھانے کے طریقے مختلف ہیں۔ نئے اسکول میں اسے بڑوں کی وہ حمایت حاصل نہیں ہے جو پرانے اسکول میں تھی۔ یہاں وہ اداس اور بے کیف رہتا ہے اور بعض اوقات معیار کے مطابق کارکردگی نہ ہونے پر اسے شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نئے اسکول میں اس بچے کو پڑھنے لکھنے میں سست، مشکل رویے والا اور دوسرے بچوں سے تعاون نہ کرنے والا قرار دیا جاتا ہے۔ ان سب باتوں کا اثر نہ صرف بچے کی تعلیمی کارکردگی پر پڑتا ہے بلکہ وہ اسکول جانے سے بھی کترانے لگتا ہے۔ گھر کے اندر بھی اس کے رویے اور برتاؤ میں فرق آ جاتا ہے۔ بچہ زندگی کے جن تجربات سے گزرتا ہے وہ بچے کی خود تو قیری کم یا زیادہ ہونے کا سبب بن جاتے ہیں۔ جو افراد بچے کے لیے اہم ہوتے ہیں وہ بچے کی خود تو قیری کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

کم یا زیادہ خود تو قیری والے بچوں کی خصوصیات

صحت مند خود تو قیری کے حامل بچے دوسروں کے ساتھ ملنے جلنے سے لطف اٹھاتے ہیں۔ سماجی حلقوں میں وہ سکون و آرام محسوس کرتے ہیں، دوسروں کے ساتھ مل جل کر کی جانے والی سرگرمیوں میں انہیں حرا آتا ہے اور اگر تنہا کوئی کام کرنا ہوتا تو ان کے لیے وہ بھی ان کے لیے پر لطف تجربہ ہوتا ہے۔



کسی مشکل کا سامنا ہونے پر یہ اس مشکل سے نمٹنے اور مسئلے کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوسروں کی رائے سے اختلاف ہونے والی یا دوسروں کی عزت و احترام کم کیے بغیر کھل کر اظہار کرتے ہیں۔ مثلاً یہ کہنے کے بجائے کہ ”میں یہ کبھی بھی، کسی صورت نہیں کر سکتا، اگر کروں گا تو بے وقوف ہوں گا“ ایک صحت مند خود تو قیری والا بچہ یہ کہے گا ”میں آپ کی بات نہیں سمجھ سکا۔“ یہ بچے اپنی خوبیوں اور کمزوریوں سے واقف ہوتے ہیں اور انہیں قبول کرتے ہیں۔ وہ اپنی کامیابیوں پر فخر کرتے ہیں، جھگڑائی انداز نگاہ اور خیالات رکھتے ہیں۔ مایوسی اور جھنجھلاہٹ کے وقت وہ زیادہ برداشت کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اپنے مثبت اور مثبت جذبات سے نمٹنا جانتے ہیں۔ پر امیدگی کا احساس ان میں ہمیشہ قائم رہتا ہے۔

اس کے برخلاف، جن بچوں میں خود تو قیری کم ہوتی ہے وہ نئی باتیں، نئی چیزیں نہیں آزما تے اور اپنے بارے میں اکثر منفی گفتگو کرتے ہیں: ”میں بے وقوف ہوں“ یا ”تم کیا کہنا چاہتے ہو؟ یہاں کسی کو میری فکر نہیں ہے۔“ وہ ایسا محسوس کرتے ہیں کہ انہیں کوئی نہیں چاہتا، کسی کو ان کی ضرورت نہیں ہے اور وہ اپنی کمزوریوں کا اعتراف دوسروں پر عائد کرتے ہیں۔ مایوسی اور جھنجھلاہٹ کے وقت وہ کم برداشت کا مظاہرہ کرتے ہیں، جلد ہمت ہار جاتے ہیں یا انکار کرتے ہیں کہ کوئی دوسرا آ کر معاملے کو سنبھالے۔ ان میں یہ محسوس کرنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے یا وہ ایسا ظاہر کرتے ہیں کہ وہ جذباتی طور پر دوسروں سے مختلف ہیں، وہ ضرورت سے زیادہ تنقید کے عادی ہوتے ہیں اور اپنے بارے میں جلد مایوس ہو جاتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں پر انہیں ہمیشہ شبہ رہتا ہے یا انہیں اکثر یہ کہتے سنا جا سکتا ہے کہ ”میں جانتا ہوں، میں یہ نہیں کر سکتا“، ”مجھے پتہ ہے کہ میں تاکام ہو جاؤں گا“ یا انتہائی حد تک یہ کہنا کہ ”میں ایک تاکام فرد ہوں“۔ جن بچوں میں خود تو قیری کم ہو، وہ کسی عارضی نقصان یا صدمے کو مستقل سمجھنے لگتے ہیں، حالات ان کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتے ہیں اور ان پر مستقل مایوسی کی کیفیت طاری رہتی ہے۔

اعلیٰ خودتو قیری حاصل کرنے میں بچوں کی مدد کیسے کی جائے



خوشیوں اور کامیابیوں سے بھرپور زندگی کے لیے بچوں اور بڑوں دونوں میں صحت مند خودتو قیری کی نشوونما انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ خودتو قیری کی بنیاد زندگی کے ان ابتدائی برسوں میں پڑ جاتی ہے جب شیرخوار بچے والدین اور دیگر بھال کرنے والے دوسرے بالغ افراد سے وابستگی اور تعلق پیدا کرتے ہیں۔ آس پاس کے جو لوگ ان سے محبت اور چاہت کا پرخلوص اظہار کرتے ہیں، اس سے بچے یہ سیکھتے اور محسوس کرتے ہیں کہ انہیں چاہا جاتا ہے، ان سے محبت کی جاتی ہے اور لوگ انہیں پسند کرتے ہیں۔ تھوڑا بڑے ہونے پر جب ننھے بچے والدین اور دیگر بھال کرنے والے ان دوسرے افراد پر بھروسہ کرنا سیکھتے ہیں جو ان کی بنیادی ضرورتیں پوری کرتے ہیں، تو وہ آہستہ آہستہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ یہ سب لوگ انہیں پسند کرتے ہیں، چاہتے ہیں اور ان کی قدر کرتے ہیں۔

خودتو قیری کا تعلق، بچوں کے اس احساس سے ہے جس کے تحت وہ خود کو کسی گروپ کا حصہ سمجھتے ہیں اور اس گروپ میں مناسب طریقے سے معمولات انجام دیتے ہیں۔ چلنا سیکھنے کے بعد جب بچے اسکول جانا شروع کرتے ہیں تو ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے سن موچی پن اور اضطراری حرکتوں پر قابو رکھیں اور اس خاندان یا برادری کے قواعد و ضوابط کی پابندی کریں، جہاں ان کی پرورش ہوئی ہے۔ نئے ماحول اور گروپ میں خود کو کامیابی سے ڈھالنے سے بچوں میں اس ماحول اور گروپ سے تعلق کا احساس مستحکم ہوتا ہے اور خودتو قیری ترقی پاتی ہے۔

بچوں میں اپنے بارے میں مثبت احساس پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ بڑے ان سے گفتگو میں متاثر ہیں۔ بچے والدین اور دیگر بھال کرنے والے دیگر افراد کے ان الفاظ کے بارے میں نہایت حساس ہوتے ہیں، جو بچوں کے بارے میں کہے جاتے ہیں۔ اس لیے آپ کو صرف کسی کام کی تکمیل پر ہی حوصلہ افزائی نہیں کرنی چاہیے بلکہ اس کام کے لیے کی جانے والی کوشش کو بھی سراہنا چاہیے۔ بچے کے شعور میں اپنی قدر و قیمت کا احساس اس وقت زیادہ خوبی سے جاں گزیرا ہوتا ہے جب بڑے اس کام میں بچے کی دلچسپی اور اس کے لیے کی جانے والی کوشش کو سراہتے ہیں۔ مثلاً آپ کوئی کام کر رہے ہیں اور آپ کا بچہ اس کام میں دلچسپی ظاہر کرتا ہے تو مناسب ہوگا کہ آپ بچے کو اپنے کام میں شریک کر لیں۔ یا اگر بچہ باہمی شے کسی جانور میں دلچسپی لے رہا ہے تو آپ اس جانور کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ ان طریقوں سے آپ بچے کے شوق اور دلچسپی پر مثبت رد عمل ظاہر کریں گے اور بچہ محسوس کرے گا کہ اسے نالا نہیں جاتا بلکہ اس کی باتوں کو سمجھیں گے سے لیا جاتا ہے۔ بہت زیادہ تحریف یا چالوئی بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتی بلکہ یہ انہیں اس موضوع سے بے گناہتی ہے جس میں وہ دلچسپی لے رہے تھے۔ بچے آہستہ آہستہ عادی ہو جاتے ہیں کہ تعریف حاصل کرنے کے لیے حقیقی دلچسپی کے بجائے مصنوعی دلچسپی کا اظہار کرنا کافی ہے۔

تعمیر اور مثبت تجربوں میں شامل ہونے کے لیے بچوں کی مدد اور حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ بچوں کی خودتو قیری بڑھانے میں ایسی سرگرمیاں خاص طور پر مدد کرتی ہیں جن میں مقابلے کے بجائے تعاون کا عنصر نمایاں ہو۔ معمولی یا دکھاوے کی سرگرمیوں کے بجائے ایسے کاموں اور سرگرمیوں سے بچوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے جن میں ان کے لیے حقیقی چیلنج ہو۔ مثلاً آپ گھر کے روزمرہ کاموں، جیسے کھانا تیار کرنا یا پالتو جانوروں کی دیکھ بھال وغیرہ، میں بچوں کو شریک کر سکتی ہیں۔ ان کاموں میں حصہ لے کر بچے میں 'کچھ کرنے' کا احساس پیدا ہوگا اور اس کی صلاحیتوں اور اہلیتوں میں اضافہ ہوگا۔

بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ کسی صورت حال کو اس کے حقیقی تقاضوں میں دیکھیں۔ مثلاً حساب کے سوالات حل کرنے کی کوشش میں مصروف بچہ یہ کہہ سکتا ہے "مجھے حساب نہیں آتا، میں ایک ناکام طالب علم ہوں۔" ایسے میں اس طرح کار عمل بچے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ "تم اچھے طالب علم ہو، اسکول میں تم نے زبردست کام کیا تھا۔ حساب صرف ایک مضمون ہے، اس کے لیے تمہیں زیادہ توجہ اور وقت دینا ہے۔ کیا تم چاہتے ہو کہ ہم دونوں مل کر یہ سوال حل کرنے کی کوشش کریں؟"

ہمیشہ مثبت اور درست رد عمل ظاہر کریں۔ اس طرح کے تبصرے سے کہ "تم ہمیشہ غصے اور جھلاہٹ کے ساتھ کام کرتے ہو" بچہ یہ محسوس کرے گا کہ اسے اپنے غصے پر قابو نہیں رہتا۔ اس کے مقابلے میں ایک بہتر تبصرہ یہ ہو سکتا ہے "تم بھائی کے ساتھ غلط طریقے سے بات کر رہے ہو۔ اگر تم اس پر چیخنا چلاؤ یا بنا کر اور اسے مارو نہیں تو یہ بہت اچھا ہوگا۔" اس سے بچے کو یہ پتا چلے گا کہ اس کے احساسات کو دوسرے محسوس کرتے ہیں، اسے موقع دیتے ہیں کہ وہ کسی اچھی چیز کا انتخاب کرے اور اگلے موقع پر درست انتخاب کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ بدتمیزی کرنے لگے تو اسے دوسرے بچوں سے الگ کر دیں۔

گھر میں ایسا محفوظ اور خوشگوار ماحول پیدا کریں جو بچوں کی پرورش میں مددگار ثابت ہو۔ جو بچے خود کو گھر میں محفوظ نہیں سمجھتے یا بدسلوکی کا شکار رہتے ہیں، ان کی خودتو قیری انتہائی کم ہوتی ہے۔ جس بچے کو گھر میں یہ تجربہ ہو کہ والدین آپس میں لڑتے جھگڑتے ہیں اور اکثر زبانی ٹھکرار کرتے رہتے ہیں تو ایسا بچہ مایوسی اور اپنے ماحول سے لاشعور کا شکار ہو سکتا ہے۔

بچوں کے ساتھ مل کر نہیں، تقیہ لگائیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود اپنے آپ پر نہیں اور تقیہ لگائیں۔ جو لوگ بہت زیادہ سنجیدہ رہتے ہیں وہ اپنی زندگی میں خوشی اور تفریح کے لمحات اور مواقع کم کر دیتے ہیں۔ مزاح کا ذوق اور زندگی کی مشکلوں کو آسانی سے لینے اور آسان بنانے سے زندگی کا لطف بڑھ جاتا ہے۔ اپنے بچوں کے لیے ایک مثبت نمونہ بنیں۔ اگر آپ اپنے بارے میں ضرورت سے زیادہ سخت رویہ رکھتے ہیں یا اپنی صلاحیتوں اور حدود کے بارے میں غیر حقیقت پسندانہ لگے کرے ہیں تو آپ کا بچہ بھی ویسا ہی ہوگا، جیسے آپ ہیں۔ اپنی خودتو قیری کو پروان چڑھائیں اور ترقی دیں، آپ کے بچے کو ایک زبردست مثالی شخصیت مل جائے گی۔

بچوں میں خودتوقیری کا احساس اس وقت پیدا ہوتا ہے جب وہ دوسرے انسانوں سے تعلقات قائم کر کے اور با معنی ثقافتی حلقے یا برادری سے جڑے ہونے کے احساس کے ساتھ خود کو کسی بھی کام کے لیے اہل سمجھنے لگتے ہیں۔

بڑوں کی خودتوقیری کے بچوں پر اثرات



ہم جانتے ہیں کہ والدین اور دیگر بھال کرنے والے دیگر افراد بچے کے لیے 'مثالی نمونہ' ہوتے ہیں۔ جو لوگ بچوں کے نزدیک اہم ہوتے ہیں، بچے نہ صرف ان کے احساسات اور رویے اپنالیتے ہیں بلکہ ان لوگوں کی گفتگو کی زبان، انداز اور ان کاموں کو بھی اختیار کرنے لگتے ہیں جو یہ بڑے انجام دیتے ہیں۔ بچہ ہو یا بڑا، انسان کی شخصیت کے اندرون جو کچھ ہو رہا ہوتا ہے وہ بھی اتنا ہی اہم ہے جس کا اظہار بیرونی طور پر ہو جاتا ہے اور والدین یا بڑے، بچے کے سامنے جو کچھ کر رہے ہوتے ہیں، وہ سب بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ کسی صورت حال میں انہیں کیا رویہ اختیار کرنا چاہیے، یہ جاننے کے لیے بچے، والدین اور دیگر بھال کرنے والوں کی طرف دیکھتے ہیں اور ان کے اشاروں کے منتظر رہتے ہیں۔ خواہ بڑے زبان سے اپنا جذباتی رد عمل ظاہر نہ کریں، بچے ہر حال میں ان سے متاثر ہوتے ہیں۔

کم خودتوقیری کے حامل والدین اور دیگر بھال کرنے والے، اپنے بچوں کے ذریعے زندگی گزارتے ہیں۔ وہ توقع کرتے ہیں کہ زندگی میں وہ خود جو کچھ حاصل نہیں کر سکے، ان کے بچے وہ سب حاصل کریں۔ اور جب ان کے بچے ان کی توقع پر پورے نہیں اترتے تو وہ مایوس ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو دوہری مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنے والدین کی خواہشوں کو پورا کرنے اور خود اپنی خواہشات کی تکمیل میں الجھ کر رہ جاتے ہیں۔ جن والدین بڑوں میں خودتوقیری کم ہو وہ اکثر تشویش کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا ابلاغ بگڑ جاتا ہے اور گفتگو کچھ کی کچھ ہو جاتی ہے۔ وہ کہنا کچھ چاہتے ہیں اور کہہ کچھ اور رہتے ہیں۔ ایسے والدین اپنے بچوں سے کچھ خوف محسوس کرتے ہیں، جو آ زاد اور خود مختار ہونا چاہتے ہیں۔ یہ والدین بچوں کی ان خواہشات اور ان کے نتیجے میں ظاہر ہونے والے ردیوں کے بارے میں سمجھتے ہیں کہ بچے انہیں نظر انداز کر رہے ہیں اور انہیں پسند نہیں کرتے۔ والدین کا یہ رویہ بچوں کے حوصلے پست کرتا ہے اور وہ مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی خودتوقیری متاثر ہوتی ہے۔

بچوں کے لیے خود احترامی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بڑے انہیں کس حد تک قبول کرتے ہیں اور ان کے ہم عمر انہیں کتنی اہمیت دیتے ہیں۔

وہ اقدامات جو بچے کی خودتوقیری کم کر سکتے ہیں



بچوں سے بہت زیادہ یا بہت کم کی توقع کرنا، ان کی صحت مند خودتوقیری کی پرورش میں ایک فیصلہ کن عنصر ہو سکتا ہے۔ بچوں کو شاباش دینے اور ان کی حوصلہ افزائی کے بجائے ان پر بہت زیادہ تنقید نہیں کرنی چاہیے۔ خاص طور پر دوسروں کے سامنے بچوں پر طنز کرنے، برا بھلا کہنے یا شرمندہ کرنے سے ان کے ذہن پر سخت منفی اثر ہوتا ہے اور وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ کسی کام کے قابل نہیں ہیں۔ بچوں کو پھوپھڑ، بے ڈھنگا، بے وقوف، کامل، احمق کے نام سے پکارنے یا کسی غلطی پر انہیں ناکام اور ناکارہ قرار دینے سے بچے دوسروں کے سامنے خود کو حقیر اور کم تر سمجھنے لگتے ہیں۔ بچوں کو ضرورت سے زیادہ تحفظ فراہم کرنے، انہیں دوسروں سے الگ تھلگ رکھنے یا نظر انداز کرنے سے بچوں میں اپنی صلاحیتوں کے بارے میں بے یقینی اور شبہ پیدا ہوتا ہے۔ جن بچوں میں خودتوقیری کی کمی ہوتی ہے انہیں ہماری توجہ، دیکھ بھال اور محبت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کے لیے والدین اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں، اس لیے اس کی خودتوقیری کی پرورش اور ترقی میں یہی لوگ سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

References:

- http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteen.html
- "How To Raise Children's Self-Esteem" by Harris Clemes, Ph.D. and Reynold Bean, Ed.M
- "Positive Child Guidance" by Darla Ferris Miller

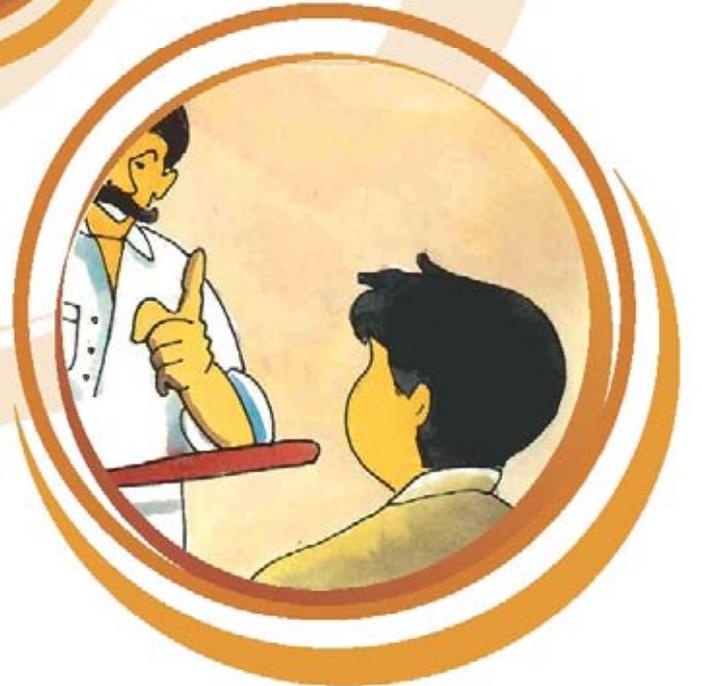
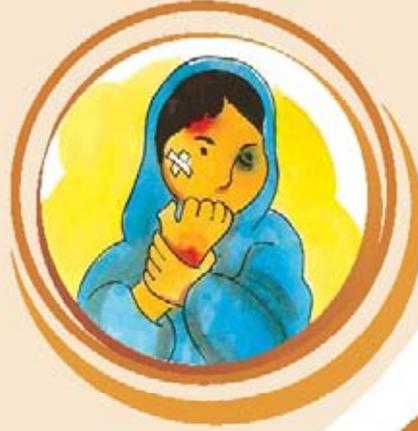
مصنفہ کا تعارف

حفظی روف نے جامعہ کراچی سے بی اے کیا ہے اور نیچر ڈیسورس بیٹھو (بی آری) کے انٹیلیٹ آف ای سی ای سے سند حاصل کی ہے۔ وہ چھوٹی اور بڑی کلاسوں میں پڑھانے کا چھ سال کا تجربہ رکھتی ہیں۔ فی الوقت وہ بی آری کے انٹیلیٹ آف ای سی ای میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔

بچوں کے ساتھ بد سلوکی اور زیادتی:

اس مسئلے کو کیسے سمجھیں

تحریر: نادیہ علوی





پاکستان کے عام معاشرے میں بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور زیادتی کے مسئلے پر بات کرنا ممنوع اور ناروا بات سمجھی جاتی ہے۔ اگر مسئلے کا اعتراف کر بھی لیا جائے تب بھی بعض افراد یہ سمجھتے ہیں کہ اس معاملے پر ”ذمے داری کے ساتھ“ بات کرنے کے اہل نہیں ہیں یا یہ کہ وہ اس قابل نہیں ہیں کہ ان کے کسی اقدام سے صورت حال میں تبدیلی آسکے گی۔ پھر ایسے لوگ بھی پائے جاتے ہیں جو اس مسئلے کی موجودگی کے ہی انکاری ہیں۔ ان سب کے باوجود یہ حقیقت اپنی جگہ ہے کہ بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے مسئلے پر غور کرنے کا نہ تو کوئی ایک زاویہ ہے اور نہ اس سے نمٹنے کا کوئی آسان طریقہ۔ لیکن اس مسئلے کی موجودگی سے انکار کرتے رہنا شاید بچوں کے استحصال کی سب سے نقصان دہ اور تیزی سے پھیلنے والی شکل ہے جو یقیناً خطرناک ہے۔ مزید برآں مسئلے کو جانتے ہوئے اس کے حل کے لیے کوئی قدم نہ اٹھانا، سادہ الفاظ میں، ناقابل معافی قرار دیا جاسکتا ہے۔

یہ بات قابل فہم ہے کہ با معنی تبدیلی لانے کے لیے سب سے پہلے یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ مسئلہ موجود ہے اور اس مسئلے کو حل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم ایک ایسے معاشرے کی تشکیل کرنا چاہتے ہیں جو بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے جرم کے بارے میں حساس ہو اور اسے رد کرتا ہو۔ اس مقصد میں کامیابی کے لیے مقامی آبادی، برادر یوں، محلے، ہستی اور گاؤں کے لوگوں کو یہ سکھانا ہوگا کہ سب سے پہلے بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے مسئلے کی موجودگی تسلیم کریں، یہ جائیں اور سمجھیں کہ بچے اس سے کس طرح متاثر ہوتے ہیں اور پھر لوگوں کو با اختیار بنائیں کہ وہ اس مسئلے کو کم سے کم کرنے کے لیے اپنا کردار فعال طور پر ادا کریں۔ ایک بچے کی دنیا کا تصور کریں اور چند لمحوں کے لیے بچہ بن کر اس دنیا کو دیکھیں۔ آپ کے آس پاس کی ہر چیز بہت بڑی ہے، گرنے سے لگنے والی چوٹ کا نشان، کھلے منہ کے زخم میں تبدیلی ہو کر شدید درد پیدا کرتا ہے۔ ”زمین پر پڑا چمک دار سنی کا گکڑا، چکنے کی جادوئی طاقت کی وجہ سے ایک قیمتی ذاتی ملکیت بن جاتا ہے۔“ ایک سخت جملہ، جاہ کن تمبر، بن کر عمر بھر آپ کے ساتھ رہتا ہے۔

اب ذرا اس بچے کی طرح سوچیں جس کے ساتھ بدسلوکی کی گئی ہے۔ اس کے شدید درد، غم، سراسیمگی اور خوف و دہشت کا تصور کیجیے، معصوم بچہ جس سے نبرد آزما ہونے کی جدوجہد کرتا ہے اور احساسات کے طوفانی بہاؤ کو سمجھنا چاہتا ہے اور یہ سب اس کی ننھی عمر اور بہت محدود تجربے کے مقابلے میں کئی گنا بڑے ہوتے ہیں۔

بدسلوکی از زیادتی کیا ہے؟

جسمانی، جنسی، جذباتی اور نظر انداز کرنا بھی۔

سوسائٹی فاروی پروٹیکشن آف دی رائٹس آف دی چائلڈ (اسپارک/SPARC) کی 2007ء کی رپورٹ میں انکشاف کیا گیا کہ پاکستان میں بچوں کے ساتھ بدسلوکی

سادہ الفاظ میں بیان کیا جائے تو بچوں کے ساتھ بدسلوکی یا زیادتی، کوئی ایسا کام کرنا یا ایسا کام کرنے میں ناکام ہونا ہے جو بچے کو نقصان پہنچانے کا سبب بنے یا اسے کسی ممکنہ نقصان پہنچانے والی صورت حال میں مبتلا کر دے۔ اس کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں:

بدسلوکی کی قسم	تعریف	مکمل علامات
جسمانی بدسلوکی	بچے کے جسم پر چوٹ یا زخم کا نشان جس کی وضاحت نہ کی جائے۔	۱۔ کوئی بھی غیر متوقع چوٹ یا زخم، جیسے جلنے یا کاٹنے کا نشان، نیل، ٹوٹی ہوئی ہڈی، آنکھ کے گرد سیاہ نشان، اندرونی اعضا کو نقصان، ۲۔ غیر حاضری کے بعد جب بچہ اسکول آئے تو دم پڑتے زخم یا جسم پر نظر آنے والے چوٹ کے نشان، ۳۔ کسی بڑے کے قریب آنے پر بچے کا پیچھے ہٹنا۔
جنسی زیادتی	اس کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں، جن میں نامناسب طریقے سے بچے کو چھونا، بچے کو مجبور کرنا کہ وہ اپنے جسم کے مخصوص اعضاء دکھائے یا بچے کو کسی اور کے مخصوص اعضاء دکھانا، کسی بھی قسم کے جنسی ملاپ کے عمل میں بچے کو شامل کرنا اور عریانیت پر مشتمل کتاب، تصویر، فلم وغیرہ دکھانا۔	۱۔ کسی بھی نوعیت کے جنسی رویے یا جنسی معلومات کا اظہار جو بچے کی عمر کے لحاظ سے نامناسب ہو، ۲۔ خوف اور ڈرنا (ڈراؤ نے خواب، یاسیت، غیر معمولی خوف، غیر معمولی طور پر خاموش رہنا، تنہا رہنے کی خواہش اور کوشش)، ۳۔ کھانے سے رغبت میں اچانک تبدیلی ۴۔ پیٹ میں درد، بستر میں پیشاب کرنا (خاص طور پر ایسے میں جب بچے کو بیت اٹھلا جانے کی تربیت دی جا چکی ہو)، مخصوص اعضاء میں تکلیف یا خون نکلنا، ۵۔ جنسی بیماری کی موجودگی یا علامات، ۶۔ لباس تبدیل کرنے میں جھکتا یا جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینا۔

تعمیر	تعمیر	بدسلوکی کی قسم
<p>۱۔ خود اعتمادی میں اچانک فرق،</p> <p>۲۔ کسی طبی وجہ کے بغیر سر میں درد یا ہیٹ کا درد،</p> <p>۳۔ غیر معمولی خوف، ڈراؤنے خوابوں کی کثرت،</p> <p>۴۔ انتہائی درجے کا رویہ، مثلاً بہت زیادہ شکایتیں، بہت زیادہ مطالبے یا جارحانہ رویہ،</p> <p>۵۔ اسکول میں دیکھوں کا سامنا۔</p>	<p>عام طور پر اس کا تعلق جنسی زیادتی سے ہوتا ہے لیکن یہ بچے کے ساتھ زبانی بدسلوکی سے بھی ہو سکتی ہے۔ اس میں بچے کو عداوت اور اذیت سے نقصان پہنچانے (مارنے) کی دھمکی دینا یا محض اکثر اوقات اسے برا بھلا کہنا شامل ہے۔</p>	<p>جذباتی سلوک</p>
<p>۱۔ اسکول میں اکثر غیر حاضری جس کا کوئی جواز بیان نہ کیا جائے،</p> <p>۲۔ بچے کے وزن میں اضافہ نہ ہونا،</p> <p>۳۔ بچہ پیارا اور شفقت کا شدت سے طلب گار ہو،</p> <p>۴۔ حفظانِ صحت کی مستقل خراب حالت،</p> <p>۵۔ موسم کی مناسبت سے غیر موزوں لباس،</p> <p>۶۔ غیر معمولی طور پر زیادہ کھانا،</p> <p>۷۔ چوری کرنا۔</p>	<p>اس میں بچے کو جسمانی ضرورتوں سے محروم رکھنا (غذا، لباس، گھریا وغیرہ) یا جسمانی ضرورتوں سے محروم کرنا، جذباتی طور پر نظر انداز کرنا (پیار، آرام یا شفقت سے محروم کرنا)، یا طبی طور پر نظر انداز کرنا (علاجِ معالجے کی ضرورت ہو اور وہ نہ مہیا کیا جائے) وغیرہ شامل ہیں۔</p>	<p>نظر انداز کیا جاتا</p>

انتہائی سلوک کیا جاتا ہے۔ عام گفتگو میں اس بنیاد پر کیے گئے تبصرے نہایت سخت، شدید اور بے رحمانہ ہوتے ہیں۔ اس رویے کا سبب محدود آگہی ہے یا سماجی شعور کی کمی کا اشارہ ہے جو اس معاملے کے حوالے سے خطرناک ہے۔

خاندان کے اندر بدسلوکی کے واقعات کے بارے میں گفتگو کرنا اور بھی پیچیدہ معاملہ ہے۔ رشتے داروں کے درمیان بدسلوکی اور زیادتی کے واقعات بڑوں اور عزیزوں کے اس خوف سے چھپائے جاتے ہیں کہ جھوٹا الزام لگانے کا مجرم قرار دے دیا جائے گا، یا خاندان کی بدنامی ہوگی۔ اس قسم کے متعدد اسباب اس بارے میں منہ کھولنے سے روک دیتے ہیں۔

بچوں کے زیادتی کے ایسے واقعات بہت بڑے پیمانے پر مسلسل جاری ہیں، جن کی اطلاع نہیں کی جاتی۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ زیادتی کرنے والے کو سزا دینے اور زیادتی کے شکار فرد کو تحفظ فراہم کرنے کا کوئی مقررہ قانون اور طریقہ کار موجود نہیں ہے۔ یہ صورت حال ان بچوں کے لیے نہایت ڈراؤنی ہے جو بدسلوکی کا نشانہ بنتے ہیں، خاص طور پر ان کے لیے جو اس کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں۔

اور زیادتی کے ایسے واقعات کی تعداد، جن کی اطلاع دی جاتی ہے، 4,386 سے بڑھ کر 2007ء میں 5,268 تک پہنچ گئی (بحوالہ دی ڈیلی ٹائمز، اگست 2008ء)۔ دوسرے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیادتی کا شکار ہونے والے 70 فیصد بچے 17 سال یا اس سے کم عمر کے ہوتے ہیں (بحوالہ ”بیاٹھ چائلڈ ایجو“ دی نیوز انٹرنیشنل، اکتوبر 2008ء)۔ پاکستانی معاشرے کے مختلف طبقات میں بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے بڑھتے ہوئے واقعات، یہ تقاضا کرتے ہیں کہ اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے ہنگامی بنیادوں پر کام کیا جائے۔

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زیادتی کا شکار ہونے والے بچے کے لیے بدسلوکی کے اس واقعے کی تفصیل بتانا بہت مشکل ہوتا ہے جو اس کے ساتھ پیش آیا۔ کم عمر بچوں کے معاملے میں مزید پیچیدگی یوں پیش آتی ہے کہ نہ تو وہ زیادتی کی نوعیت کو سمجھ پاتے ہیں اور نہ ان کے پاس اتنا ذخیرہ الفاظ ہوتا ہے کہ وہ اسے لفظوں میں بیان کر سکیں۔ زیادتی کرنے والا بچے کو بلیک میل کر سکتا ہے کہ ”کسی کو بتانا مت، ورنہ نقصان پہنچے گا“۔ پھر یہ بات بھی ہے کہ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں عام طور پر معاف کر دینے کی روایت نہیں ہے، جس کی وجہ سے بدسلوکی اور زیادتی کے ساتھ بدنامی کا داغ لگا رہتا ہے۔ زیادتی کے شکار بچے کے ساتھ مفروضہ ’ناپاکی‘ کی بنیاد پر کسی نہ کسی طرح کا

جنسی زیادتی: آپ کے خیال میں اس بارے میں ہم کتنا جانتے ہیں؟

ہم ایسی جانی پہچانی سچائیوں کے درمیان رہتے ہیں جو بہت کم معلومات کی بنیاد پر فیصلہ کرنے کے خطرات سے ہمیں متنبہ کرتی ہیں۔ بچوں کے ساتھ بدسلوکی، خاص طور پر جنسی زیادتی کا معاملہ بھی یہی ہے۔ جنسی زیادتی کے بارے میں کم معلومات، خاص طور پر کم عمر بچوں کے ساتھ کی گئی زیادتی کے بارے میں معلومات کی کمی کی وجہ سے زیادتی کا شکار بچوں کی حالت زار کے بارے میں بے حسی کا رویہ عام ہو گیا ہے۔ اس رویے کے نتیجے میں بدسلوکی کی اس نوعیت کے بارے میں لاشعری غلط تصورات جنم پا گئے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس مسئلے کو غلط طور پر سمجھنے کا اعتراف کیا جائے۔ اس سے زیادہ اہم یہ ہے کہ اپنے اور دوسروں کے ذہنوں میں اس مسئلے کے حل کے بارے میں صحیح تصورات قائم کیے جائیں۔



جنسی زیادتی کے بارے میں فرضی تصورات

غلط	صحیح
بچے عام طور پر جنسی لوگوں کے ہاتھوں زیادتی کا نشانہ بنتے ہیں۔	بچوں کی اکثریت ایسے فرد کے ہاتھوں زیادتی کا نشانہ بنتی ہے، جسے بچہ جانتا ہے۔
جنسی زیادتی کے واقعات کم آمدنی والے "غریب" خاندانوں میں پیش آتے ہیں۔	جنسی زیادتی کے واقعات ہر سماجی معاشی طبقے کے خاندانوں میں پیش آتے ہیں۔
جنسی زیادتی صرف غیر تعلیم یافتہ "جاہل" خاندانوں میں واقع ہوتی ہے۔	جنسی زیادتی انتہائی اعلیٰ تعلیم یافتہ "پڑھے لکھے" خاندانوں اور کم تعلیم یافتہ خاندانوں میں بھی واقع ہوتی ہے۔
جنسی زیادتی ممنوع اور حرام ہے اس لیے ایسے واقعات ہوتے ہی نہیں۔	جنسی زیادتی کے بارے میں بات کرنا ممنوع ہے، معاشرے میں ایسے واقعات کا ہونا ممنوع نہیں ہے۔
جنسی زیادتی کا خطرہ صرف لڑکیوں کو ہوتا ہے یا وہ اس کا نشانہ بنتی ہیں۔	نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں، دونوں کو جنسی زیادتی کا خطرہ ہوتا ہے اور دونوں اس کا نشانہ بنتے ہیں۔
بچے جنسی زیادتی میں پہل کرتے ہیں۔	قدرتی طور پر بچوں کو اس بارے میں معلوم ہی نہیں ہوتا، وہ ایسے الفاظ سے واقف نہیں ہوتے کہ اس بارے میں گفتگو کر سکیں، سوائے اس کے کہ انہیں اس کا تجربہ ہو۔
جنسی زیادتی کے بارے میں ہم جو جاننا چاہتے ہیں وہ اعداد و شمار سے معلوم ہو جاتا ہے۔	جنسی زیادتی کے اعداد و شمار صرف ایسے واقعات پر مبنی ہوتے ہیں جن کی اطلاع دی جاتی ہے۔ ایسے اکثر واقعات کی اطلاع نہیں دی جاتی، اس لیے اعداد و شمار نامکمل تصویر پیش کرتے ہیں۔
زیادتی کا شکار بچہ، زیادتی کرنے والے کے بارے میں ہمیشہ سنی احساس رکھتا ہے۔	زیادتی کرنے والے کے بارے میں بچے کے احساسات الجھے ہوئے ہوتے ہیں، اگر زیادتی کرنے والا رشتے دار ہو تو یہ امکان بہت ہی کم ہوتا ہے کہ بچہ اس کے لیے منفی جذبات رکھے۔
جس خاندان میں جنسی زیادتی کا واقعہ پیش آ رہا ہے، وہاں ماں کو اس کا علم نہیں ہوتا۔	ایسی ماؤں کی اکثریت کو اس بات کا علم ہوتا ہے، خواہ وہ اس بارے میں بات کریں یا نہ کریں۔

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

نہیں ہے کہ یہ حالت اچھی ہے یا بری۔ آپ کو تین طرح کے احساسات و جذبات کا تجربہ ہوگا: غصہ، تشویش یا الجھن۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ پرسکون رہیں اور اپنے جذبات اور رد عمل پر قابو رکھیں۔ بچے کی بات سننے کے دوران، بچے کی حفاظت کے لیے درکار ضرورتوں کا جائزہ لیں اور غور کریں کہ بچہ آپ سے کیا توقع رکھتا ہے۔

آپ پر اعتماد کرتے ہوئے بچہ آپ سے یہ یقین دہانی چاہے گا کہ جو کچھ ہوا ہے، اس کے لیے اسے ذمہ دار اور مورد الزام نہ ٹھہرایا جائے۔ بچے کی اس ضرورت کے ادراک کے ساتھ کہ اس واقعے کی تشہیر نہ کی جائے، آپ کو بچے کو یہ بتانا چاہیے کہ اس نے جو کچھ بتایا ہے، وہ معلومات کسی ایسے تک پہنچانا ضروری ہے جس کا کام بچے کی مدد کرنا ہے اور جو ایسے واقعات کا تجربہ رکھتا ہے۔

بچے کی کیفیت کے مطابق اس مرحلے پر آپ کو کلینکل سائیکولوجسٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے جو بچے کے علاج کا منصوبہ فراہم کرے گا، جس میں عملی نوعیت کی جذباتی مدد کے ساتھ ساتھ دو اڈوں سے علاج کی ضرورت بھی ہوگی۔ اس کے بعد آپ کو کسی قابل اعتماد فرد یا تنظیم سے رابطہ کرنا چاہیے جو بچے کی کیفیت اور حالات کے مطابق اس کے مسائل حل کرنے کی اہلیت رکھتی ہو۔

بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے مسئلے سے نمٹنے کا کوئی ایک ایسا حل نہیں ہے جو ہر قسم کے واقعات کے لیے کارآمد ثابت ہو۔ یہ نہایت پیچیدہ اور بہت الجھا ہوا مسئلہ ہے اور زیادتی کا شکار ہر بچے کے معاملے سے نمٹنے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک خود کو متعدد پہلوؤں سے آگاہ اور باخبر رکھ سکتا ہے۔ یہ جانتے ہوئے کہ بچے اس بارے میں بات کرنے سے ہچکچاتے ہیں، ہمیں ان علامتوں کو جاننا چاہیے جس سے بدسلوکی یا زیادتی کے واقعات کی نشاندہی ہو سکے۔ انکا دکا ایسے موقع پر جب بچہ اس بارے میں بتائے، آپ کو کیا کرنا چاہیے، یہ ایک نازک سوال ہے۔

بچے کے ساتھ گفتگو شروع کرنے کے لیے اسے ایک محفوظ، غیر جانبدار ماحول فراہم کرنا سب سے اہم ہے۔ سادہ اور عام رویے، جیسے آنکھیں ملا کر دیکھنے، بچے کی بات سننے، بچے کی بات پر یقین کرنے اور بچے کی شناخت پوشیدہ رکھنے سے آپ کو بچے کا اعتماد حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنی بہترین صلاحیتیں استعمال کرتے ہوئے صورت حال کی شدت اور ہنگامی نوعیت کو سمجھنے کی اس طرح کوشش کیجیے کہ بچے کو معلومات فراہم کرتے وقت یہ احساس نہ ہو کہ اس سے باز پرس کی جا رہی ہے یا اسے ہراساں کیا جا رہا ہے۔ بچے کو اپنی بات پوری طرح کہنے دیجیے اور اپنے مفروضے اور تبصرے خود تک محدود رکھیے۔ بچے کی حالت کے بارے میں تبصرے کی کوئی ضرورت

بدسلوکی اور زیادتی کا شکار بچوں کی حالت بہتر بنانے کے لیے پاکستان میں کئی تنظیمیں کام کر رہی ہیں۔ ان میں سے بعض کے نام اور ویب سائٹس کی معلومات ذیل میں دی گئی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ان تنظیموں سے رابطہ کیا جاسکتا ہے:

مددگار ہیلپ لائن (111-911-922): بدسلوکی اور زیادتی کا شکار عورتوں اور بچوں کی ٹیلیفون کال کے جواب میں انہیں فوری مدد فراہم کی جاتی ہے اور طویل مدت بحالی کے لیے متعلقہ اداروں سے رابطہ کرائے جاتے ہیں۔

ویب سائٹ: www.madadgar.org

واریٹائٹ ریپ (War Against Rape (WAR): جنسی زیادتی اور گھریلو تشدد کا نشانہ بننے والوں کو قانونی، نفسیاتی اور طبی مدد فراہم کی جاتی ہے۔

ویب سائٹ: www.war.org.pk

ساحل: جنسی زیادتی کا شکار بچوں کو بحرائی صورت حال سے نمٹنے میں مدد دینے کے علاوہ قانونی امداد بھی فراہم کی جاتی ہے۔ یہ تنظیم تحقیق، قانونی پیروکاری اور وسائل کی فراہمی میں بھی مصروف عمل ہے۔

ویب سائٹ: www.sahil.org

آہنگ: پاکستان میں جنسی صحت اور جنسی حقوق کے بارے میں وسائل کو فروغ دینے، تحقیق کرنے اور آگہی پیدا کرنے میں سرگرم عمل ہے۔ یہ تنظیم اسکولوں، اسپتالوں اور دیگر سماجی تنظیموں اور اداروں کو مشاورتی خدمات بھی مہیا کرتی ہے۔

ویب سائٹ: www.ahung.org

خلاصہ

ہوتا ہے اور جب کوئی بڑے ارادے سے جسم کو ہاتھ لگائے تو وہ کیا ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا یہ سب کافی ہے؟ قطعاً نہیں۔ بالغ افراد کے طور پر ہمیں بدسلوکی اور زیادتی کی مختلف شکلوں کو جاننا اور سمجھنا ہوگا تاکہ ہم اپنے آس پاس موجود ایسے بچوں کی نشان دہی کر سکیں۔ سماج کے اخلاقی تانے پانے کو تار تار اور تباہ کرنے والی اس سے بڑی کوئی اور چیز نہیں ہے۔ پہلے سے کہیں بڑھ کر آج اس بات کی ضرورت ہے کہ بچوں کے ساتھ زیادتی کے مسئلے پر بات نہ کرنے کی منافقت سے بچنا حاصل کیا جائے۔

بچوں کے ساتھ زیادتی، انسانیت کے خلاف ناقابل معافی جرم ہے۔ یہ بچوں کو زندگی کے اس بنیادی جوہر سے محروم کر دیتی ہے جس کی ضرورت ہم سب کو ہے اور وہ ہے اعتماد۔ یہ بچوں کے اس یقین کو برباد کر دیتی ہے کہ دنیا میں انہیں نقصان سے تحفظ فراہم کیا جائے گا۔ زیادتی کا نشانہ بننے والے کسی بچے کی زندگی میں چند لمحوں کے لیے داخل ہونا ایک بے رحم تجربہ ہے۔ اس پہلو پر بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے کہ اپنے ساتھ ٹیوش آنے والے واقعات کے بارے میں بہت ہی کم بچے کچھ بتاتے ہیں۔ بچوں کو یہ بتایا جاسکتا ہے کہ اچھی نیت کے ساتھ کوئی آپ کو چھوئے وہ کیا



References:

American Academy of Pediatrics website section on "Child Abuse".
http://www.aap.org/publiced/BKO_ChildAbuse.htm

"Responding to a Disclosure of Child Abuse".

<http://www.unce.unr.edu/publications/files/cy/2001/fs0160.pdf>

"Beyond Child Abuse" by Dr. Amin A Gadit.

<http://www.thenews.com.pk>

"SPARC issues child abuse statistics" by Ali Usman.

<http://www.dailytimes.com.pk>

"Myths about Child Abuse"

http://www.childline.org.za/help/abuse/abuse_myths.htm

مصنفہ کا تعارف

نادیہ طلوی نے اربلی کالج، پٹیالہ، پنجاب، پاکستان میں پروفیسر (Peabody) کالج، ڈیٹر ہلڈ (Vanderbilt) یونیورسٹی سے ایم۔ ایچ۔ اور امریکا کی اوہائیو یو۔ ایف۔ (Ohio Wesleyan) یونیورسٹی سے ایڈوانسڈ بیچن کی تعلیم اور سائیکولوجی کے مضامین کے ساتھ بی۔ اے۔ کیا ہے۔ امریکا اور پاکستان میں نئے بچوں کے ساتھ کام کرنے کا نادیہ کو گہرا تجربہ ہے۔ فی الوقت وہ ٹی آر سی (TRC) کی ٹیم کی مستقل رکن ہیں اور انجیل ایجنسی میں تربیتی پروگرام تیار کرتی ہیں۔



ایک دوسرے کا خیال رکھنے والی پُر امن دنیا کی تعمیر کے لیے بچوں کی پرورش کیسے کی جائے

تحریر: ایلین میز

”کسی اور کام کے لیے اب ذرا بھی وقت نہیں ہے، سوائے اس کے کہ اپنی ہر شعوری
کوشش میں قیام امن کے کام کو آگے بڑھایا جائے۔“

(ایلس باؤلڈنگ)

آج کل بچے ایسے ماحول میں رہ رہے ہیں جہاں انہیں ہر وقت تشدد اور تصادم والی تصاویر کی بھرمار کا سامنا کرنا
پڑتا ہے۔ جنگ اور ہنگاموں کی خبریں معمول بن گئی ہیں۔ ویڈیو گیمز میں دشمن کو ختم کرنے پر جیت دکھائی جاتی
ہے، بچوں کے کارٹون میں خوفناک شکلوں والے کردار ایک دوسرے پر حملے کر رہے ہوتے ہیں، اور بظاہر ان
کا مقصد یہ نظر آتا ہے کہ تشدد پر تہمتہ لگائے جائیں۔ ٹیلی ویژن پر دشمنی، مارواھاڑ اور تصادم پر مبنی پروگراموں
کی کثرت ہے اور تو اور بچوں کے نئے اور جدید کھلونے بندھنوں اور پستولوں سے مسلح ہیں، جو جارحانہ کھیلوں کو
فروغ دے رہے ہیں۔ افسوس ناک بات یہ ہے کہ تشدد صرف ٹی وی ڈراموں اور فلموں کا فرضی تصور نہیں رہا
ہے بلکہ روزمرہ زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ تشدد کے واقعات ان گلی، محلوں اور سڑکوں پر پیش آتے ہیں جہاں
بچے کھیلتے ہیں، اسکول آتے جاتے سفر کرتے ہیں اور جہاں وہ گھر والوں کے ساتھ خریداری کے لیے جاتے
ہیں۔

تشدد پر مبنی ان تصاویر، واقعات اور تجربات کے بچوں پر کیا اثرات ہوتے ہیں اور ان کے کیا نتائج نکلتے ہیں؟
البرٹ بندورا (Albert Bandura) کے مشہور تحقیقی مطالعے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو بچے مستقل
طور پر تشدد اور جارحیت والی تصویریں اور ماڈلز دیکھتے ہیں وہ خود بھی مارواھاڑ، تشدد اور جارحانہ رویہ اپنالیتے
ہیں۔ جبکہ ان کے مقابلے میں جن بچوں کو ایسی تصاویر دیکھنے کا موقع نہیں ملتا، ان کے رویے میں یہ سب نظر
نہیں آتا۔ بندورا کی تحقیق کے نتائج بتاتے ہیں کہ تشدد پر مبنی تصاویر دیکھنے یا حقیقی زندگی میں اس کے تجربے
سے گزرنے سے بچوں پر جو منفی اثرات ہوتے ہیں ان کے خاتمے کے لیے امن کی تعلیم نہایت ضروری ہوگی
ہے۔

پائیدار امن کی تکمیل تعلیم کے ذریعے ہی ہو سکتی ہے۔ عمر کے ابتدائی برسوں میں بچوں کو اس بات کی تعلیم دینے
پر توجہ ہونی چاہیے کہ وہ اختلاف یا تنازعے کے حل کے لیے تشدد اور پرامن کوشش، دونوں کو اچھی طرح
سمجھیں۔ ابتدائی عمر میں بچوں کے ذہن میں ارد گرد کی دنیا، اس کے ماحول اور چیزوں کے بارے میں بنیادی

کہ پوری دنیا کے لوگ اور ان کی ضرورتیں ایسی ہی ہیں، جیسی ان کی خودکی ہیں، لیکن اس کے باوجود ہر انسان دوسرے سے مختلف اور منفرد ہے۔

چھوٹی عمر سے ہی بچے اس تصور کو سمجھ سکتے ہیں کہ اگر کوئی بات یا چیز فلفل یا غیر منصفانہ ہے تو اسے ٹھیک کرنے کے لیے کچھ کرنا چاہیے

چاکلیٹ پروجیکٹ کی مثال

اسن کی تعلیم کا ایک لازمی عنصر سماجی طور پر سرگرم اور فلفل ہونا ہے۔ یہ اسن کی تعمیر کے لیے درکار مہارتوں کا بنیادی حصہ ہے۔ چھوٹی عمر سے ہی بچے اس تصور کو سمجھ سکتے ہیں کہ اگر کوئی بات یا چیز فلفل یا غیر منصفانہ ہے تو اسے ٹھیک کرنے کے لیے کچھ کرنا چاہیے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ چھوٹے بچوں کو جب کسی مشکل یا مسئلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا کوئی سوال یا مسئلہ ان کے سامنے رکھا جاتا ہے تو بحث مباحثے اور غور و فکر کے ذریعے اس کا حل تلاش کرنے میں انہیں لطف آتا ہے۔ حل حل کر مسئلے کے حل تلاش کرنا، بدلتی دنیا میں اچھی تبدیلی لانے کے لیے بچوں کو ہا اختیار بنانے اور یہ سمجھنے میں مدد دینے کے لیے ضروری ہے کہ اس تبدیلی میں ان کا کردار کیا ہے اور وہ اس کی اہمیت رکھتے ہیں۔ اپنے کنڈرگارٹن طلبہ کے ساتھ میں جس پروجیکٹ پر کام کر رہی ہوں وہ 'چاکلیٹ' کے بارے میں جانا ہے۔ اس میں ہم نے معلوم کیا کہ کوکو پودے کی کاشت کے لیے بچوں سے کس طرح مشقت لی جاتی ہے۔ بچوں کو یہ سب جان کر دکھ ہوا لیکن انہیں حصہ بھی آیا کہ یہ بچے اسکول نہیں جاسکتے اور انہیں سارا دن نہایت سخت اور برے حالات میں کام کرنا پڑتا ہے۔ پھر ہم نے پوری کلاس کی طرف سے چاکلیٹ بنانے والی کارپوریشن کو خط لکھا، جس میں بچوں نے اپنے غم و غصے کا اظہار بھی کیا اور یہ اعلان بھی کیا کہ انہوں نے فلاں فلاں کمپنیوں کی بنائی ہوئی چاکلیٹ نہ کھانے کا فیصلہ کیا ہے۔ گھر کی بنی چاکلیٹ بیچ کر پیسے اکٹھے کیے جو اسکول فیس ادا کرنے کے لیے بچوں کو بھیج دیے گئے۔ ذرا سوچئے کہ یہ سماجی فعالیت اور سرگرمی ایک کنڈرگارٹن کلاس کے چار پانچ سال کی عمر کے بچوں نے انجام دی۔ اس بے مثال مشق اور سرگرمی کے تجربے سے بچوں نے بچوں کی مشقت کے مسئلے کو پہچانا، ان کے دلوں میں ان بچوں کے لیے امدادی پیدا ہوئی جو اس مسئلے کا مفکر ہوتے ہیں اور اس مسئلے کے حل کے لیے جو کوشش ممکن ہو سکتی تھی، وہ انہوں نے انجام دی۔ کم سنی میں اختیار حاصل کرنے کا یہ زبردست تجربہ تھا جو بچوں میں قیام اسن کی کوششوں کی اہمیت سمجھنے اور انہیں بڑھاوا دینے کا مثالی پروجیکٹ بھی بن گیا۔

اسن کی میز

کمرہ جماعت میں اسن کا ماحول اور ثقافت پیدا کرنے اور اسے پروان چڑھانے کا تقاضا اس فلسفے اور طریقہ کار سے ہے جو ٹیچر بچوں کے رویوں کے انتظام (Classroom behavior management) کے لیے اختیار کرتی ا کرتا ہے۔ نئے بچوں کے کمرہ جماعت میں بچوں کے درمیان بحث مباحثہ اور اختلاف رائے عام بات ہے۔ بچے اس بات پر الجھ سکتے ہیں کہ بلاک ایریا میں کیا بنایا جائے، کوئی بچہ اس وقت ان سے روٹھ سکتا ہے، یا کوئی بچہ اس کام میں حصہ لینے سے منع کر سکتا ہے۔ جب اس قسم کی صورت حال کا سامنا ہوتا ہے تو اکثر ٹیچر بچوں کو ہدایت کرتی ہیں کہ کیا کرنا ہے اور کس طرح پیش آنا ہے: "کھلونا واپس کر دیجیے"، "مل کر کھیلیں"، "اس طرح نہ کہیں"۔ اس

تصورات تشکیل پارہے ہوتے ہیں کہ چیزیں، ماحول، لوگ کون ہیں، کیا ہیں، کیسے کام کرتے ہیں اور ان کے رویے کیا ہیں۔ پر اسن دنیا کی تشکیل کے لیے بچوں کی پرورش کے عمل میں انہیں علم، ہنر اور رویوں کی تربیت دینا اور انہیں ہا اختیار بنانا شامل ہے تاکہ تشدد سے پاک دنیا کا قیام ممکن ہو۔ ان مہارتوں اور رویوں میں



وہنی ہم آہنگی، دردمندی، محبت، رواداری، دوسروں کا خیال رکھنے اور انہیں سمجھنے کی صلاحیت شامل ہیں۔

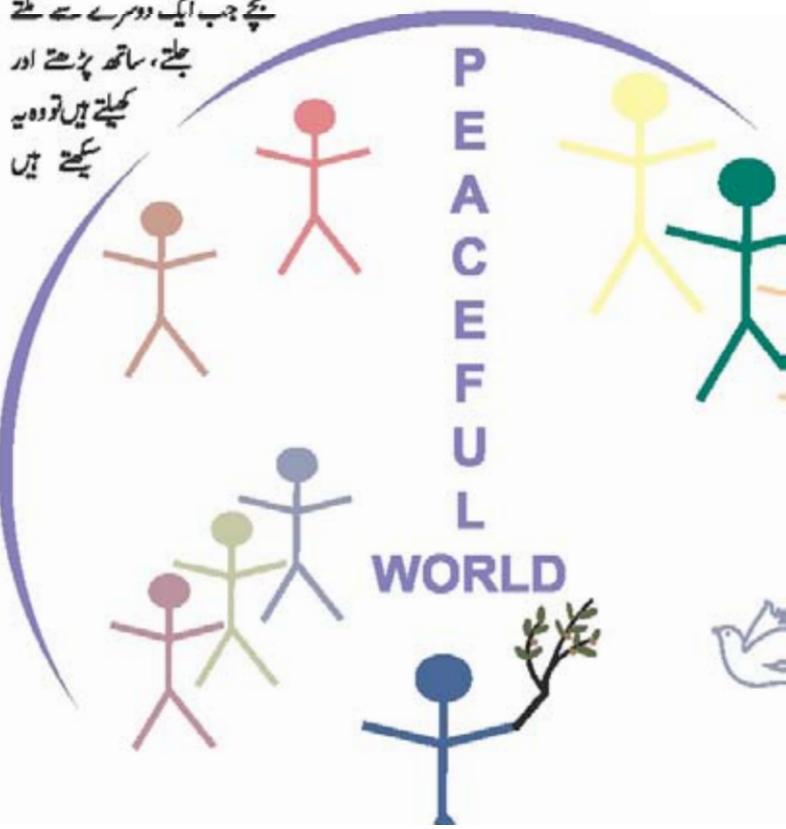
کمرہ جماعت میں پر اسن ماحول پیدا کرنے کے لیے، زندگی کے روزمرہ معمولات اور تعلیمی نصاب میں اسن کا تصور شامل کرنا ضروری ہے۔ ابتدائی بچپن کے کمرہ جماعت میں، اپنے تخیل سے کام لے کر، ہر ٹیچر اسن کا تصور سبق کے کسی پہلو سے ہم آہنگ کر کے بچوں کے ذہنوں میں بٹھا سکتی ہے۔ اسن کی تعلیم نصاب اور تعلیمی سرگرمیوں سے مربوط اور بچوں کے جاگزیں کرنے کا سب سے مناسب طریقہ یہ ہے کہ مثبت رویوں اور ہا ہی تعاون کا ایسا ماحول پیدا کیا جائے جہاں بچے یہ جان سکیں اور سراہ سکیں کہ وہ کون ہیں اور کیا کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جو ٹیچر سب بچوں سے یکساں برتاؤ کرے اور لوگوں کو سوچنے کے انداز اور طرز حیات کے اختلاف کو قبول کرتی ہو، وہ ہا ہی تعاون کے ساتھ رہنے، اپنے آپ کو پہچاننے اور خود سے محبت کرنے اور مختلف ہونے کے باوجود دوسرے لوگوں کو قبول کرنے کے رویے اور سوچ کے بیچ بچوں کے ذہنوں میں کامیابی سے یوکتی ہے۔ عمر کے ابتدائی برسوں میں بچے، ایک دوسرے سے مختلف تہذیبوں کے فرق کو ان کا پس منظر جاننے کے بعد قبول کر لیتے ہیں۔ ٹیچر بچوں کے ساتھ ان باتوں پر گفتگو کرنی چاہیے کہ لوگ لگے بندھے، رواداری طریقے کیوں اپناتے ہیں، ایک دوسرے کو برا بھلا کیوں کہتے ہیں؟ لوگ ایک دوسرے سے مختلف کیوں ہیں؟ اسکول اور کلاس میں موجود بچوں کا مذہبی، سماجی اور ثقافتی پس منظر ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ مختلف پس منظر کے حامل یہ

بچے جب ایک دوسرے سے ملتے

جلتے، ساتھ پڑھتے اور

کھیلتے ہیں تو وہ یہ

سمجھتے ہیں



باہمی گفتگو اور مباحثے۔۔ چھوٹے بچوں کے کمرہ جماعت میں پیدا ہونے والے روزمرہ کے اکثر مسائل اور بچوں کے باہمی اختلافات اور تنازعات کو حل کرنے کا نہایت مؤثر طریقہ ہے۔

ہے۔ چھوٹے بچوں کے کمرہ جماعت میں پیدا ہونے والے روزمرہ کے اکثر مسائل اور بچوں کے باہمی اختلافات اور تنازعات حل کرنے کا یہ نہایت مؤثر طریقہ ہے۔ اس طرح کے بعض تنازعوں میں کسی چیز کو اپنے پاس رکھنے (کھلونا، ٹرک ایک ہے، اور بیک وقت دو بچے اس سے کھیلنا چاہتے ہیں)۔ جگہ (ایک ہی وقت میں دو بچے کسی خاص جگہ پر بیٹھنا چاہتے ہیں، مثلاً ٹیچر کے برابر دائیں کرسی پر)، کسی کو شال نہ کرنے (”اس میز پر تم ہمارے ساتھ نہیں کھیل سکتے“) اور ایک دوسرے کی بات کو غلط سمجھنے یا کسی حادثے (جب میں نے تمہاری انگلی پہ پاؤں رکھا تو میرا مقصد تمہیں نقصان پہنچانا نہیں تھا) کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ جیسے جیسے وقت گزرتا ہے اور بچے مسئلے کے حل کے تجربے حاصل کرتے ہیں، وہ زیادہ آزاد، خود مختار، غلط فہمی دور کرنے اور امن کی میز پر پُر امن طریقے سے مسائل حل کرنے کے قابل ہوتے جاتے ہیں۔ اس طریقے میں بچوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے کہ وہ تنوع کو قبول کریں اور مختلف لوگوں کے ایک دوسرے سے مختلف نقطہ نظر کو سُنیں، سمجھیں اور قبول کریں۔ یہ طریقہ بچوں میں یہ سمجھ بوجھ بھی پیدا کرتا ہے کہ ہر مسئلے کا حل ڈھونڈا جاسکتا ہے، ہر مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے اور یہ انداز فکر ان کی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ ایسا ماحول جہاں بڑے بچوں کو یہ احساس دلائیں کہ وہ باہمی اختلافات اپنے طور پر حل کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں، وہاں بچے بہت جلد امن کے حامی اور اس کے قیام کی کوششوں کے سرگرم کارکن بن جاتے ہیں۔

بااختیار بنانے والی تعلیم، امن کی تعلیم کا جوہر ہے۔ اس میں اہلیت ہوتی ہے کہ عام لوگوں، خاص طور پر بچوں کو یہ بتا کر ان میں مثبت خود توفیری کو فروغ دے کہ دنیا کے نئے نئے مسائل کے حل کے لیے وہ مؤثر طور پر کچھ نہ کچھ کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ امن کی تعلیم کے ذریعے طلبہ مسائل کے حل کے لیے تشدد کے بجائے پُر امن طریقے سیکھتے ہیں اور یہ جاننے ہیں کہ پُر امن ماحول اور ثقافت کے فروغ کے لیے تنازعات کو پُر امن اور تعمیر انداز میں حل کرنا کیسے ممکن ہوتا ہے۔ امن کی تعلیم بچوں کو تعمیر امن کی نئی مہارتیں سکھاتی ہے اور بتاتی ہے کہ مختلف طرح کے حالات اور ماحول میں یہ مہارتیں مثبت طریقے سے کس طرح استعمال کریں۔ خواہ یہ کمرہ جماعت ہو، محلے اور بستیاں اور برادریاں ہوں یا مجموعی طور پر معاشرے ہوں۔ امید کی تصویروں اور تخیلات کے ساتھ بچوں میں وہ حوصلہ اور ہنر پیدا ہوں گے جو بہتر معاشرہ تشکیل دیں گے اور یہی بچے امن کے داعی اور فعال کارکن بن کر دنیا میں تبدیلی لائیں گے۔

مثال میں ٹیچر نے بچوں کو اپنا مسئلہ خود حل کرنے کی اجازت نہیں دی اور سکھانے کا ایک بہترین موقع کھو دیا۔ امن کا ماحول اور ثقافت پیدا کرنے کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ بچوں کو امن کے لیے راستہ بنانے اور اسے جگہ دینے کے لیے بطور ایجنٹ کام کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس کا ایک طریقہ ”امن کی میز“ ہے۔ امن کی میز ایسی جگہ ہے جہاں بچے مل کر بیٹھتے ہیں اور آپس میں گفتگو کرتے ہیں کہ دوسرے کے رویے کی کون سی بات انہیں ناپسند ہے اور ان کے خیال میں اس کی جگہ کیسا رویہ ہونا چاہیے۔ حیران کر دینے اور تحریک دینے والی بات یہ ہے کہ بچے، ٹیچر کی کسی ہدایت یا حکم کے بغیر تنازعے کو خود حل کر لیتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنے فعل یا عمل کے خود ذمے دار بن جاتے ہیں اور حل ڈھونڈنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ ”امن کی میز“ ایک ایسی محفوظ اور پُر امن جگہ ہے جہاں بچے کسی تشدد اور لڑائی جھگڑے کے بغیر آپس کے تنازعے اور مسائل حل کر لیتے ہیں۔ شروع میں بچوں کو بڑوں کی رہنمائی اور حمایت کی خاصی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ باہمی مذاکرات شروع کر سکیں۔ بحث کو درست سمت میں آگے آگے بڑھانے کے لیے بھی بڑے (ٹیچر) کی رہنمائی کی ضرورت پڑتی ہے۔

تنازعات کے حل کے لیے کیے جانے والے مذاکرات میں ان اقدامات پر عمل کیا جاسکتا ہے:

- صلح وصفائی یا چالشی کا آغاز: ”لگتا ہے کہ آپ لوگوں کے درمیان کچھ مسائل پیدا ہو گئے ہیں۔ اوہ! یہ کیا ہو رہا ہے؟“
- ہر بچے کا نقطہ نظر واضح کریں: اس مرحلے میں ہر بچے کو موقع دیا جاتا ہے کہ وہ مسئلے یا صورت حال کے بارے میں اپنا نقطہ نظر پیش کرے۔
- خلاصہ بیان کریں: اس مرحلے میں ٹیچر ہر بچے کے نقطہ نظر کو مختصر لیکن واضح طور پر بیان کرتی ہے۔
- متبادل حل تلاش کریں: ”اچھا بھئی! اس مسئلے کے حل کے لیے ہم اب کیا کریں؟“ اس مرحلے میں ٹیچر بچوں کی مدد اور رہنمائی کرتی ہے کہ وہ مسئلے کے حل کے لیے ایک سے زیادہ طریقے بتائیں۔
- کسی ایک حل پر اتفاق: دونوں بچے مسئلے کے ایک حل پر متفق ہو جاتے ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ متفقہ حل پر پہنچنے کے لیے بچوں کو مناسب وقت دینا چاہیے۔
- متفقہ فیصلے کی پابندی: ٹیچر خیال رکھتی ہے کہ جس حل پر اتفاق کیا گیا تھا، اس پر عمل ہو رہا ہے اور بچے اس سے مطمئن ہیں۔ ”آپ دونوں گڑیا پلڑی تمہیں۔ آپ نے اس مسئلے کو خود حل کیا۔ کیا یہ صحیح ہے؟“

اس طرح کی باہمی گفتگو اور مباحثے سے تنازعے میں شامل ہر بچہ (فریق) یہ محسوس کرتا ہے کہ مسئلے کا حل ڈھونڈنے میں اسے شامل کیا گیا ہے، چنانچہ ہر بچہ خود کو بااختیار سمجھتا

مصنفہ کا تعارف

مس ایلین میز ایک ماہر تعلیم داں ہیں۔ ان کا تجربہ ابتدائی سالوں کی تدریس پر محیط ہے۔ انہوں نے معاشرے کی اخلاقی ذمے داریوں پر مشتمل ایک انتہائی اہم پروجیکٹ ترتیب دیا جس کا مقصد بچوں کو ان کی شخصی اہمیت اور بہبود سے آگاہی دینا ہے جس کی مدد سے وہ امن سکون کی دنیا کو بخوبی تخلیق کر سکتے ہیں۔

ماہر نفسیات محترمہ روبینہ فیروز سے گفتگو

محترمہ روبینہ فیروز گزشتہ 22 سال سے جامعہ کراچی کے شعبہ علوم نفسیات سے وابستہ ہیں اور اس وقت ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہی ہیں۔ وہ کلینکل سائیکولوجسٹ کے طور پر پریکٹس کرتی ہیں، ان کے مریضوں میں خاندان اور بچے، دونوں شامل ہیں۔ انہوں نے مختلف کثیر قومی کاروباری کمپنیوں کے لیے مارکیٹ ریسرچ کے کام کیے ہیں۔ وہ ایک ٹی ٹی وی پروگرام کی میزبان کے طور پر پروگرام میں باقاعدگی سے شریک ہوتی ہیں اور ماہر نفسیات کی حیثیت سے ناظرین کو نفسیاتی مسائل کے بارے میں مشورے دیتی ہیں۔ والدین کی تاجاتی کی وجہ سے ماں باپ میں سے کسی ایک کی ملحدگی کے نتیجے میں بچوں کی ذہنی و جسمانی صحت پر مرتب ہونے والے نفسی اثرات ان کا خاص موضوع ہیں۔



ملاقات: ثناء ارتضیٰ، صدف جنید زبیری

بچے میں خود تو قیری اور اپنے آپ کے قابل قدر ہونے کا احساس کیسے منظم کیا جائے۔ ماں کی کوکھ میں حمل ٹھہرنے کے ساتھ ہی، آس پاس کا ماحول، جنین (ٹیسٹ) پر اثر انداز ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر حمل کے دوران ماں تناؤ (اسٹریس) کا شکار ہوتی ہے تو اس تناؤ پر ماں کا رد عمل رحم میں موجود بچے پر اثر ڈالتا ہے اور یہ نوزائیدہ بچے کی نشوونما میں رکاوٹ ڈال سکتا ہے۔ تحقیق کرنے والوں نے ثابت کیا ہے کہ حمل کے دوران ماں کو پیش آنے والے ذہنی و جذباتی دباؤ اور تناؤ کی وجہ سے ایسی ماؤں کے بچوں میں ذہنی الجھاؤ اور رویوں کے مسائل پیدا ہونے کے واقعات کثرت سے سامنے آتے ہیں۔ اس لیے میں پرزور سفارش کروں گی کہ ماں باپ بننے والے جوڑوں کو بچوں کی پرورش اور تربیت کے بارے میں معلوماتی / تعلیمی اجلاس یا ورکشاپس میں ضرور شریک ہونا چاہیے۔ بد قسمتی سے ہمارے یہاں ایسے معلوماتی / تعلیمی پروگرام بہت ہی کم ہیں۔

میں یہ تو نہیں کہوں گی کہ بچے کی پیدائش کے بعد کوئی ایک سادہ، یا سب کے لیے یکساں کارآمد طریقہ یا حکمت عملی ہے، جسے اختیار کیا جاسکتا ہو۔ والدین بچے کی خود تو قیری میں اضافے کے لیے متعدد طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ بچے کے ساتھ ابلاغ، بات چیت، برتاؤ، اشارے، رویہ (دہ بنیادی عنصر ہے جو بچے کو یہ احساس دلاتا ہے کہ والدین اسے کتنا عزیز رکھتے ہیں اور اس کی کتنی قدر کرتے ہیں۔ وقت کی وہ مقدار (عرصہ) اور معیار (توجہ، دلچسپی اور اچھا برتاؤ) بھی اہم ہے جو آپ اپنے بچے کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وقت کے معیاری ہونے کا مطلب بچے کے ساتھ باہم تعامل اور توجہ اور وہ پر لطف لحاظ ہیں جو آپ بچے کو دیتے ہیں۔ بچوں کو ضرورت ہوتی

سوال 1: خود تو قیری کیا ہے؟ ایک بچے اور ایک بالغ فرد کی خود تو قیری میں کیا فرق ہوتا ہے۔ بچے کو خود تو قیری کا احساس عمر کے کس حصے میں ہوتا ہے؟

جواب: خود تو قیری کی تعریف یہ ہے کہ آپ خود کو کس طرح دیکھتے ہیں، اپنا کتنا احترام کرتے ہیں اور دنیا کے ناظرین میں خود کو کیا حیثیت دیتے ہیں۔ عمر کی کوئی خاص حد یا مرحلہ مقرر نہیں ہے جس کے لیے کہا جاسکے کہ اس عمر میں بچے میں خود تو قیری کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ جب گھر سے باہر جانا شروع کرے اس میں اس وقت خود تو قیری کا احساس پیدا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ جب اس کا کوئی چھوٹا بھائی یا بہن پیدا ہو تب اس میں یہ احساس جنم لے۔ چنانچہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ عمر کا وہ دور ہو سکتا ہے کہ جب بچہ اپنی شناخت کے تصور سے آشنا ہو اور یہ جاننے لگے کہ اس کے جسمانی یا طبی وجود کے علاوہ بھی کوئی چیز ہے۔ یعنی اس کی وہ شخصیت جس میں جذبات اور احساسات پر دان چڑھتے ہیں۔ یقیناً بچے کی خود تو قیری، ایک بالغ فرد کی خود تو قیری کے مقابلے میں زیادہ نازک اور حساس ہوتی ہے اور اس قابل ہونے میں بچے کو کچھ وقت لگتا ہے کہ وہ اس حوالے سے اپنی ضرورت کا اظہار الفاظ میں کر سکے۔ اس لیے والدین کو بچوں کی خود تو قیری کے معاملے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے کیونکہ بچے کی عزت نفس جلد مجروح ہو سکتی ہے۔

سوال 2: بچے کی خود تو قیری میں اضافہ کرنے میں والدین کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

جواب: والدین کو لازماً اس بات سے واقف ہونا چاہیے کہ بچے میں خود تو قیری کا احساس پیدا کرنا نہایت اہم ہے۔ اس کے ساتھ شعوری طور پر یہ جانتا بھی اہم ہے کہ

پر ان کی حدود بتائی جائیں، ان قاعدوں اور ضابطوں میں تسلسل ہو اور بچے کو ان کے بارے میں پہلے سے آگاہ کر دیا جائے۔ مثلاً اگر آپ نے بچے اپنی کے لیے یہ طے کر دیا ہے کہ سونے کا فلاں وقت مقرر ہے، اس وقت آپ کو بستر پر جانا ہوگا۔ اس قاعدے پر پابندی اور سختی سے عمل ہونا چاہیے، خواہ بعض اوقات بچہ اپنی اس پر عمل کرنے کے لیے تیار نہ ہو اور ضد کرنے لگے۔

بچوں کے لیے اصول اور قاعدے آپ جتنی جلدی طے کر دیں گے تو یہ ان کے لیے اتنا ہی بہتر اور آسان ہوگا کہ وہ آپ کی توقعات کو صحیح طور پر سمجھ لگیں۔ لیکن اس بات کا ضرور خیال رکھنا ہوگا کہ قاعدے اور ضابطے بچے کی عمر اور اس کی ذمے داریوں کے مطابق ہوں۔ یہ ضروری ہے کہ بچوں سے واضح انداز میں بات کی جائے اور چیزوں کو منطقی طور پر سمجھنے میں ان کی مدد کی جائے۔ بچے کی ذہانت اور سمجھ بوجھ کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بچے سے گفتگو کریں اور اسے بتائیں کہ اسے کوئی کام کرنے کی اجازت کیوں نہیں دی جا رہی۔ صحیح اور غلط کے درمیان فرق کو سمجھنے میں جو چیز بچے کو سب سے زیادہ مدد دیتی ہے وہ مکالمہ اور گفتگو ہے۔

میرے خیال میں سزا کسی مسئلے کا حل نہیں ہے۔ چیخنے، چلانے یا دھپ لگانے جیسی سخت سزاؤں سے خراب رویہ رک جائے گا، لیکن یہ عارضی ہوگا۔ بچے کو یہ سمجھانے میں مدد دینے کا یہ کوئی قابل قبول رویہ نہیں ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس سے چیز لے لی جائے، یا اسے الگ کر دیا جائے۔ مثلاً تھوڑی دیر کے لیے بچے سے اس کا پسندیدہ کھلونا واپس لے لینا۔ تادیبی کارروائی اس وقت موثر ہوتی ہے جب وہ فوری ہو، بہت سخت نہ ہو، اور مختصر ہو۔

سوال 5: والدین کے درمیان لڑائی جھگڑے اور زبانی تکرار کا بچے کی خود قیامی پر کیا اثر مرتب ہوتا ہے اور گھر بچوں کے اثرات کیا ہوتے ہیں؟

جواب: بڑوں کے درمیان لڑائی جھگڑا بچوں کے لیے ذہنی دباؤ اور نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ والدین — یعنی ایسے دو بالغ افراد کے ایک فرض کی ادائیگی میں رکاوٹ بن جاتا ہے، جن کی مشترکہ ذمے داری بچے کی پرورش اور تربیت کرنا ہے۔ انسانی تعلقات کسی بھی قسم کے ہوں، ان کے درمیان غلط فہمی پیدا ہو سکتی ہے، لیکن اس کی وجہ سے بچوں کی موجودگی میں تکرار اور تنازعہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے بچے کو اکثر و بیشتر یہ دیکھنے کو ملے کہ ماں باپ غصے میں ایک دوسرے پر چیخ رہے ہیں یا بغیر بولے اپنے رویے اور چہرے کے تاثر سے جارحانہ برتاؤ کر رہے ہیں تو بچہ، کسی تباہ کن عادت، یا نافرمانی کا شکار ہو سکتا ہے یا اسکول میں اس کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔

پیدائش سے دوڑھائی سال کی عمر (شیر خوارگی) تک کا عرصہ بچے کی نشوونما میں انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ والدین کے درمیان کشیدگی سے بچے کی خود قیامی پر منفی اثرات ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بچے میں احساس کمتری پیدا ہو سکتی ہے جو بعد میں انتہائی درجے کی افسردگی اور ناامیدی میں تبدیل ہو سکتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ اس خرابی کی خصوصیات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ جن بچوں کو گھر میں جسمانی تشدد (مار پیٹ) کا مشاہدہ کرنا پڑتا ہے انہیں جسمانی صحت کی خرابی، نیند پوری نہ ہونے اور وقت بے وقت سونے کی عادت، زیادہ غصہ آنے، والدین کے ساتھ وابستگی اور تعلق

ہے کہ والدین روزانہ ان کے ساتھ کچھ 'معیاری وقت' گزاریں۔ بچوں میں اچھے رویوں کو مستحکم کرنا، انہیں اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل بنانا اور اپنی دلچسپی کے مشغلے خود اختیار کرنے دینے سے بھی بچوں میں خود قیامی پروان چڑھانے میں مدد ملتی ہے اور وہ خوشگوار اور کامیاب زندگی گزارنے کے قابل ہوتے ہیں۔

ذاتی تجربے کی بنیاد پر میں والدین کو ایک اور مشورہ دینا چاہوں گی۔ جب آپ کا بچہ اپنی کھیل رہی ہو تو اس کا بغور مشاہدہ کریں۔ آپ کو یہ دیکھ کر حیرت ہوگی کہ بچے اکثر وہ بیشر اپنے والدین کی نقل کرتے ہیں۔ ننھے بچوں کی یہ ادا، والدین کے لیے یہ جاننے کا بہترین موقع اور طریقہ ہے کہ بچے اور دوسرے افراد کے ساتھ خود ان کے رویے کیسے ہیں۔ اس روشنی میں انہیں اپنے رویے بہتر بنانے چاہئیں۔

سوال 3: کہا جاتا ہے کہ آپ اپنے بچے کی جتنی تعریف کریں گے اور اسے سراہیں گے، بچے کی خود قیامی میں اتنا ہی اضافہ ہوگا۔ کیا آپ اس بات سے اتفاق کرتی ہیں یا آپ کے خیال میں ضرورت سے زیادہ ستائش اور مستقل تعریف سے بچے پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

جواب: تعریف اور ستائش سے بچے کبھی نہیں بگڑتے۔ درحقیقت یہ بچے کی حرکات اور اقدامات پر اثر انداز ہونے کے سب سے طاقتور آلات ہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اچھے کام اور رویے پر بچے کی بہت کم تعریف کرنا یا ضرورت سے زیادہ تعریف کرنا کوئی درست طریقہ نہیں ہے۔ اچھی باتوں پر بچے کی حوصلہ افزائی ضرور کرنی چاہیے لیکن یہ وقفوں کے ساتھ ہو اور بہت زیادہ نہ ہوگا۔ گاہے گاہے کی جانے والی تعریف بچے کے رویوں کو مستحکم کرتی ہے۔

نشوونما کے ہر مرحلے پر بچوں کو حوصلہ افزائی اور ستائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت چھوٹی عمر میں مسلسل تعریف کرنا شاید صحیح ہو، لیکن جیسے جیسے بچہ بڑا ہونے لگتا ہے، آپ کو چاہیے کہ ضرورت سے زیادہ اور ہر وقت اس کی تعریف نہ کریں اور صرف اس وقت اس کے کام کو سراہیں، جب واقعی اس کی ضرورت ہو۔ اس سے بچے میں یہ جذبہ پیدا ہوگا کہ اگلی بار وہ پہلے سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے۔ اس کے برخلاف اگر آپ بچے کی بے جا تعریف کرتے رہیں گے تو جلد ہی بچہ یہ محسوس کر لے گا کہ اس کی تعریف نہیں کی جا رہی اور وہ آپ کی تعریف و توصیف کے بڑے حصے کو مستحکم خیز قرار دے کر نظر انداز کر دے گا۔ اس لیے ضرورت سے زیادہ تعریف سے بچے کو نہ تو کوئی فائدہ پہنچے گا اور نہ اس کی خود قیامی میں اضافہ ہوگا۔

سوال 4: اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ جب والدین بچوں کے لیے کسی کام یا چیز کی کوئی حد مقرر کرتے ہیں تو بچہ بڑھتا جاتا ہے اور غصے میں آ جاتا ہے۔ آپ کے خیال میں بچوں میں نظم و ضبط پیدا کرنے کے لیے والدین کو کیا طریقہ اختیار کرنا چاہیے؟ ہمارا کہہ یہ بھی بتائیے کہ بچے کے رویے کو صحیح طور پر ڈھالنے کے لیے کیا کبھی کبھار سزا دی جا سکتی ہے؟

جواب: والدین کے لیے سب سے سخت مرحلہ ان بچوں کو نظم و ضبط کا پابند بنانا ہوتا ہے جن سے وہ حقیقی اور بے انتہا محبت کرتے ہیں۔ اصول اور قاعدے بنا کر آپ اپنے بچوں کو یہ بتا رہے ہوتے ہیں کہ آپ ان سے کیا توقع کرتے ہیں۔ اصول اور قاعدے اس وقت مفید اور کارگر ثابت ہوتے ہیں جب بچوں کو حقیقی اور درست طور

ہے بلکہ اس طرح فیصلہ کرنا چاہیے کہ لڑائی میں ملوث ہر بچہ خود کو کامیاب محسوس کرے۔ اس تکنیک سے بچے دوسرے کے نقطہ نظر کو برداشت کرنا، سمجھنا اور مذاکرات کے ذریعہ مسئلہ حل کرنا سیکھیں گے۔

سوال 8: وہ کیا اشارے ہیں جن کی مدد سے والدین یہ جان سکیں کہ ان کے بچے میں خود قیروی کم ہے؟

جواب: بچے کے رویے کا مشاہدہ کر کے والدین یہ جان سکتے ہیں کہ اس میں خود قیروی کم ہے۔ عام طور پر اس کی پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ بچہ پہلے کے مقابلے میں زیادہ خاموش، شرمیلا اور الگ تھلگ نظر آتا ہے۔ اگر بچہ فطرتاً شرمیلا ہے تو والدین کو اس علامت کو لازماً نظر انداز کرنا ہوگا۔ جن بچوں میں خود قیروی کم ہو وہ عام طور پر نئی چیزوں میں دلچسپی نہیں لیتے، خوف زدہ نظر آتے ہیں، گفتگو کرتے ہوئے ان کی زبان لڑکھاتی ہے یا وہ لکنت اور کھلاہٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ عام جھنجھلاہٹ بھی برداشت نہیں کر سکتے، احساس کمتری میں مبتلا ہوتے ہیں اور اس کے نتیجے میں افسردہ اور مایوس رہتے ہیں۔

جب بچے والدین کو لڑتے جھگڑتے دیکھتے ہیں
تو یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ وہ بھی آپس میں
اک لڑنے جھگڑنے لگیں۔

سوال 9: اسکول کے کام اور ماحول کے دباؤ سے نمٹنے میں، والدین بچے کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

جواب: سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ بہتر تعلیمی کارکردگی کے لیے والدین کو بچے پر بہت زیادہ دباؤ ہرگز نہیں ڈالنا چاہیے۔ تعلیمی کارکردگی کے حوالے سے والدین کا دباؤ، بچوں میں ذہنی دباؤ کی سب سے اہم وجہ نظر آتی ہے۔ بعض اوقات یہ دباؤ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ بچے کی نیند اور سونے کے اوقات اور طریقے بگڑ جاتے ہیں، وہ جلد تھک جاتا ہے۔ اس کا مزاج جلد بدلتا ہے اور مزاج کا ڈاکٹر متاثر ہوتا ہے۔

والدین کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہر بچے کی دلچسپیاں، شوق اور ضرورتیں الگ الگ ہوتی ہیں۔ تعلیمی کامیابیوں کے حوالے سے دوسرے بہن بھائیوں یا بچے کے دوستوں سے مقابلہ کر کے بچے پر یہ دباؤ ڈالنا کہ وہ بھی ان کی طرح کارکردگی کا مظاہرہ کرے، والدین کی طرف سے غیر حقیقی توقعات کا اظہار ہوتا ہے۔ اس سے بچہ غیر ضروری دباؤ میں آ جاتا ہے اور اس میں ناخوشگوار اور تلخ احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بچے میں کم خود قیروی کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

تعلیمی دباؤ سے نمٹنے کے لیے آپ بچے کی مدد اس طرح کر سکتی ہیں کہ اس میں وقت کے صحیح استعمال (ٹائم مینجمنٹ) اور مطالعے کی مختلف مہارتیں سیکھنے کا شوق پیدا کریں۔ یہ اہم نکتہ ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ آپ کے بچے کی جسمانی اور ذہنی صحت ہر چیز سے بڑھ کر ہے۔ باقی تمام باتیں ثانوی حیثیت رکھتی ہیں۔ موجودہ اور مستقبل کے تمام والدین کے لیے میرا مشورہ ہے کہ اپنے بچے سے محبت کرنے اور اسے چاہنے سے پہلے آپ دونوں ایک دوسرے کا احترام کریں اور ایک دوسرے سے محبت کریں۔

میں خلل پیدا ہونے جیسے شخصی اور سماجی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ گھر میں تشدد کے واقعات اگر اکثر ہوتے ہوں تو بچے یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ تشدد کا رویہ سب کے لیے قابل قبول ہے اور اس کے نتیجے میں وہ بڑوں کے ساتھ بدتمیزی اور توہین آمیز رویہ اختیار کرنے لگتے ہیں۔

ان تمام باتوں کے پیش نظر بچوں کی صحت اور خوشیوں کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ گھر کے اندر اختلافات اور تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کیا جائے۔ میری رائے میں ہونے والے میاں بیوی کے لیے شادی سے پہلے ماہرانہ مشاورت کا کردار اس سلسلے میں اہم ہے جس میں دونوں کو ان کے کردار اور ذمے داریوں کا احساس دلایا جائے اور یہ سمجھنے میں مدد کی جائے کہ ماں اور باپ کی حیثیت سے انہیں اپنا اپنا کردار کیسے ادا کرنا چاہیے اور بچوں کی تربیت میں کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ اور ان کے بچے خوشیوں سے بھرپور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سوال 6: گھر میں بچے کے ساتھ جسمانی یا نفسیاتی بدسلوکی بچے پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

جواب: بچے کے ساتھ مبراہتاً، بدسلوکی یا اسے نظر انداز کرنے کا رویہ، اس کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما اور بہتری پر نہایت برے اثرات مرتب کرتا ہے۔ ایسے کلینکل سائیکولوجسٹ کی حیثیت سے مجھے ہر روز مریضوں کو دیکھنے کا موقع ملتا ہے، میرے پاس بدسلوکی کا شکار ایسے بچے لائے جاتے ہیں جن میں خود قیروی بہت کم ہوتی ہے۔ وہ خوف، پریشانی اور تشویش کا شکار ہوتے ہیں، جذباتی استحکام نہیں ہوتا، سماج مخالف رویہ ہوتا ہے، ہر کام کے لیے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں، تشدد اور جارحانہ برتاؤ کرتے ہیں، تعلیمی کارکردگی خراب ہوتی ہے اور انہیں سیکھنے میں دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کے معاملے میں، میں والدین اور بچے، دونوں کے بیک وقت نفسیاتی علاج (بذریعہ مشاورت) پر زور دیتی ہوں۔

سوال 7: بہن بھائیوں کے درمیان مسابقت، مقابلہ یا لاگ ڈاٹ بچے کی خود قیروی کے لیے کتنی خطرناک ہو سکتی ہے؟ اس سے نمٹنے کے لیے آپ والدین کو کیا مشورہ دیں گی؟

جواب: گھر میں جب بچوں کے درمیان مقابلہ یا لاگ ڈاٹ شروع ہوتی ہے تو دراصل اس میں ہر بچہ یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ وہ دوسرے بھائی، بہنوں سے مختلف ہے اور اس کی شخصیت دوسروں سے الگ ہے۔ ممکن ہے کہ بچے یہ محسوس کرتے ہوں کہ انہیں والدین کی یکساں توجہ اور جوابی ردعمل (responsiveness) حاصل نہیں ہے۔ جب بچے والدین کو لڑتے جھگڑتے دیکھتے ہیں تو یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ وہ بھی آپس میں اک لڑنے جھگڑنے لگیں۔ اس کے برخلاف جو والدین اپنی ذمے داریوں کو خوشگوار انداز میں مل بانٹ کر ادا کرتے ہیں، ان کے بچوں میں یہ رویہ نہیں ہوتا۔

بچوں کے باہمی مقابلے اور مسابقت سے نمٹنے کے لیے والدین کو کوشش کرنی چاہیے کہ بہن بھائیوں کے درمیان دوستانہ تعلقات پروان چڑھیں۔ اگر بچوں کے درمیان لڑائی ہو جائے تو سارا الزام اس بچے پر نہیں ڈالنا چاہیے جسے ذمے دار قرار دیا جا رہا

والدین کے درمیان کشیدگی سے بچے کی خود قیروی پر منفی
اثرات ہو سکتے ہیں۔

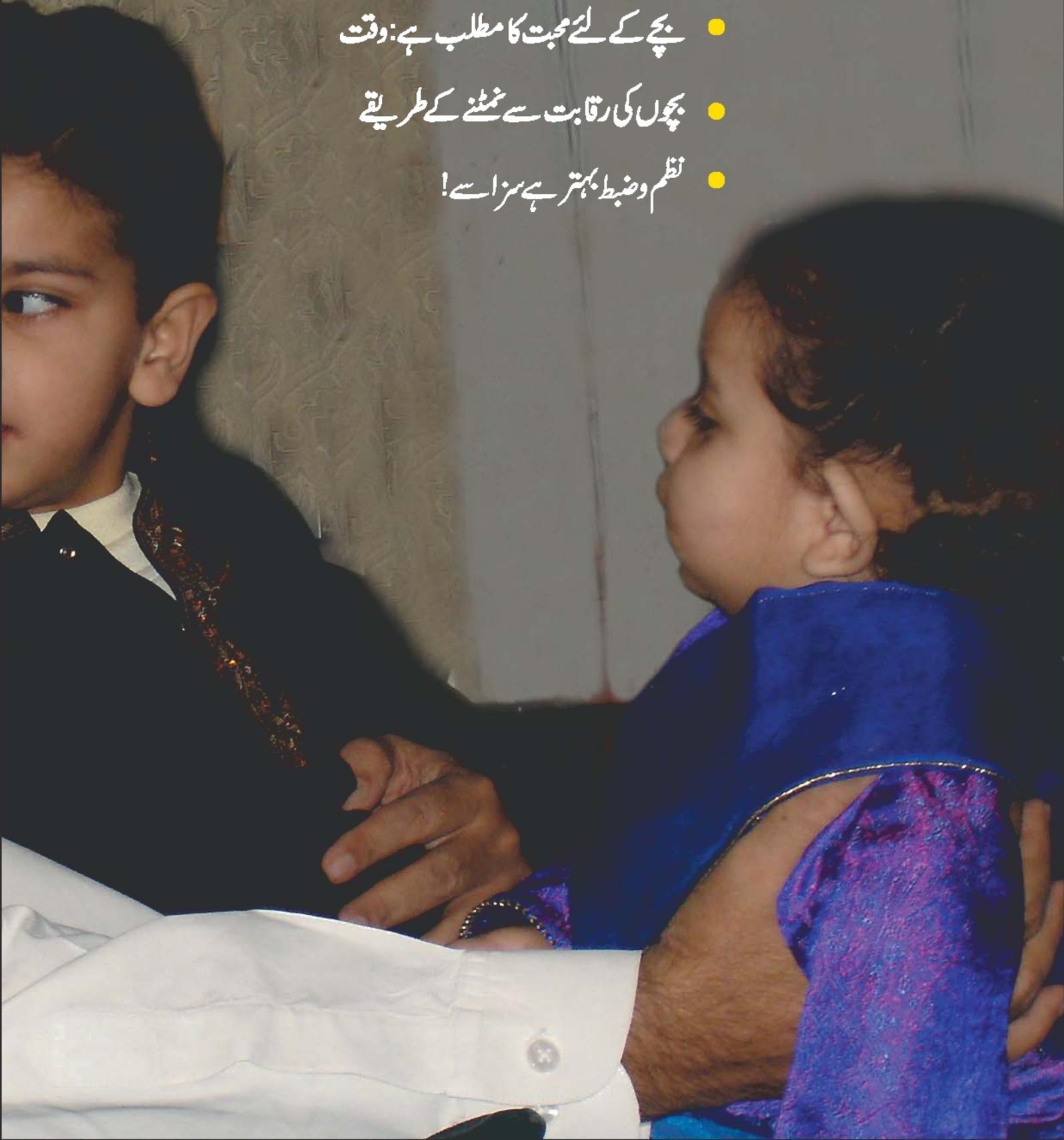
بچے کی تعریف کے طریقے

واہ! - شاباش - آفرین ہے۔ سبحان اللہ۔ مبارک باد۔ تم ہو ہی تعریف کے قابل۔ چشم بد دور۔ زندہ باد۔ ماہا اللہ۔ مرجبا۔ کیا کہنے۔ جیتے رہو۔ ہمیں تم پر فخر ہے۔ شاندار۔ ہزاروں میں ایک۔ سلامت رہو۔ بے مثال۔ تم تو دل کا چین ہو۔ میری آنکھوں کی ٹھنڈک۔ تم سب سے اچھے ہو۔ بہترین۔ خوب۔ مجھے معلوم ہے تم یہ کر سکتے ہو۔ سپرائٹ۔ شاندار لگ رہے ہو۔ تم نے تو دل موہ لیا۔ تم کتنے اسمارٹ ہو۔ ناقابل یقین۔ زبردست کام کیا ہے۔ تم جیت گئے۔ ہپ ہپ ہڑے۔ حیرت انگیز ہے۔ تم منزل کے قریب ہو۔ تمہارا کام دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ شاندار۔ خوبصورت کام۔ اب تمہیں کوئی نہیں روک سکتا۔ تم سب سے زبردست ہو۔ تم مجھے بہت عزیز ہو۔ تم نے ڈھونڈ لیا۔ زبردست انکشاف کیا ہے۔ تمہارا کام دل میں جوش بھردیتا ہے۔ تم حقیقی سپاہی ہو۔ بہت اعلیٰ۔ شاندار کارکردگی۔ تم نے بالکل صحیح اندازہ لگایا۔ تم ہماری سب سے بڑی دولت ہو۔ تم ایک اچھے دوست ہو۔ آؤ! گلے لگ جاؤ۔ تم نے صحیح سیکھا۔ اب تم آسمان پر ہو۔ حسین ترین۔ سب سے بڑھ کر۔ ہم سب تمہاری قدر کرتے ہیں۔ تم نے سرفخر سے بلند کر دیا۔ غیر معمولی۔ زبردست۔ انتہائی مہارت کا کام۔ نادر کارنامہ۔ مجھے فخر ہے۔ بہترین کوشش۔ تم سب سے آگے اور سب سے اوپر ہو۔ تم نے پالیا۔ سب سے خوبصورت۔ جی خوش کر دیا۔ تم عزیز ترین ہو۔ تم بالکل صحیح کام کر رہے ہو۔ کیا خوب۔ سب تمہیں پسند کرتے ہیں۔ دھماکہ خیز کارکردگی۔ سب کو حیران کر دیا۔ بہترین کارنامہ۔ سلامت باشد۔ عمدہ کام۔ تالیاں۔ تم اپنا فرض جانتے ہو۔ دل خوش کر دیا۔ اب تم سمجھ دار ہو گئے ہو۔ تم نے زبردست کوشش کی ہے۔ تم نے غور سے بات سنی۔ بالکل درست اور صحیح نشانے پر۔ کیا زبردست تخیل ہے۔ تمہیں کون ہرا سکتا ہے۔ ناقابل شکست۔ تم آنکھوں کا نور ہو۔ بہت سا پیار۔ تم نے ایک اور کو اپنا نمونہ بنا لیا۔ آج کا دن تم سے روشن ہو گیا۔ یہی تو بہترین ہے۔ ہمیں تم سے پیار ہے۔ تم میری دنیا ہو۔ میں تم پہ بھروسا کرتا ہوں۔ کمال کر دیا۔ نادر کارکردگی۔

اور آخری بات۔۔ ایک مسکراہٹ، ہزاروں الفاظ پر بھاری ہوتی ہے۔

والدین کے لئے وسائل

- ”شباباش“ کہنے کے خلاف دلائل
- بچے کے لئے محبت کا مطلب ہے: وقت
- بچوں کی رقابت سے نمٹنے کے طریقے
- نظم و ضبط بہتر ہے سزا سے!



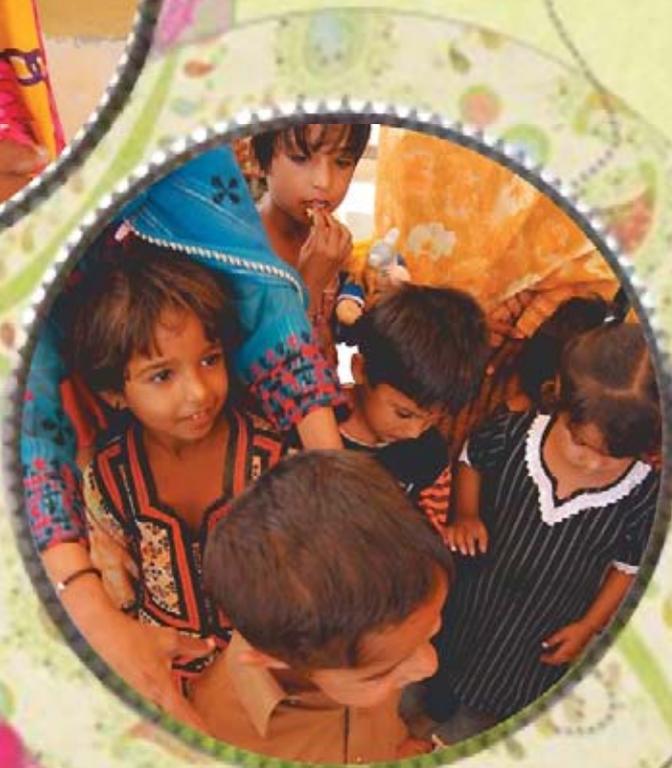
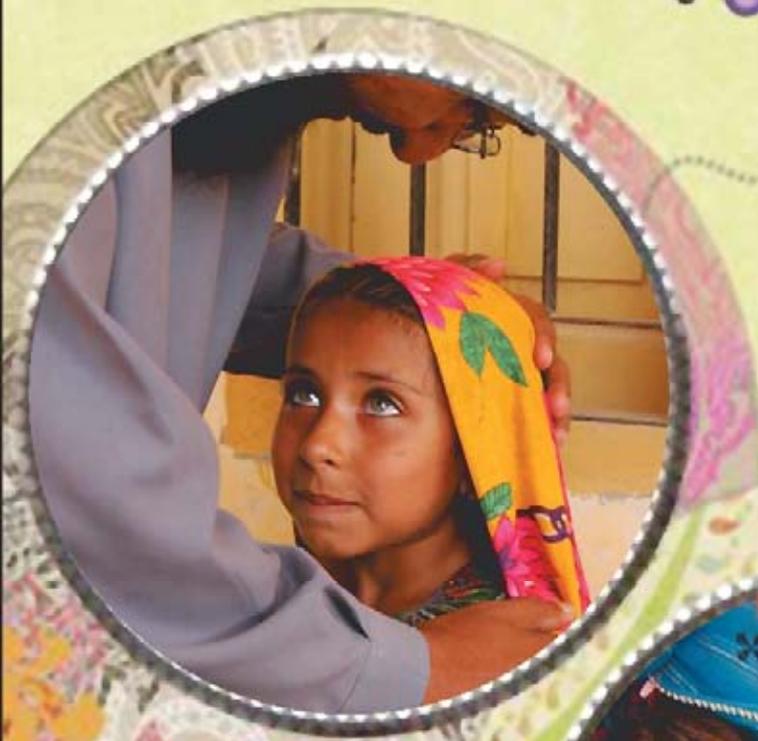




”شباباش“

کہنے کے خلاف دلائل

تحریر: ثمرین احسن



تعریف کے وہ جادوئی الفاظ نہیں سنتے جو گھر میں اکثر سنتے ہیں۔ اس بات کا امکان بھی ہوتا ہے کہ وہ کوئی ایسا کام کرنے کی کوشش ہی نہ کریں جس میں انھیں ناکامی کا اندیشہ ہو، بمقابلہ ان بچوں کے جنہیں صرف سخت محنت کے بعد تعریف کے دو لفظ سننے کو ملتے ہیں۔ ایسے بچے آگے چل کر جموت بولنے لگتے ہیں اور دوسروں کو دھوکا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ ماہر نفسیات پولی ینگ آئزن ڈرگھ (Poll Young - Eisen drath) اسے ”خود تو قیری کا پھندا“ (self-esteem trap) قرار دیتے ہیں۔

حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ سخت محنت طلب کام مکمل کرنے پر بچے کی قدرتی صلاحیت کی تعریف کرنے کے بجائے اسے مبارکباد دینا، اس کی شخصیت کی تعمیر اور خود تو قیری میں اضافے کا بہترین طریقہ ہے۔ ایسی تعریف جو کسی کامیابی کے حصول پر یا بچے کی کسی صلاحیت کی بنا پر کی جائے، بچے میں خود اپنے سے کی جانے والی توقعات بڑھا دیتی ہے۔ وہ خود کو غیر معمولی سمجھنے لگتا ہے، خود کو غیر معمولی ثابت کرنے کا دباؤ اسے بے چین رکھتا ہے اور وہ اپنے بارے میں ضرورت سے زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ ایسے بچے بڑے ہونے کے باوجود بچپن کی ان خرابیوں سے چھٹکارا نہیں پاتے۔

حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ سخت محنت طلب کام مکمل کرنے پر بچے کی قدرتی صلاحیت کی تعریف کرنے کے بجائے اسے مبارکباد دینا، شخصیت کی تعمیر اور خود تو قیری میں اضافے کا بہترین طریقہ ہے۔

اسکول کے ٹیسٹوں اور امتحانات کے نتائج کی بنیاد پر بچوں کی صلاحیت کے بارے میں فیصلے کرنا بھی درست نہیں ہے۔ اعلیٰ ذہانت (IQ) کا حامل بچہ ممکن ہے کہ کسی امتحان میں اچھی کارکردگی ظاہر نہ کر سکا ہو۔ اس کی متعدد دوسری وجوہات ہو سکتی ہیں۔ توجہ بچے کی اس کوشش پر ہونی چاہیے جو اس نے اپنی جانب سے کی، یعنی نتیجے کے بجائے طریقہ کار کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

نتو میں ماہر نفسیات ہوں اور نہ ٹیچر ہوں، بلکہ میں تو ماں بھی نہیں ہوں۔ لیکن زندگی کے ایک مرحلے میں میں ایک بچی ضرور رہی ہوں۔ اس وقت بھی میں کئی چھوٹے بہن بھائیوں کی بڑی بہن ہوں۔ شاید یہ کہنا کافی ہوگا کہ مجھے خود تو قیری کے معاملوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان سے نمٹنا ہوتا ہے۔ بہت نزدیک سے اور اکثر ذاتی سطح پر۔

بچے کی حیثیت سے ہم دو دنیاؤں میں کام کر رہے ہوتے ہیں۔ ایک گھر، جہاں ہماری دیکھ بھال کی جاتی ہے اور ہم گھر کے سب لوگوں سے پیار محبت کرتے ہیں۔ دوسرے اسکول، جہاں کمرہ جماعت اور کھیل کے میدان، دونوں میں دوسروں سے مسابقت اور مقابلہ کرنا ہوتا ہے اور جہاں ٹیچر ہوتے ہیں جن کی کوشش ہوتی ہے کہ سب بچوں کے ساتھ معروضی سلوک کریں۔ یہ بار بار کا بھرپور مشاہدہ بھی ہے اور محققین کے تحقیقی مطالعے بھی یہ بتاتے ہیں کہ بعض والدین اپنے بچوں سے ضرورت سے زیادہ محبت کا اظہار کرتے ہیں، ان کی ہر خواہش اور مطالبہ پورا کرتے ہیں اور ضرورت سے بڑھ کر ان کی تعریف اور ستائش کرتے ہیں۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب والدین دیے والدین نہ بننے کی غیر ضروری کوشش کرتے ہیں جیسے ان کے والدین تھے اور اپنی اس کی کو اپنے بچوں کے لیے حد سے بڑھ کر پورا کرتے نظر آتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ بچے کی شخصیت کی تعمیر اور صحت مند نشوونما میں تعریف و ستائش کی اس نازک حد کا خیال نہ رکھا جائے تو اس کے اثرات اچھے نہیں ہوتے۔ تعریف و ستائش حد سے بڑھ جائے تو اس کے اثرات الٹ ہوتے ہیں۔

والدین اور بڑوں کی حیثیت میں ہمارا خیال ہوتا ہے کہ اسکول کی کارکردگی پر مثبت ردعمل دینے سے بچوں میں پڑھنے اور سیکھنے کا شوق بڑھتا ہے۔ لیکن سوچنا چاہیے کہ ہماری یہ تعریف و توصیف غلط قسم کی تو نہیں ہے؟ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جن بچوں کو گھروں میں ہوشیار، سمجھ دار، باصلاحیت اور دوسروں سے ممتاز قرار دیا جاتا ہے، جب اسکول میں انہیں کسی مشکل کام کا سامنا ہوتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتے ہیں کیوں کہ وہ بے جا

بہت زیادہ خود تو قیری، بچوں کے لیے نقصان دہ ہے

اس میں کیا خرابی ہے کہ کسی فرد کی خودی کو اچھا سمجھنے میں مدد کی جائے ماد دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا غلط کیوں ہے؟ دراصل دونوں میں سے کوئی بھی بات غلط نہیں ہے لیکن ضروری یہ ہے کہ یہ تعریف اور توصیف ایک حد سے گزر کر خمیدگی کی سطح سے آگے نہ نکل جائے۔ جب بچے، یا بڑے ایسا ردعمل پاتے ہیں جو اپنے بارے میں ان کے پسندیدہ تصور کے خلاف ہو تو کیا ہوتا ہے؟ اس وقت کیا ہوتا ہے جب لوگ اپنے بارے میں بہت اعلیٰ تصور رکھتے ہوں لیکن وہ محسوس کریں کہ لوگ انہیں وہ عزت اور مرتبہ نہیں دے رہے جس کے وہ مستحق ہیں؟ اگر ان سے یہ کہا جاتا ہے کہ آپ نہایت عظیم اور زبردست انسان ہیں اور ان کی رائے سے کبھی اختلاف نہ کیا جاتا ہو، لیکن جب کوئی ان کے سامنے ان کی کسی خامی کا تذکرہ یا اشارہ کر دے تو وہ تھمت شعوری جذبات کے ساتھ بے قابو ہو جاتے ہیں۔

پرتشدد رویے پر کیے جانے والے تحقیقی مطالعے بتاتے ہیں کہ کم خود تو قیری کے برخلاف حد سے زیادہ خود تو قیری کا تعلق تشدد سے زیادہ ہے۔ بچوں کو ضرورت سے زیادہ یہ محسوس کرانا کہ وہ زبردست ہیں، ان کی شخصیت اور رویوں میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ بچوں کو اپنی خوبیوں کے ساتھ ساتھ اپنی کمزوریوں سے واقف ہونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں یہ سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں چاہا جاتا ہے، لیکن دوسروں کی طرح انہیں بھی پرورش درکار ہے۔ بچوں کو سکھانا چاہیے کہ نہ تو سب جیتتے ہیں اور نہ سب کو انجام ملتا ہے۔ البتہ جب ہمارے ساتھ کوئی غلط بات کی جائے تو ہمیں اپنے حق کے تحفظ کے لیے کھڑا ہو جانا چاہیے۔ لیکن ہمیں پروقار ہارنے والا بھی ہونا چاہیے اور یہ سمجھنا چاہیے کہ کبھی ہم سے بھی غلطی ہو سکتی ہے۔



Source: Excerpted from an article by Afton Nelson www.associatedcontent.com

کوئی اٹھیلیٹ 100 میٹر کی دوڑ 15 سیکنڈ میں مکمل کر کے عالمی ریکارڈ بنا لیتا ہے تو کل کوئی دوسرا یہ قاصداً ۳۱ سیکنڈ میں طے کر کے نیا ریکارڈ قائم کر دے گا۔ کسی کا کوئی نام رکھنے، خطاب دینے یا اس پر ہنسی کرنے کا تجربہ نہ تو بچوں کو ہونا چاہیے اور نہ ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ دوسروں کے نام رکھیں یا ان پر ہنسی کریں۔ کسی ایک بچے کو ”ہوشیار“، ”ذہین“ یا ”ہاصلاحیت“ قرار دینے وقت، دراصل والدین اس بچے کی خودوقیری کو بھروسہ کر رہے ہوتے ہیں۔ بچوں کی جتنی زیادہ تعریف کی جائے گی وہ اپنے ہر کام کے بارے میں اتنا ہی حساس ہوتے جائیں گے کہ ”کیا مجھے اس کام پر بھی شاباش ملے گی؟“ ”کیا لوگوں کے خیال میں یہ کام اچھا ہے؟“ اس سے بھی بدتر بات یہ ہے کہ ایسے بچے اپنے شوق اور فطری رحمان کے مطابق اپنی پسند کے کام کر کے لطف اٹھانے کے بجائے دوسروں کی خوشنودی کے لیے کام کرنے لگتے ہیں۔

والدین کو بچوں کو یقین دلانے کی کوشش کرنی چاہیے کہ وہ ان سے کسی کام میں کامیابی (پرفیکشن) ہرگز نہیں چاہتے۔



ماہرین نفسیات کا مشورہ یہ ہے کہ بچوں میں نشوونما پانے والا ذہن (growth mindset) پروان چڑھانا چاہیے، یعنی یہ کہ بچے کوشش کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو ترقی دینا سیکھیں۔ سوچ کا چلک دار انداز رکھنے والے بچے جب کسی کام میں ناکام ہو جاتے ہیں تو وہ خود کو برابرا ناکام نہیں سمجھتے۔ ان سب باتوں کا مطلب یہ نہیں ہے کہ بچوں کی تعریف نہیں کرنی چاہیے، بلکہ اصل پیغام یہ ہے کہ یہ تعریف تعمیری انداز میں ہو جس سے بچے میں خود اعتمادی پیدا ہو۔ مثلاً کھیلوں کے کسی مقابلے میں حصہ لینے والا بچہ، تعریف و توصیف حاصل کرنے کے لیے تندرستی کی کوشش نہیں کرتا۔ مقابلے میں سب سے آخری نمبر پر آنے والے بچے کی بھی تعریف کرنی چاہیے اور والدین کو بچے سے کہنا چاہیے کہ ”تم نے مقابلے میں حصہ لیا، ہمارے لیے یہی بہت خوشی کی بات ہے۔ تمہیں دوڑنے کا لطف اٹھانے دیکھنا کتنا اچھا لگ رہا تھا۔“ والدین کو یہ کہنے سے گریز کرنا چاہیے کہ ”تم اس سے بہتر کر سکتے تھے۔“ اس سے نہ صرف بچے پر عزتی محسوس کرے گا بلکہ وہ یہ سمجھنے لگے گا کہ سستی خیزی صرف جیتنے میں ہے، مقابلے میں

’زیادہ کامیابیاں حاصل کرنے والے بچوں کو آج کل جن مسائل کا سامنا ہے، ماہرین نفسیات ان کا ذمہ دار والدین کے اس انداز نگار اور رویے کو قرار دیتے ہیں جس کے تحت وہ بچوں کی پرورش کر رہے ہیں۔ یہ انداز نگار ہے بچوں کو اپنی ذات پر توجہ دینا سکھانا۔ بجائے اس کے کہ وہ ایک ذمہ دار شہری اور خاندان کے اچھے رکن بنیں، بچوں کے سامنے صرف ان کی ذاتی ترقی کا ہدف رکھا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ آج کی دنیا میں مسابقت، مادہ پرستی اور دوسروں سے آگے بڑھنے کی جو روش چل رہی ہے یہ سب اسی کے نتائج ہیں۔

بچوں کے ساتھ گفتگو کرتے ہوئے والدین کو لفظوں کے انتخاب اور استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ ’کامیابی‘ کے بجائے ’کوشش‘ پر زور دینا چاہیے۔ بچوں کو یہ سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیے کہ ’کمال‘ (Perfection) کی توقع کسی سے بھی نہیں چاسکتی کیونکہ انسان کے لیے ’کمال‘ ہونا ممکن ہی نہیں ہے۔ آج اگر

تعریف و تحسین۔ پہلے اور اب

روایتی جملے	یہ جملے آزمائیے
تم بہت ذہین ہو۔	مجھے یہ بات بہت اچھی لگی کہ تم نے مختلف طریقے آزمائے اور صحیح طریقے سے کام کیا۔
تم کرکٹ کے زبردست کھلاڑی ہو۔	مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوئی کہ تم نے آج گراؤنڈ میں واقعی سخت محنت کی۔
تم ہوشیار اور سمجھ دار ہو۔	تم نے ایک مشکل کام جس طرح کیا، وہ مجھے پسند آیا۔
تم میں اتنی زیادہ صلاحیتیں ہیں۔	تمہارے جو ہر عمل رہے ہیں۔ اب تم نئی چیزیں آزمانے لگے ہو۔
تم ایک اچھے فنکار ہو۔	یہ تصویر مجھے پسند آئی ہے۔ ذرا مجھے اس کے بارے میں بتاؤ۔
تم زبردست مصور ہو۔	تم نے رنگوں کو جس طرح استعمال کیا ہے، وہ مجھے بہت اچھا لگا۔

کچھ سیکھیں گے اور لطف آئے گا۔“

صورت حال کے بارے میں بچوں کو غلط تصور دینے اور بالغ فرد کی حیثیت سے اس میں اپنے جذبات شامل کر کے بات کہنے کے بجائے، ماہرین نفسیات تجویز کرتے ہیں کہ تعریف اور تحسین کے روز استعمال ہونے والے جملوں کے بجائے، قدرے متوازن جملے استعمال کرنے چاہئیں (جدول دیکھیے) تاکہ بچوں میں آزادانہ سوچ کا احساس، تخلیقی عمل اور جذبہ فروغ پاسکے۔ متعدد تحقیقی مطالعے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ اگر ذہن کی نشوونما گریڈز کے بجائے سیکھنے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے کی جائے تو اس کا نتیجہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ ایسے بچے، نو عمر اور بالآخر پورے بالغ افراد، جن کے ذہن کی نشوونما ”گروتھ مائنڈ سیٹ“ کے ساتھ ہوئی ہو وہ آگے بڑھ کر کام کرنے اور نئی چیزیں آزمانے میں سنسنی محسوس کرتے ہیں۔ ان کے لیے منزل تک سب سے پہلے پہنچنا اہم نہیں ہوتا، ساتھیوں کے ہمراہ مسلسل دوڑتے چلے جانا، دوڑتے ہوئے ہوا کو اپنے چہرے پر محسوس کرنا اور قدم آگے بڑھاتے رہنا پر لطف تجربہ ہوتا ہے۔ ان کے لیے یہ اہم نہیں ہے کہ ان کی تصویر کمرہ جماعت میں آویزاں کی گئی ہے، بلکہ تصویر تخلیق کرنا، رنگوں کو ملانا اور تصویر میں رنگ بھرنا اہم ہوتا ہے۔ یہ سمجھنا کہ ذہانت ایک منجمد خوبی ہے، کامیابی کی تعریف محدود کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں تعلیم اور سیکھنے کا عمل صرف گریڈز یا امتحان میں حاصل شدہ نمبروں تک محدود ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بچے یہ بھی سمجھنے لگتے ہیں کہ کوئی چیز یا مقصد پانے کے لیے کوشش کرنا بے وقوفی اور کمتر ذہانت کی علامت ہے۔

چنانچہ والدین، اساتذہ اور رہنمائی کرنے والوں کو چاہیے کہ جو بچے ان کی زیر نگرانی ہوں، ان کے ذہنوں میں ’کوشش‘ کا احترام پیدا کریں۔ اگر ایک بچہ سات کا پہلا ایک منٹ میں سات مرتبہ دہرایتا ہے اس بچے کے مقابلے میں جو یہ پہلا ایک منٹ میں صرف تین مرتبہ دہراتا ہے، اس میں نہ تو ذہانت کی کوئی بات ہے اور نہ اس بات کی کوئی اہمیت ہے۔ ایک لمحے ٹھہر کر بالغ فرد کی حیثیت سے اپنے اطراف کی دنیا کا جائزہ لیجیے۔ بالغ فرد کے طور پر کیا ہم اپنے ایسے دوست کو کامیاب سمجھتے ہیں جس نے ایک بینکر کے طور پر زیادہ دولت جمع کر لی ہے؟ یا ہم ایک بنانے والے دوست کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں جو شاندار، مزے دار اور خوبصورت سا لگ رہے کے کیک بناتا ہے، لیکن بینکر کے مقابلے میں اس کی آمدنی کم ہے؟ سچ یہ ہے کہ دونوں کامیاب ہیں اگر دونوں وہ کام کر رہے ہیں جس کی تحریک انہیں اپنے اندر سے مل رہی ہے اور جس میں انہیں لطف آ رہا ہے۔

تو بچے میں کام کرنے کے عمل سے شوق پیدا کیجیے، ان میں غلطیوں سے سیکھنے کا شوق پیدا کیجیے اور ان غلطیوں سے سیکھے گئے سبق کو دوسروں تک پہنچانے کا شوق پیدا کیجیے۔ اس طرح آپ بچے کو اپنی ذات سے محبت کرنا سکھائیں گی۔

مصنفہ کا تعارف

شرین احسن دہنی سے واسطہ سابقہ بزنس اسٹریٹجی کونسلٹنٹ رہ چکی ہیں۔ ان کے کیریئر کی شروعات میڈیا سے ہوئی وہ DAWN اور CNBC میں بھی اپنی خدمات انجام دے چکی ہیں۔ آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) میں تعلیم، صحت، دیہی علاقوں کی بہتری، صحتی ترقی اور غیر سرکاری تنظیموں کے فروغ میں بھی ان کا بھرپور کردار رہا ہے۔

حصہ لینے میں نہیں۔“ یہ سوچ مقابلے کے ہر تجربے سے بچنے کی دلچسپی ختم کر دے گی۔ جو بچے شاندار کارکردگی دکھاتے ہیں، مثلاً دوڑ میں اوّل آنا، یا فٹ بال میچ میں کئی گول کرنا، ان کی اس کامیابی پر ان کی تعریف ضروری ہوتی ہے۔ غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے بچے کو یہ بڑا عجیب لگے گا کہ اس کی کامیابی کی تعریف نہ کی جائے اور اگر ایسا ہو تو اس کی خود تو قیمری پر منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ والدین کو ان نازک مواقع کا خیال رکھنا ہوگا۔

بچے کی حکمت عملی اور اس کے طریقہ کار کو سراہنا منطقی بات ہے جس سے بچے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ جلد ہی آزادانہ طور پر فیصلے کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ بھی اہم ہے کہ والدین کو بچے کی عمر کے لحاظ سے، اس کے لیے اہداف مقرر کرنے چاہئیں۔ مثلاً 11 سال کی عمر میں بچوں کو امتحان میں اچھے نمبر حاصل کرنے کے لیے خود فیصلہ اور عمل کرنا چاہیے کہ انہیں کس مضمون کی پڑھائی پر کتنا وقت دینا ہے۔ 13 سے 19 سال کی عمر کے دوران بچوں کو کالج یا یونیورسٹی میں داخلے کا فارم خود پُر کرنا چاہیے۔ بچوں کے راستے سے ہٹ کر، انہیں اپنا راستہ خود تلاش کرنے دینا بچوں میں سچی خود تو قیمری پیدا کرتا ہے۔ کم عمری میں بچوں کی تعریف کرنا، پھر سخت محنت کے ذریعے کامیابی حاصل کرنے کے طریقے سکھانا، بچوں کو ناکامی سے محفوظ رکھتا ہے اور انہیں مشکلات سے نمٹنے کے قابل بناتا ہے۔

اس کے برخلاف، صرف بچے کی صلاحیت کی تعریف کرنے سے وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ ذہانت ایک منجمد اور دماغ میں گہرائی تک بیٹھی خوبی ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ مشکلات کا سامنا کرنے کے بجائے ان سے بچنے کی کوشش کرتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کی مناسبت سے بھرپور کامیابیاں حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ اعتماد، سے منطقی سوچ پروان چڑھتی ہے اور اپنے بارے میں سوچنے کی تحریک دیتی ہے۔ خود اعتمادی کی بنیاد یہ جانتا ہے کہ مجھ سے غلطی ہو سکتی ہے اور کسی غلطی کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ میں ذہانت میں دوسروں سے کمتر ہوں۔

ماہرین نفسیات، والدین اور اساتذہ دونوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ ذہانت کو ایک چیلنج کے طور پر پیش کرنا چاہیے (یہ کوئی منجمد شے نہیں ہے)۔ ”نشوونما پانے والا ذہن“ پروان چڑھانے میں چیلنج اور مشکلوں کا سامنا کرنے اور سخت محنت کو ذہانت اور کامیابی کے فروغ کا ذریعہ سمجھتے ہوئے ان کی قدر کی جاتی ہے۔ گھر کے افراد اور ٹیچرز کو چاہیے بچوں میں یہ سوچ پیدا کریں کہ چیلنج ایک پر لطف تفریح ہے۔

والدین (بالخصوص والد) رات کو کھانے کی میز پر اپنی دن بھر کی جدوجہد میں پیش آنے والی مشکلات کو قصہ کہانی کے انداز میں بیان کر سکتے ہیں مثلاً یہ کہ ”آج مجھ سے کیا دلچسپ غلطی سرزد ہوئی، مجھے اس سے سیکھنے کا کیا موقع ملا۔“

اگر ایک ذہین بچہ امتحان میں بہت سے ”اے“ گریڈز لائے تو والدین کو بچے کی قدرتی ذہانت کو سراہنے میں جھجھکنہ نہیں چاہیے لیکن ساتھ ہی اسے مزید مشکل کام قبول کرنے کی ترغیب بھی دینی چاہیے اور اس کے لیے اپنی مدد پیش کرنی چاہیے۔

بچوں کو ڈرانے اور دھمکانے کے بجائے ٹیچرز بھی بچوں کے سامنے مشکل کام پر لطف بنا کر پیش کر سکتی ہیں۔ مثلاً ”بچوں! یہ کام ذرا مشکل ہے، لیکن اس میں مزہ آئے گا۔“ ”آسان اور بے مزا کام کے بجائے اب ہم ذرا مشکل کام کرتے ہیں جس سے ہم

لیکن ایک فرد کے لیے آپ پوری دنیا ہیں
(کھل ڈتھہ 2008ء)

دنیا کے لیے آپ صرف ایک فرد ہیں

بچے کے لیے محبت کا
مطلب ہے: وقت
تقریب شریں حسین

آنے سے روک دیتی ہے کیونکہ وہ موبائل فون پر کسی سے گفتگو میں منہمک ہے۔

اس قسم کے مشاہدے نوجوان جوڑوں (میاں بیوی) کے بے پروائی کے اس رویے کے بارے میں میری تشویش بڑھا دیتے ہیں جو وہ بطور والدین اپنے بچوں کے ساتھ تعلقات میں برتتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ماں اور باپ نہ تو دفتر کی زندگی اور نہ گھر کی زندگی میں توازن قائم رکھنے کی اہمیت جانتے ہیں اور نہ ان طریقوں سے واقف ہیں جو اس کام کے لیے ضروری ہیں۔ وہ سماجی مشاغل سے بے پروا اور بچوں کو وقت دینے کے معاملے میں کوتاہی برتتے ہیں۔ وہ اپنے بچے کی ضرورتوں کے بارے میں غیر یقینی اور عدم واقفیت کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ حیرت کی بات ہے کہ اس موضوع پر پڑھنے کے لیے اب خاصا مواد دستیاب ہے، لیکن اس کے باوجود یہ سوال بدستور جواب طلب ہے کہ بچوں کو ترجیح اور اہمیت کیوں نہیں دی جاتی؟

اس مضمون کا مقصد ہرگز یہ نہیں ہے کہ والدین اور ابتدائی عمر میں بچوں کی تربیت کرنے والوں کو مورد الزام ٹھہرایا جائے یا ان کے اندر غلطی کا احساس پیدا کیا جائے۔ اس کا بنیادی مقصد ایک بنیادی سوال کا جواب حاصل کرنا ہے اور وہ یہ کہ ”نصف بچوں کی سب سے بنیادی ضرورتیں کیا ہیں؟“ اور پھر اسی سوال کو آگے بڑھانا کہ ”ان ضرورتوں کو کس طرح پورا کیا جاسکتا ہے؟“

بچے کی عمر کے بالکل ابتدائی برسوں میں ماں یا بچے کی مستقل نگہداشت کرنے والے اور بچے کے درمیان محفوظ وابستگی اور تعلق کا پیدا ہونا، بچے کی بنیادی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ اس موضوع سے میری مستقل دلچسپی اور ماں و بچے کے درمیان مضبوط تعلق اور وابستگی سے متعلق تحقیق و تفتیش نے اس نظریے کو تقویت دی ہے کہ جب بچے اس دنیا میں آتے ہیں تو یہ بات ان میں فطری طور پر موجود (پری پروگرامڈ) ہوتی ہے کہ دوسروں سے تعلق اور وابستگی قائم کریں کیوں کہ اسی وابستگی کی وجہ سے انہیں دنیا میں اپنا وجود برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تو پھر شیر خوارگی کی عمر میں محفوظ وابستگی کی درست بنیاد کیا ہے؟ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اسے متوجہ رکھنا، بچے کو چمکھانا، اسے گود میں لینا، چھانی سے لگانا، مسکرا کر باتیں کرنا، اس سے لمبی گفتگو کرنا، بچے کی طرف متوجہ رہنا، بچے کی حرکات اور اشاروں پر اسے رد عمل دینا۔ اور یہ سب کچھ بار بار کرتے رہنا، محفوظ وابستگی پیدا کرنے کے طریقے ہیں۔ نصف بچوں کو والدین کے ساتھ محفوظ تعلق کا مضبوط احساس پیدا کرنے کے لیے والدین کے گہرے، قریبی، ذاتی اور رُشفت رُوئے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھروں کے اندر والدین بچوں کو یہ ماحول کس حد تک فراہم کرتے ہیں، اس سوال کا جواب والدین سے معلوم کرنا چاہیے۔ جو والدین اپنے نصف بچوں کی یہ بنیادی ضرورت پوری کرنے کے تقاضے سے شعوری طور پر واقف ہوں گے وہی اس سوال کا جواب دے سکیں گے۔

بچے کی ضرورت پوری کر دی جائے تو اس کا مسئلہ حل ہو جاتا ہے اور وہ پرسکون ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں بچہ سر، ہاتھ اور پاؤں کی حرکات اور سرگرمیوں کے ذریعے اپنی قوت استعمال کرتا ہے، جس سے اس کی نشوونما ہوتی ہے۔

کیا اس وابستگی اور تعلق کا کوئی نتیجہ نکلتا ہے؟ اس وابستگی کے ذیلی اثرات کیا ہوتے ہیں؟ کیا دودھ پیتے بچے کی ضرورتیں پوری کرنے سے بعد میں اس کی زندگی پر کوئی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ نظری اور عملی پہلو سے اس معاملے کی تحقیق و تفتیش ظاہر

پرائمری اسکول ٹیچر اور اساتذہ کی تربیت کار کی حیثیت سے بچوں کے حوالے سے مجھے بہت سے تجربات ہوتے رہتے ہیں۔ اکثر و بیشتر والدین (ماؤں) کے اس قسم کے جملے سننے میں آتے ہیں کہ ”میری بیٹی نے مجھ سے بات چیت بند کر دی ہے۔ وہ کامل اور سست ہو گئی ہے۔“ ”کیا آپ میری بیٹی سے اس بارے میں بات کر سکتی ہیں؟ میں خود یہ کام نہیں کر سکتی۔“ ہر ایسے موقع پر میں یہ سوچ کر حیران ہوتی ہوں وہ کون سا شدید نوعیت کا واقعہ ہوگا، جس نے ماں اور بچے کے درمیان تعلق اور محبت کا انوٹ بندھن توڑ دیا؟ اپنے نصف بچوں کے بارے میں بے بسی کا یہ احساس کس وجہ سے پیدا ہوا ہے؟ وہ کیا مرحلہ تھا جب یہ ماں اور بچے کے رشتے میں یہ رخسہ پیدا ہوا اور یہ نوبت آئی؟ کیا والدین نے اپنے اور اپنے بچے کے درمیان ایک مضبوط رشتہ بنانے کی کوشش کی تھی؟ اس رشتے کو بنانے اور قائم رکھنے کے لیے وہ کیا کوشش کرتے ہیں؟ اور کیا عام والدین اپنے اور اپنے بچے کے درمیان اس انتہائی ضروری جذباتی رشتے کی اہمیت سے واقف ہیں؟

جب میں اس موضوع پر سوچتی ہوں تو پیشہ ورانہ زندگی کے تجربے کے حوالے سے میرے ذہن میں اس قسم کے نقوش ابھرتے ہیں:

- نرسری اسکول میں بچی کا پہلا دن ہے۔ اسے پیاس لگتی ہے اور جب وہ اپنی پانی کی بوتل کھولتی ہے تو وہ بالکل خالی ہوتی ہے۔
- ایک بچہ صبح کو اکثر اس حالت میں اسکول آتا ہے کہ اس کے اوپر کے ہونٹ پر دودھ کا نشان ہوتا ہے۔ میں اسے کہتی ہوں کہ وہ منہ دھوئے اور اس دوران بچے کے والدین کو اس بارے میں مطلع کرتی ہوں۔
- ایک بچہ اسکول آیا تو اس کے پاس پیسے تھے۔ جب اس سے ان پیسوں کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے کہا کہ اکثر اسکول سے واپس گھر جاتے ہوئے اسے کچھ چیزیں خریدنی ہوتی ہیں۔ جب اس بارے میں ماں سے بات کی گئی تو اسے بچے کی اس حرکت کے بارے میں کچھ پتا نہیں تھا۔
- کلاس میں کھانے اناشتے کے وقفے میں، میں بچوں کا مشاہدہ کرتی ہوں اور یہ دیکھتی ہوں کہا اکثر بچے بسکٹ یا چمپس جیسی چیزوں کے پیکٹ لے کر آتے ہیں۔
- ہر روز اسکول کینٹین کے سامنے بچوں کی لمبی قطار ہوتی ہے جس میں نصف نصف بچے بھی نظر آتے ہیں۔
- صبح اسکول کے دروازے پر ایک چار سالہ بچی اپنی ماں سے رخصت ہوتے وقت بری طرح روتی اور چلتی نظر آتی ہے۔ یہ وہ بچی ہے جسے چھٹی کے وقت سب سے آخر میں کوئی لینے آتا ہے۔
- اسکول آتے وقت اکثر ایک کارٹر ٹیک سنگل توڑ کر گزر جاتی ہے۔ اس کار میں موجود بچہ اسی اسکول کا طالب علم ہے جہاں میں کام کرتی ہوں۔ جب بچے کی ماں سے بات کی گئی تو انہوں نے کہا کہ اسی لیے میں ڈرائیور کے ساتھ ملازمہ کو بھی بھیجتی ہوں۔
- چھٹی کے وقت بچہ اپنی ماں کو دیکھتے ہی اس کی طرف دوڑتا ہے۔ ماں بچے کو قریب

کرتی ہے کہ جب ایک ننھا بچہ اپنی کسی ضرورت یا مشکل کی وجہ سے روتا ہے تو دراصل وہ ماں یا نگہداشت کرنے والے سے کوئی مطالبہ کر رہا ہوتا ہے۔ اگر بچے کے اس ”توجہ دلاؤ ٹوٹس“ پر اس کی ضرورت پوری کر دی گئی ہے تو اس کا مسئلہ حل ہو جاتا ہے اور بچہ پرسکون ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں بچہ سر، ہاتھ اور پاؤں کی حرکتوں اور سرگرمیوں کے ذریعے اپنی قوت استعمال کرتا ہے جس سے اس کی نشوونما ہوتی ہے۔ اس مرحلے کے لیے جو اصطلاح استعمال ہوتی ہے وہ ہے ”طولی آزادی“ (Latitude) جس میں بچہ سکون، آرام اور آسانی کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں اس میں عملی سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی اضافی استعداد ہوتی ہے، جو اس کی جسمانی بڑھوتری اور نشوونما کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ اس کے برخلاف ایک شیرخوار بچہ ایسا ہے جو مستقل رورہا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اس کی توجہ مستقل طور پر اپنی کسی ضرورت پر مرکوز ہے جسے پورا نہیں کیا جا رہا۔ اس بچے کی حالت کو تصور میں لائیں۔ وہ مسلسل اور مستقل طور پر جھجھلاہٹ اور نا آسودگی میں مبتلا ہے کیوں کہ اس کی ضرورت پوری نہیں کی جا رہی ہے۔ جب والدین بچے کی ہر ضرورت مسلسل پوری کرتے رہتے ہیں تو والدین کے عمل کے اس تسلسل کے نتیجے میں بچان چہروں اور لوگوں کو پہچاننے لگتا ہے اور ان پر بھروسہ اور اعتماد کرنے لگتا ہے۔ اس جذباتی رویے کے تسلسل میں بچہ دنیا کو بھی اسی نظر سے دیکھنا شروع کر دیتا ہے۔ بچہ اپنے ماحول میں موجود دوسرے افراد پر بھی بھروسہ کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں اس میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ تھوڑا بڑا ہونے پر وہ اس خود اعتمادی کی بنیاد پر دنیا کو جاننا اور کھوجنا شروع کرتا ہے۔

میرا مفروضہ یہ ہے کہ بچے کی طرف والدین کی توجہ، حساسیت، دستیابی اور شیرخوار بچے کے ساتھ تعاون کا تعلق بچے میں کچھ حاصل کرنے، کامیابی، خود اعتمادی کی سطح اور اپنے قابل قدر ہونے کا احساس پیدا ہونے سے ہے۔ اگر والدین ننھے بچے کی ضرورتیں پوری کرنے میں دلچسپی لیتے ہیں اور بطور والدین اپنی ضرورتیں بھی پوری کرتے ہیں، تو میری پرزور سفارش ہوگی کہ وہ اپنے بچے کی زندگی کے ابتدائی دنوں میں اس کے ساتھ اپنے تعلق کو مضبوط کریں۔ اس سب کا تعلق وقت کے استعمال کے ارادے سے ہے۔

شیرخوارگی کی عمر میں جب والدین بچے کی ضرورتوں پر توجہ دیتے ہیں، ردعمل ظاہر کرتے ہیں اور ضرورتیں پوری کرتے ہیں تو بچہ خود پر اعتماد کرنا سیکھتا ہے۔ آنے والے برسوں میں اس رویے کو نہ صرف مستقل جاری رکھنے کی بلکہ مستحکم اور مضبوط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب شیرخوار بچہ تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اعتماد اور استعداد یا اہلیت قدرے مختلف موڈ لیتی ہے۔ بچے میں یہ زبردست خواہش پیدا ہوتی ہے کہ وہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے بارے میں ”فیصلے اور ان پر عمل درآمد“ خود کرے۔ اس مرحلے میں والدین کو بچے کی ضرورتیں اور اس کے مزاج کی تبدیلی کو سمجھنے اور مناسب ردعمل ظاہر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاؤں پاؤں چلنے والے بچے اکثر یہ کہتے ہیں کہ ”یہ میں خود

مصنف کا تعارف:

شیریں حسین پیشہ ور معلمہ ہیں جنہیں کمرہ جماعت کی تدریس، نیچر ڈیزائننگ، تعلیمی مواد کی تیاری اور پرائمری اور پرائمری کی سطح پر تحقیق کا وسیع تجربہ حاصل ہے۔ فی الوقت وہ ٹیکن ہاؤس اسکول سسٹم میں مینیجر، ایڈیٹر اور نوٹرز ڈیپارٹمنٹ آف ایجوکیشن میں بطور اکیڈمک فیکلٹی اور ریسرچ سینٹر میں فرائض انجام دے رہی ہیں۔

بچوں کی رقابت سے نمٹنے کے طریقے

تحریر: نشوا پرویز، شفاء ارتضیٰ



وقت کئی بچے پل رہے ہوتے ہیں لیکن پیدا صرف ایک ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رحم میں سب سے بڑا بچہ اپنے تمام بھائیوں اور بہنوں کو ہڑپ کر جاتا ہے تاکہ ساری کی ساری توجہ اسی کو ملے۔ دوسری مثال جمل کی ہے۔ جمل کا سب سے بڑا بچہ اپنے تمام بھائی بہنوں کو، انڈوں سے نکلنے سے پہلے مار دیتا ہے تاکہ جمل جب بچوں کے لیے کھانا لائے تو سارا کھانا اسی کو ملے۔ اسی طرح کا جذبہ رقابت انسان کے بچوں میں بھی پایا جاتا ہے، لیکن جانوروں کے برعکس انسانوں کے بچوں میں مسئلہ خوراک جیسے محدود وسائل کا نہیں بلکہ اس توجہ، محبت، وقت اور تعریف کا ہوتا ہے جو والدین ہر بچے کو دے سکتے ہیں۔

بھائی بہنوں کی باہمی مسابقت خاندان کو کئی طرح سے متاثر کرتی ہے۔ مسابقت شدید ہو تو یہ بچوں کی نشوونما پر سنگین اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس کے اسباب جانیں اور ایسے طریقے یہ سیکھیں کہ مسابقت کا جذبہ کم سے کم رہے۔

بہن بھائیوں کا آپس میں حسد کرنا اور لڑنا جھگڑنا دراصل ان میں باہمی مسابقت کے جذبے کے تحت ہوتا ہے۔ مسابقت کے اس جذبے کے پس پردہ کئی عوامل ہوتے ہیں، جیسے خاندانی روایات، اپنی طرف متوجہ کرانے کی ضرورت یا والدین (یا کسی قریبی گھریلو شخصیت) سے روٹھ جانے کی دھمکی۔ بعض اوقات بھائی بہنوں میں عمر کا فرق اتنا کم ہوتا ہے کہ ہر بچے کی انفرادی ضروریات پوری ہونے سے رہ جاتی ہیں۔ یہ بات خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ کسی بچے کی عمر کے ابتدائی سال بے حد اہم ہوتے ہیں اور اس عرصے کے دوران ہر بچے کو والدین کی مکمل توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک ہی ماں باپ کے بچوں میں کس حد تک مسابقت ہو سکتی ہے، اس کی مثال بعض جانوروں میں بھی ملتی ہے۔ اس کا سبب محدود وسائل والے حالات میں اپنی ذات کو اہم جانتے ہوئے خود غرضی کا رویہ ہے۔ مثال کے طور پر شارجہ کے رحم میں بیک

بھائی بہنوں میں مسابقت کے اسباب

- بھائی بہنوں کے درمیان، اور والدین کے ساتھ بچوں کی بے تکلف بات چیت نہ ہونے اور بھی تنازعات اور غلط فہمیاں جنم لیتی ہیں۔ جو گھرانے میں بیٹھ کر تفریح کرنے کا وقت نہیں نکال پاتے، ان میں تنازعات پیدا ہونے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے،
- والدین کے تعلقات کشیدہ ہوں تو وہ اپنے بچوں کو بھرپور توجہ نہیں دے پاتے، چنانچہ اکثر ان کے بچوں میں جھگڑے ہوتے ہیں،
- جب بچے دیکھتے ہیں کہ والدین مسائل حل کرنے کے لیے خوشگوار بحث کے بجائے آپس میں لڑ رہے ہیں تو وہ بھی تنازعات سے نمٹنے کا یہی طریقہ اختیار کر لیتے ہیں،
- گھریلو تشدد، خاندان یا دوستوں کے ساتھ بچے کے تعلقات کو بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔ بچہ خود کو اس تشدد کا مورد الزام ٹھہرانا شروع کر دیتا ہے، جس سے اس کی عزت نفس پر سنگین اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ہر بچہ اپنی انفرادیت ثابت کرنا چاہتا ہے چنانچہ بچوں میں مسابقت کا جذبہ مستقل کام کرتا رہتا ہے۔ بچوں میں کشمکش پیدا کرنے والے چند ممکنہ عوامل یہ ہو سکتے ہیں:

- بچے محسوس کرتے ہیں کہ والدین انہیں یا ان کے بھائی بہنوں کو غیر مساوی توجہ دے رہے ہیں،
- والدین پڑھائی، صلاحیتوں اور استعداد کے معاملے میں بچوں کے مابین موازنہ کرتے ہیں،
- چھوٹے بچے محسوس کرتے ہیں کہ بڑے بچوں کو زیادہ رعایتیں مل رہی ہیں، یا بڑے بچے محسوس کرتے ہیں کہ چھوٹے بچوں کا ان کے حق سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے،
- بھوکے، بیزار یا تھکے ہوئے بچے لڑائی نہایتنا جلد شروع کر دیتے ہیں،
- دو بچوں میں لڑائی سے دوسرے بہن بھائی بھی متاثر ہو سکتے ہیں، خواہ وہ براہ راست ملوث نہ ہوں،

بچوں کی مسابقت سے نمٹنے کے طریقے



رکھا جاسکتا ہے۔

● کھانے پینے اور سونے جاگنے وغیرہ کا نظام الاوقات بنا کر اس پر عمل کرائیں۔ مقررہ وقت پر سرگرمیاں انجام دینے سے تازعات سے بچنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ مفادات کا باہمی ٹکراؤ نہیں ہوتا۔

● ہر بچے کی پسند مان کر اسے اس کے خاص ہونے کا احساس دلائیں، مثال کے طور پر ٹی وی دیکھتے وقت کسی بچے کا پسندیدہ پروگرام لگائیں، یا باہر کھانے کی صورت میں کسی اور بچے کی پسندیدہ جگہ پر جائیں۔

● جب بچے ایک دوسرے کو برا بھلا کہنے لگیں تو تنہائی میں انہیں سمجھائیں، ایک دوسرے کے سامنے ہرگز نہیں۔

● ہر بچے کی دلچسپی کو اہمیت دیں۔ اگر آپ کا ایک بچہ کرکٹ پسند کرتا ہے تو ضروری نہیں کہ سب بچوں کو کرکٹ پسند ہو۔ اپنی پسندیدہ سرگرمیاں انجام دینے میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ نیز بچوں کو یہ بھی سکھائیں کہ وہ ایک دوسرے کی سرگرمیوں میں تعاون کریں، رکاوٹ نہ بنیں۔

● جب بچے کسی جھگڑے میں پڑ جائیں تو ضروری نہیں کہ ہر بار آپ مداخلت کریں۔ بعض اوقات بچوں کو اپنے مسائل خود حل کرنے کا بھی موقع دینا چاہیے۔

● گھر میں نئے مہمان کی آمد متوقع ہو تو والدین کو چاہیے کہ آنے والے بچے کے بارے میں بات چیت کریں تاکہ جب ولادت ہو جائے تو بڑے بچے یا ہی تعلقات اور والدین کے ساتھ تعلقات کے حوالے سے کسی قسم کا خطرہ محسوس نہ کریں۔ بہتر ہے کہ بچوں کی پیدائش میں معقول وقفہ ہوتا کہ ایک وقت میں بھرپور توجہ کا ایک ہی طالب موجود ہو۔

● بچوں میں مسابقت کا جذبہ کم سے کم رکھنا، سمجھنے کی حد تک آسان ہے تاہم اس پر عمل درآمد کئی زیادہ دشوار ہو سکتا ہے۔ اوپر بیان کیے گئے اصولوں پر مستقل مزاجی سے عمل کرنے سے بچوں کی باہمی مسابقت کم سے کم ضروری کی جاسکتی ہے۔

بھائی بہنوں کے درمیان مسابقت معمول کی بات ہے لیکن اس سے تعمیری انداز میں نمٹنا چاہیے۔ والدین (یا سرپرستوں) کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ ہر بچے کا یکساں خیال رکھیں، لیکن ان کا رویہ ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ کوئی بچہ بالکل نظر انداز ہو جائے، ورنہ اس کی عزت نفس مجروح ہو جائے گی۔ والدین چونکہ اس معاملے میں سب سے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں اس لیے انہیں خود اپنے عمل سے پیار، محبت اور تعاون کا ماحول پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، اور ایسا کرتے ہوئے یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ہر بچے کی خود توفیقی برقرار رہے۔ والدین اپنے بچوں کے ساتھ جیسا رویہ رکھیں گے اور تازے کی صورت میں جیسا رد عمل ظاہر کریں گے، وہی رویہ اور رد عمل ان کے بچوں کے رویے سے ظاہر ہوگا۔ یہاں چند عملی تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن سے والدین کو گھر میں سکون و اطمینان برقرار رکھنے اور بچوں کے درمیان مسابقت کم سے کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

● بچوں کو مسائل پر بے تکلفی سے بحث کرنے کا دوستانہ ماحول فراہم کریں تاکہ انہیں ایک دوسرے کی دلچسپیوں اور ضروریات کا علم ہو سکے۔ اس سے انہیں مسائل پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ تفریح اور فنی مذاق کے مواقع گھر کے لوگوں کو گفتگو کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

● بچوں سے یکساں سلوک کرنے کے بجائے ان پر انفرادی توجہ دیں۔ بچوں پر، انفرادی کے ساتھ ساتھ اجتماعی طور پر، توجہ دینے سے انہیں یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ بطور ایک فرد وہ کون ہیں، ان کی کیا شناخت ہے، اور ان کی پسند ناپسند کیا ہے۔

● ہر بچے اپنے ہر بچے کے ساتھ تنہا کچھ وقت گزاریں، خواہ اس دوران صرف بات چیت کریں، مطالعہ کریں یا کوئی اور پسندیدہ سرگرمی کریں۔ انفرادی توجہ دینے سے بچے محسوس کرے گا کہ وہ آپ کے نزدیک خصوصی حیثیت کا مالک ہے۔

● جب بچے اپنے مسائل کا خود ہی حل تلاش کر لیں تو ان کی تعریف کریں، تاہم تعریف کرتے وقت فرد پر نہیں بلکہ کارکردگی پر توجہ دیں اور نتائج کے بجائے ہمیشہ عمل یا طریقہ کار پر زور دیں۔

● بچوں کے موازنے اور مقابلے سے گریز کریں کیونکہ ہر بچے کی ذاتی صلاحیتیں اور استعداد مختلف ہوتی ہیں۔ موازنہ کرنے وقت فیصلہ کن منفی جملوں سے بچنے کی خود توفیقی متاثر ہو سکتی ہے اور اس سے اکثر بہن بھائیوں کے درمیان حسد کا جذبہ پروان چڑھتا ہے۔

● بچوں کو ایک دوسرے کے بارے میں خیالات کا اظہار کرنے دیں۔ منفی خیالات اور ناراضگی کا نکاس ایک عمدہ طریقہ ہے جس سے ان کی خود توفیقی کو بھی برقرار

مصطفین کا تعارف

نشاہت یزدانی، اتر پردیش میں میڈیٹیشن کی طالبہ ہیں۔ وہ گوئی (Goi) میں فاؤنڈیشن، ٹوکیو کے تحت متعدد مقابلہ مضمون ٹوکیو اور "بوسن رائٹس ایجوکیشن پروگرام" کے مقابلہ شاعر گوئی سیت کی مقابلوں میں حصہ لے چکی ہیں۔ شریک معتمد، علامہ جلی سندھیا، جیکشن فاؤنڈیشن میں بطور ایڈووکیٹ ایڈجیٹو ایسی ایسٹ کام کر رہی ہیں۔ انہوں نے آئی ٹی ٹی آف بزنس مینجمنٹ سے بیسٹ ریسورس مینجمنٹ میں ایم ای اے کیا ہے۔

نظم و ضبط بہتر ہے سزا سے!

اس فرق کو سمجھئے

تحریر: دانش جالبانی



”اگر لوگ سزا کے خوف اور انعام کے لالچ میں نیک بنتے ہیں تو مجھے ان پر سخت افسوس ہے“

سائنس دان البرٹ آئن سٹائن

خود نظمی (self-discipline) کا ذکر کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ فرد مطلوبہ اہداف حاصل کرنے کے لیے پوری توانائی، توجہ اور صلاحیتیں مرکوز کر دے۔ بچوں کو چونکہ تربیت ورکار ہوتی ہے چنانچہ انہیں ذاتی اہداف پورا کرنے کے لیے اپنے اوقات کار اور چیزوں کو منظم کرنے اور بعض مہارتیں اور طریقے سیکھنے کے لیے بڑوں کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح کے نظم و ضبط سے بچے میں ذاتی کوشش سے وقت پر کام کھل کرنے پر خوشی، طمانیت اور کامیابی کا احساس پروان چڑھتا ہے۔

دوسری طرف سزا (مثلاً مار پیٹ) سے بچے ناپسندیدہ رویہ اختیار کرنے سے توجیح جاتے ہیں تاہم یہ ان میں منفی احساسات اور محرکات پیدا کرتی ہے۔ کئی والدین کا خیال ہے کہ سزا پانے سے بچے غلطی کو یاد رکھتے ہیں اور اسے دہراتے نہیں ہیں چنانچہ سزا ان میں ناپسندیدہ رویہ پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں یہ بات درست ثابت ہوتی ہے اور بچے واقعی اپنی اس غلطی کو یاد رکھتے ہیں جس پر انہیں سزا ملی تھی۔ تاہم یہ ثابت ہو چکا ہے کہ سزا جیسے سخت طریقے بچوں کی نشوونما کے لیے نفسیاتی لحاظ سے تباہ کن ہوتے ہیں۔ سزا کے نتیجے میں کوئی انتہائی رد عمل ظاہر ہو سکتا ہے جیسے خود تو قیری کا مجروح ہونا، خود اعتمادی کی کمی یا باغیانہ رجحانات۔ بدترین صورت یہ ہو سکتی ہے کہ بڑوں کی بار بار سزا کی وجہ سے بچہ خود اپنی ذات سے یا دوسرے لوگوں سے ناراض ہو جائے۔ نیز سزا بچے میں رنج پیدا کرتی ہے۔ وہ سزا ملنے کے واقعے سے نفرت کرتے ہیں اور والدین، اساتذہ یا

والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے اچھی عادات سیکھنے اور تعلیم حاصل کرنے کی عمر کو بچپن میں مثبت رویہ پایا جائے، وہ ہر کام کرنے سے پہلے اس کے نتائج پر سوچ بچار کریں اور اپنے اندر نظم و ضبط پیدا کریں۔ نظم و ضبط سے کام لینے کی عادت سے بچہ اپنی غلطی کو جاننا سیکھتا ہے، وہ مسئلے سے نظریں چرانے کی بجائے اس کا سامنا کرتا ہے اور اس کا حل تلاش کرتا ہے، اور اس سارے عمل میں اس کی عزت نفس برقرار رہتی ہے۔ دوسرا طریقہ سزا کا ہے، جو بچوں کو ناپسندیدہ رویے سے روکنے کا کوئی عمدہ طریقہ نہیں ہے۔ وجہ یہ ہے کہ سزا عارضی حل پیش کرتی ہے اور بچوں میں خود نظمی کی عادت راسخ کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ سخت سزا بچے کی خود توفیری مجروح کر سکتی ہے جس کے اس پر دیر پا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ نظم و ضبط افراد میں یقینی طور پر مثبت تبدیلی پیدا کرتا ہے۔ لہذا نظم و ضبط اور سزا کے تصورات کو گہرائی کے ساتھ سمجھنے کی ضرورت ہے۔

ہمارے روزمرہ ماحول میں نظم و ضبط کو عموماً خوبی سمجھا جاتا ہے اور اسے مختلف حالات سے نمٹنے کے لیے کئی طرح سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اسکول کے

نظم و ضبط ایک مثبت قوت کی طرح ہے جس سے محبت، باہمی احترام اور انفرادی ذمے داری کے

ماحول میں کام لیا جا سکتا ہے۔

اساتذہ سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ کمرہ جماعت میں نظم و ضبط برقرار رکھیں گے کیونکہ بچوں کو اسکول بھیجے والے والدین بھی ان سے یہ اہم توقع کرتے ہیں۔ جب ہم

والدین عموماً یہ سمجھتے ہیں کہ سزا دے کر اور منہ زور سے وہ جلد اور آسانی سے نتائج حاصل کر لیں گے تاہم یہ طریقے مثبت نظم و ضبط جتنے مؤثر نہیں ہو سکتے۔

بچہ ناپسندیدہ رد عمل ظاہر کرے تو والدین کو کیا کرنا چاہیے؟ دراصل یہ والدین کا کام ہے کہ وہ مناسب الفاظ پہلے ہی سوچ لیں اور بچے کی غلطی سامنے آنے پر وہ الفاظ استعمال کریں، اس طرح بچے میں مطلوبہ رویہ پیدا کرنا آسان ہوگا۔ غصے کی حالت میں نظم و ضبط کی تلقین عمدہ نتائج نہیں لاسکتی کیونکہ غصے کا سامنا کرتے وقت بچے کی توجہ اصل بات پر نہیں بلکہ والدین کے مشتعل جذبات پر ہوتی ہے۔ بہت چھوٹے بچے غلطی کریں تو سمجھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں نظروں سے دور ہو جانے کو کہیں۔ بچوں کو دلیل کے ساتھ منطقی انداز میں سمجھانے کی عمر تقریباً چھ سال کی ہے۔ عام حالات میں یعنی جب بچے غلطی نہ کر رہے

بزرگوں کی بالادستی سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ بعض صورتوں میں، زیادہ سزا پانے والے بچے دوسروں پر زیادہ انحصار کے عادی ہو جاتے ہیں اور انہیں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہیں رہتا۔

نظم و ضبط کی بنیاد، طاقت کا استعمال یا تشدد نہیں بلکہ یہ مثبت یا منفی ہو سکتا ہے۔ تاہم منفی نظم و ضبط کو سزا قرار نہیں دیا جاسکتا کیونکہ اس کا مقصد بھی وہی ہے جو مثبت نظم و ضبط کا



ہوں تو ان پر بھاری توجہ دے کر انہیں نظم و ضبط پر راغب کیا جاسکتا ہے۔ والدین کی توجہ سے محروم رہ جانے والے بچے اکثر غلط حرکتیں کر کے اپنے ”مصروف“ والدین کی توجہ میز دل کراتے ہیں۔

اہم بات یہ ہے کہ بچے اپنے والدین کی نقل کرتے ہیں کیونکہ بچوں میں مشاہدے کی بہترین صلاحیت ہوتی ہے۔ والدین بہترین رویہ اختیار کر کے ان کے لیے مفید مثال بن سکتے ہیں۔ اسی طرح والدین اپنے بچوں میں جو رویے دیکھنا نہیں چاہتے، خود بھی ان رویوں سے بچیں۔ نظم و ضبط ایک مثبت قوت کی طرح ہے جس سے محبت، باہمی احترام اور انفرادی ذمے داری کے ماحول میں کام لیا جاسکتا ہے۔ نظم و ضبط اور سزا میں فرق سمجھ کر آپ اپنے بچوں کی بہتر پرورش کر سکتے ہیں۔

نظم و ضبط کی دونوں قسمیں بچے کی تربیت کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی اکیلے سڑک پار کرنا چاہتا ہے جبکہ باپ اس سے کہتا ہے کہ آئندہ وہ ہمیشہ کسی بڑے کے ساتھ سڑک پار کرے۔ اگر بچہ پھر وہی غلطی کرے تو باپ اسے ڈانٹتا ہے۔ یہ ڈانٹ منفی نظم و ضبط کی مثال ہے کیونکہ اس سے بچے کو یہ سکھایا جا رہا ہے کہ سڑک پر حادثے سے بچنے کے لیے یہ طریقہ اختیار کرنا بہتر ہے۔ اس قسم کا نظم و ضبط پیدا کرنا، سزا دینے سے قطعی مختلف چیز ہے کیونکہ سزا سے مجبوراً سمجھو نہ کرنا سیکھتا ہے جبکہ منفی نظم و ضبط سے وہ اپنی مرضی سے درست رویہ اختیار کرتا ہے۔ عظیم سائنس دان البرٹ آئن سٹائن نے ایک بار کہا کہ ”اگر لوگ سزا کے خوف اور انعام کے لالچ میں ٹیک بٹتے ہیں تو مجھے ان پر سخت افسوس ہے“۔ والدین اور سرپرستوں کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ سختی کے نتیجے میں بچے ان کا کہنا مان بھی لے تو اطاعت کا یہ رویہ ہمیشہ نہیں رہے گا۔

والدین عموماً یہ سمجھتے ہیں کہ سزا دے کر اور منہ زور سے وہ جلد اور آسانی سے نتائج حاصل کر لیں گے تاہم یہ طریقے مثبت نظم و ضبط جتنے مؤثر نہیں ہو سکتے۔ اگر بچے کو مطلوبہ رویے کے فائدے و دلیل کے ساتھ سمجھائے جائیں تو اس کے دیرپا نتائج ظاہر ہوں گے۔ یہ مقصد صرف مثبت نظم و ضبط سکھا کر ہی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مصنف کا تعارف:

دانش جہانیاں، اقرا یونیورسٹی میں کیمپوزیشن کے طالب علم ہیں۔ تعلیم، سماجی مسائل، اور سائنس جیسے موضوعات پر مضامین لکھنا ان کا مشغلہ ہے۔ وہ ”دی پوٹھ میگزین“ کے میڈیا کوآرڈینیٹر بھی ہیں۔

آج، مضبوط تو کل، بھی مضبوط

تحریر: ویریتا علی اجن



چھوٹے نمونے، ڈرائنگ اور رنگ بھرنے کا سامان، موسیقی کے آلات، کتابیں، پوسٹر، ریاضی اور منطق کے کھیل کا سامان بچوں کو مشورہ اور متوازی کھیل کھیلنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ چیزیں فراہم کرنا ہنگامہ کام نہیں ہے۔ گھریلو بے کار اہلیا سے بھی یہ سامان مانگا جاسکتا ہے۔ بس یہ خیال رکھیں کہ یہ سب شروع رنگوں میں اور بچوں کی دلچسپی کا باعث ہوں۔ کھلونے اور کتابیں جو بچوں کی دلچسپی کا باعث ہوتی ہیں، آگے چل کر ان کے سیکھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہیں۔ ضرورت سے زیادہ قلم و ضبط سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ کوئی دوسرا شخص یہ اعزاز نہیں لگا سکتا کہ دوسرا کس دن اور کس وقت، کس وقتی کیفیت میں ہے۔ کچھ پلک ہمیشہ رکھنی چاہیے تاکہ بچہ اپنے طور پر انتخاب کر سکے کہ کس کام کو کرنے کے لیے وہ کیا طریقہ اور اعزاز اختیار کرے گا۔ بچے کی بھی اپنی طے شدہ پسند اور ناپسند ہوتی ہیں، لیکن عمر کے ساتھ ان میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ ایک بچے سے یہ مطالبہ کرنا کہ وہ جیسا نظر آتا ہے، اس سے مختلف نظر آئے اور کسی دوسرے مطلوبہ نمونے کے مطابق خود کو ڈھال لے، بچے کی خود اعتمادی کو تباہ کرتا ہے۔ بچوں پر فیشن میگزین کے جواڑات ہورے ہیں وہ اس کی مثال ہیں۔

وقتی نشوونما کا ایک بوجھ جیسا اکثر و بیشتر کٹر سمجھا جاتا ہے، سماجی مہارتیں ہیں۔ یہ مہارتیں اس وقت بہترین طور پر ترقی پاتی ہیں جب خاندان کے افراد کے درمیان اور حلقہ سماجی طبقوں کے ساتھ باہمی تعلقات صحت مند اور خوشگوار ہوں۔ بچے کی خود توجہ اور اپنی قدر و قیمت جانتا سیکھنے کے طریقے کی بنیاد، معاشرے کے اس رویے پر ہوتی ہے جو معاشرے میں اس کی ماں کا مقام متعین کرتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں بچے کی انا اور شعور ذات کا دار و مدار گھر کے اندر اور معاشرے کے مختلف حلقوں میں ماں کے سماجی مرتبے پر ہوتا ہے۔ اس سماجی مرتبے کا تعلق روپے پیسے اور اس دولت سے ہوتا ضروری نہیں ہے جو ماں یا خاندان کے پاس ہے۔ سماجی مرتبے کا اعزاز مختلف حالات میں، ماں کی خود اعتمادی، خاندان کے اندر مرتبے کے مدارج اور اس پاس کے لوگوں کی طرف سے ماں کو دیے جانے والے احترام سے ہوتا ہے۔

تقاضات ہر گھر میں ہوتے ہیں۔ بچوں کو ان تقاضات سے دور رکھنا چاہیے اور اگر یہ بچوں کی موجودگی میں ہوں تو خود پر قابو رکھتے ہوئے زبانی اور جسمانی تشدد سے گریز کرنا چاہیے۔ بچے کی انا اور شعور ذات کی نشوونما پر ان دونوں کے اہم اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تقاضات کو تعمیری اور مثبت اعزاز میں حل کرنے سے نہ صرف بچے کے سامنے ایک مثال قائم ہوتی ہے بلکہ بچے کی نفسیات لتھانات سے محفوظ رہتی ہے۔ جن گھروں میں لڑائی جھگڑے کا ماحول رہتا ہے، ان کے بارے میں تحقیقی مطالعوں کے نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ والدین کے درمیان باہمی بدسلوکی سے اکثر بچے اپنے کھیلوں میں ان کی نقل کرتے ہیں، جس میں ایک بچہ تشدد کرنے والے اور دوسرا تشدد کا شکار فرد کا کردار ادا کرتا ہے۔ یہ رویہ بچپن کے کرداری کھیل تک محدود نہیں رہتا بلکہ بالغ ہونے پر کئی گنا بڑھ کر عملی زندگی کا حصہ بن جاتا ہے۔ اس طرح گھر کے اندر بدسلوکی یعنی تعلقات ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہو جاتے ہیں۔

کسی بھی فرد کے ماحول کے لیے پہلی اور بنیادی ضرورت اس کا محفوظ ہونا ہے۔ صاف اور محفوظ ہوا، پانی، غذا اور بچے کے لیے ایسا محفوظ ماحول جس میں وہ کردہ دنیا کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان سکے۔ بچے کا ماحول ایسا ہونا چاہیے جہاں جسمانی نشوونما اور حرکتی صلاحیتوں کے سونے لیں، اس کی وقتی صلاحیتیں جلا پائیں، روحانی بالیدگی ہو، جذباتی تحفظ فروغ پائے اور اسے مجموعی بہتری اور نفسیاتی استحکام حاصل ہو۔

زندگی کا جشن ہر روز ہونا چاہیے۔ جذباتی گہرائی اور استحکام اس کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ بچے بہت کم عمر سے ہی والدین کے ساتھ وقتی سواقت پیدا کرنا اور انہیں اور اپنے ہم عمروں کو بچکانا سکھانے لیتے ہیں۔ ان کی اظہار کی صلاحیت اس وقت تک محض چند اشاروں اور آوازوں تک محدود ہوتی ہے جب تک وہ اتنے بڑے نہیں ہو جاتے کہ کسی صورت حال کے بارے میں قابل فہم جملے ادا کر سکیں۔

دستیہ تاثر میں کسی بھی بچے کے لیے صحت مند اور ہلکات ماحول کا بنیادی جزو یا ماحول ہے جہاں اس کے احساسات، حرکات اور اشاروں کو جلد سمجھ لیا جائے اور دوسرے یہ جاننے کی کوشش کرتے رہیں کہ بچہ کیا کہنا چاہتا ہے۔ ایسے ماحول میں بچے کی جھنجھلاہٹ اور نا آسودگی کم سے کم ہوگی اور وہ وقت کے اس مرحلے میں سیکھنے کے عمل کے اگلے مرحلے میں معروف رہے گا۔ بچے کی زبان سے ادا ہونے والے ناقابل فہم پہلے لفظ کو ماں سب سے پہلے سمجھ لیتی ہے۔ لیکن اساتذہ اور بچوں کی گہمراشت کرنے والے دوسرے افراد کو بھی بچے کے چہرے کے نشانات، ہاتھوں اور جسم کی حرکات اور آنکھوں کے اشاروں سے وہ سب کچھ سمجھنے کوشش کرنی چاہیے جو بچہ الفاظ میں نہیں بتا پارہا۔

مختلف چیزوں کو زیادہ بہتر طور پر سمجھنے اور حرکات کے معنی جاننے کی صلاحیت اور ذہن کی بازی گری اس مرحلے میں ترقی پاتی ہے۔ اس کے لیے عمر کی حدیں متعین کی گئی ہیں کہ کس عمر میں بچے کی سمجھ کس قدر ہونی چاہیے، لیکن چونکہ ہر بچہ اپنی ذات میں منفرد ہوتا ہے اس لیے یہ حدیں اوپر چھپے ہو سکتی ہیں۔ بچے کے لیے گہرائی محفوظ جگہ ہونی چاہیے جہاں وہ کسی بڑے کی نگرانی میں کھٹوں چل سکے، پاؤں چلنے کی کوشش کر سکے، بڑا ہونے پر چلا سکیں لگا سکے، چیزوں کے اوپر چڑھ سکے اور دوڑ بھاگ کر سکے۔

نئے بچوں کو دنیا فوق فطری اور قدرتی ماحول میں لے جانے سے ان میں اپنی دنیا کو جاننے کا موقع ملتا ہے۔ اس اعتبار سے گھر کے باہر کھیلے جانے والے کھیل اور تفریح کے مواقع بچوں کے روز کے مشاغل میں شامل ہونے چاہئیں۔

بچوں کے کھلونوں میں ریم، پلاسٹک اور کپڑے کے نرم کھلونے اور کڑی یا پلاسٹک کے سخت کھلونے، دونوں شامل ہونے چاہئیں۔ مختلف سائز، رنگوں، شکلوں کے کھلونوں کے لیے ڈبے ہونے چاہئیں، جن میں بچے اپنے کھلونے رکھنا اور نکالنا سیکھیں۔ مختلف اہلیا کے

ان تمام باتوں کا اطلاق اسکول اور کھیل کے میدان پر بھی ہوتا ہے۔ اسکول اور کھیل کی جگہ ہر طرح کے جسمانی یا زہانی تشدد، تشدد کے بارے میں گفتگو، ڈرانے دھمکانے، دھونس دینے، استحصال اور بدسلوکی کے ماحول سے پاک ہونی چاہیے۔ اس طرح بہن بھائیوں یا کلاس کے بچوں کے درمیان باہمی مقابلے پر زور دینا، بچے سے بہتر کارکردگی حاصل کرنے کی درست حکمت عملی نہیں ہے۔ بچہ قدرتی طور پر اس وقت بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے جب وہ خود اپنے آپ سے مقابلہ کر رہا ہوتا ہے، یعنی نئی مہارت سیکھنے یا اسے ترقی دینے کی کوشش کرتا ہے۔ بچوں میں قائدانہ مہارتیں اس وقت فطری انداز میں ترقی پاتی ہیں جب وہ ہم عمروں کے ساتھ باہمی تعاون کے انداز میں ملتے جلتے ہیں اور کام کرتے ہیں اور مل جل کر کوئی کام انجام دیتے ہیں۔

شاید اپنے بچوں کے لیے بہتر دنیا کی تعمیر کی خاطر ہمیں آپس میں قریب آنا ہوگا۔

گھر کے اندر جو بچے تشدد کا سامنا کرتے ہیں۔ خواہ یہ تشدد ان پر ہو یا کسی اور پر۔ ان کی تعلیمی کارکردگی توجہ سے کم ہوتی ہے اور یہ امکان بھی کم ہوتا ہے کہ وہ عملی زندگی میں کامیاب پیشہ اختیار کر سکیں۔ اس طرح گھریلو تشدد کا تعلق غربت سے جڑ جاتا ہے۔ یہ غربت نہیں ہے جو گھریلو تشدد کا باعث بنتی ہے، بلکہ یہ گھر کے اندر کیا جانے والا تشدد ہے جو جذباتی، جسمانی اور نفسیاتی محرومی کا ماحول پیدا کر کے پورے خاندان کا مستقبل تاریک کر دیتا ہے۔

اس صورت حال کو تبدیل کرنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟ اس سوال کا جواب موجودہ صورت حال کو چیلنج کرنا ہے۔ ایک نو عمر ماں، عام طور پر خاندان میں سب سے کم سالمی مرتبہ رکھتی ہے اور سب سے کمزور ہوتی ہے۔ اس حالت کو بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عورتیں، بدسلوکی کو عام طور پر یہ سمجھ کر برداشت کرتی رہتی ہیں کہ گھر نہ بگڑے اور بچے ٹہل جائیں۔ یہ مفروضہ تبدیل ہونا ضروری ہے۔ بچے کے لیے بہترین ماحول وہ ہے جہاں محفوظ اور خوشگوار ماحول ہو، اور جہاں بچے اور اس کے عزیز ترین افراد کی قدراور ان سے محبت کی جاتی ہو۔

کیا آپ ایک اچھی ماں بننا چاہتی ہیں؟

بچوں کی پرورش کے معاملے میں خود کو ایک بہت اونچی ہستی نہ سمجھیں اور مافوق الفطرت ہستی کی طرح سوچنا، سمجھنا اور عمل کرنا چھوڑ دیں۔

تحریر: سیما اقبال

کے مسائل، قہقہے اور خوشیاں منانے کے انداز جدا ہوتے ہیں۔ افراتفری کے اس دور میں مائیں بے انتہا معروف ہیں، ان کے پاس اپنے ننھے شیرخوار کے لیے وقت نکالنا ایک مشکل ترین مرحلہ ہے۔ شیرخواری کی عمر میں احتیاط اور حفظان صحت کے اصولوں پر زیادہ دھیان دینا ہوتا ہے۔ ہر کام کو صحیح طور پر سرانجام دینا ایک قابل تعریف بات ہے۔

بچہ جب فیڈنگ اور ڈائپر کی دنیا سے باہر آتا ہے تو اس وقت ماؤں کے مسائل میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسکولوں کا انتخاب، داخلے کے مسائل، بچوں کو اسکول لے جانا، ان کو ٹیچر سے متعارف کروانا وغیرہ بھی ایک مرحلہ ہے۔

ان کی باتوں کو سننا، سمجھنا، ان کی پسند کے کھانے، ان کے پسندیدہ کھلونے اور ان کی تمام باتوں کو صبر اور سکون کے ساتھ سن کر سمجھ داری کے ساتھ بچے کے دل میں اپنی بات اتارنا ایک مشکل اور صبر آزما کام ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ بغیر کسی ڈانٹ ڈپٹ کے چاہنی کے کھلونے کی طرح آپ کی بات مان جائے۔ بعض بچے فطرتاً ہی واقع ہوتے ہیں، جس چیز پر انگلی رکھ دیتے ہیں چاہتے ہیں کہ ان کو وہی چیز ملے اگر آپ ایسے وقت میں خود پر قابو نہیں رکھیں گی تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ اور زیادہ ضدی ہو جائے۔ جب آپ اپنے بچے سے شصہ بھری آواز میں بات کرتی ہیں تو کچھ دیر بعد آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کا دل اور ذہن دونوں بوجھل ہو گئے ہیں، چاہے اچھا ہو یا بُرا، آپ خود کو تصور دار سمجھتی ہیں۔ اسی کشمکش اور زبردست ذہنی دباؤ کے نتیجے میں آپ کی طبیعت میں چڑچڑاہٹ شامل ہو جاتا ہے۔



ماں کی متاثر شدہ ایک حسین اور خوبصورت جذبہ ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ نے آپ کو بے حد خوبصورت بچہ اور ڈھیروں ڈھیر داریاں بھی عطا فرمائی ہیں۔ ماں اور بچہ آپس میں ایک مضبوط خوبصورت بندھن سے بندھے ہوتے ہیں۔ ہر ماں اور بچہ

دعائیں بچوں کو یاد کروائیں، جب بچہ کھانے بیٹھے تو اسے اپنے ساتھ پیار سے بٹھائیں۔ کھانے کے دوران اسکول سے متعلق اور اس کے دوستوں کے متعلق ہلکی پھلکی گفتگو جاری رکھیں۔ اس کے قریبی دوستوں کو گھر پر مدعو کریں تاکہ بچہ ان کے ساتھ مل کر بیٹھے اور اس میں خود اعتمادی پیدا ہو اور آپ کو بھی بچوں کے دوستوں اور ان کے ماں باپ کو جاننے کا موقع ملے۔ اس کے آرام اور سکون کا خیال رکھیں۔ بعض مائیں ایسی ہوتی ہیں کہ ان کی محفل اس وقت جواب دے جاتی ہے جب ان کا بچہ کم نمبروں سے پاس ہوتا ہے۔ اس وقت وہ خود کو مورد الزام ٹھہراتی ہیں۔ بلاشبہ آپ ایک اچھی ماں ہیں پھر بھی یہ نہ بھولیں کہ ہر بچے کی ذہنی صلاحیت مختلف ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو بنیادی طریقہ تعلیم دیتے وقت پڑھنے کے طریقے کو سمجھنے میں درکار ہوتا ہے اور کبھی جلدی اور کبھی دیر سے، ہر بچہ اپنے ذہن، اپنے طریقے، اور اپنی ذہنی صلاحیت کے مطابق سیکھ ہی جاتا ہے۔ وقت کی پابندی کریں اور شام کو بچوں کو پارک لے کر جائیں، ہلکی پھلکی ورزش بچے کی صحت پر بے حد اچھا اثر ڈالتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے اصول ایک دن بچوں کو با اصول بنا دیتے ہیں۔ وقت پر کھانا، وقت پر سونا، وقت پر اسکول جانا وغیرہ۔ بچے کو وقت پر اسکول کا ہوم ورک کروائیں اور وقت پر سلائیں تاکہ اگلی صبح جب وہ بیدار ہو تو بے حد خوشگوار سوڈ میں ہو اور خوشی خوشی اسکول جائے۔

بچوں کو اپنے بزرگوں سے صلحہ مت کریں کیونکہ بچے قدرتی طور پر نانا، نانی، دادا، دادی سے بے حد محبت کرتے ہیں۔ انہیں بزرگوں میں شفقت، نرمی، پیار و محبت کا جذبہ نظر آتا ہے۔ بلاشبہ وہ بزرگ بھی اپنی تمام شفقت بچوں پر نچھاور کرتے ہیں، یہ ایک الٹو رشتہ ہے۔ لہذا بچوں کو اپنے بزرگوں سے پیار و محبت سے پیش آنا سکھائیے تاکہ کل کو جب وہ بچے بڑے ہوں تو وہ بھی ایسی ہی رویہ اپنائیں۔ اپنے سلوک میں بھی سختی کو روا نہ رکھیں۔

ہر بچہ ایک نہ ایک دن اپنے آپ کو اپنی ماں کے مزاج کے مطابق ڈھال لیتا ہے۔ اس کی سب سے اہم وجہ یہ ہے کہ تمام مائیں اپنے بچوں کا دل کی گہرائی سے خیال رکھتی ہیں اور یہی پیار و محبت ایک دن ان کے رشتے کی گہرائی کی بنیاد بنتا ہے۔ اپنی زندگی کو ہنسی خوشی گزاریں۔ غصے میں جل کڑھ کر اپنی صحت برباد کرنے سے بہتر ہے کہ اپنے بچے کے مزاج کو سمجھیں کہ وہ کیا چاہتا ہے، کیا چیز پسند کرتا ہے، کس قسم کے کھیل کود میں دلچسپی لیتا ہے۔ فگر اور پریشانی میں ٹھنکنے سے بہتر ہے کہ اپنے بچوں کو اپنے مزاج میں پیار و محبت سے ڈھالیں اور اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کو خوبصورت بنانے کے ساتھ اس کے بچپن کو بھی یادگار بنائیں۔ لڑنے، غصہ کرنے اور طرح طرح کے زاویے والے منہ بنانے سے بہتر ہے کہ مزاج میں نرمی پیدا کر کے اپنے گھر کے ماحول کو پر سکون بنائیں اور اپنے بچے کے ساتھ دوستانہ ماحول پیدا کریں۔



لہذا اپنے بچوں کی پروا کرنے والی، ان کی بات سن کر سمجھنے اور ان سے پیار کرنے والی ماں بننے کی کوشش کیجئے۔ کبھی بچوں کے سامنے اپنے شوہر سے کسی قسم کا اختلاف نہ کریں، جب ماں اور باپ آپس میں اختلاف رکھیں گے تو لازمی بات ہے کہ بچہ اس اختلاف کے زیر اثر رہے گا۔ کبھی کسی ماں کی نقل نہ کریں کہ، فلاں ماں اپنے بچوں کو مارتی ہے یا سزا دیتی ہے تو میں اس طرح کروں۔ اس طرح کا ماحول بچوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جو بچے اچھے گھریلو ماحول میں پرورش پاتے ہیں ان کی شخصیت میں ایک مکمل انسان تشکیل پاتا ہے۔ اس کے برعکس ذہنی دباؤ میں پرورش پانے والے بچے ذہنی اور جسمانی صلاحیت کے اعتبار سے کمزور رہ جاتے ہیں۔

بچے کو کبھی بھی کھانا نہ کھانے یا دودھ نہ پینے پر سزا مت دیں۔ مائیں جولا ڈیپار اور دیکھ بھال اپنے بچے اور خاص طور پر پہلے بچے کے لیے محسوس کرتی ہیں اس کی کوئی مثال نہیں۔ اسکول جانے والے بچوں کی مائیں اپنے بچے کے لیے اس کا پسندیدہ ناشتہ دان تیار کریں، اس کا یونیفارم، اسکول بیگ، جوتے وغیرہ ہمیشہ رات کو تیار کر کے رکھیں تاکہ آپ کو اور آپ کے بچے کو صبح کسی قسم کی پریشانی نہ ہو اور وہ وقت پر اسکول پہنچے، اس طرح اسے وقت کی پابندی کی عادت ہوگی۔ کوشش کریں کہ جب آپ کا بچہ اسکول سے واپس آئے تو آپ کو اپنا منتظر پائے۔ روز آنا ایک ہی قسم کے کھانے بچوں میں کھانا کھانے کی دلچسپی کو ختم کر دیتے ہیں لہذا بچے کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانوں کا انتخاب کیجئے۔ بچے کو سلام کرنے میں پہل کریں تاکہ آپ کا بچہ خود بخود سلام کرنا سیکھ جائے۔ کھانے کے آداب شروع سے بچے کو سکھائیں جیسے کہ سیدھے ہاتھ سے کھانا کھانا، کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد کی

مصنفہ کے بارے میں:

سما اقبال نے کراچی یونیورسٹی سے ایم۔ اے۔ (اردو) کیا ہے اور کھانا کا محفل ہے۔

نوٹ: یہ مضمون مصنفہ نے نام کر "پرورش" کے لیے تحریر کیا ہے۔



اساتذہ کے لئے وسائل

- بچوں میں مطلوبہ رویہ کیسے یقینی بنائیں؟
- کمرہ جماعت میں اختلافات کیسے دور کئے جائیں؟

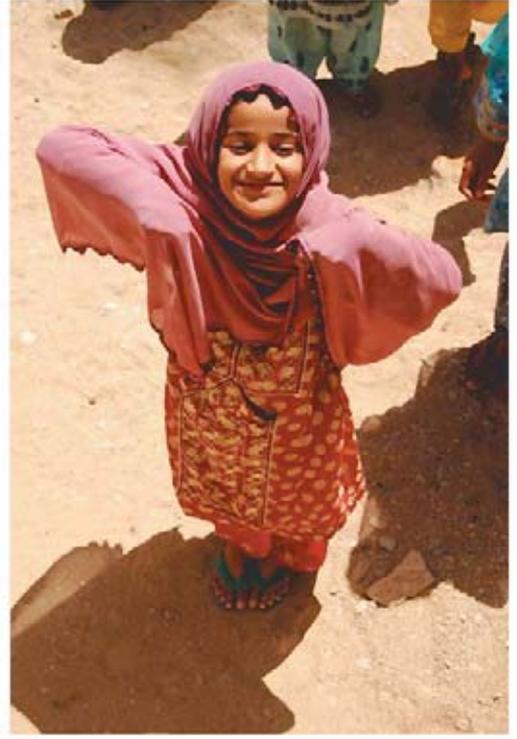


بچوں میں مطلوبہ رویہ کیسے یقینی بنائیں؟

تحریر: منصورہ طفیل



سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عمر کے ابتدائی پانچ برسوں میں بچے کے دفاع کی نشوونما سب سے تیز ہوتی ہے۔ ان ہی ابتدائی برسوں میں بچے کے رویوں کی ساخت کا عمل انتہائی پیچیدہ اور اہم مرحلے سے گزر رہا ہوتا ہے۔ اس اہم عرصے کے دوران اگر نشوونما میں پیش آنے والی مشکلات شناخت کرنی جائیں اور ان کا علاج کر لیا جائے تو امید ہوتی ہے کہ بچے کی زندگی میں آگے یہ مسائل پیش نہیں آئیں گے۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ابتدائے بچپن میں رویوں کے ایسے مسائل جو نمایاں ہوں اور ان کا علاج نہ کیا جائے، بعد کی زندگی میں زیادہ پیچیدگیوں کے ساتھ ابھر کر سامنے آتے ہیں، جن کے لیے انتہائی نوعیت کے مہنگے علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔ عمر کے ابتدائی عرصے میں رویوں کے مسائل کی شناخت اور ان کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو اس کے نتیجے میں اسکول کی تعلیم میں ناکامی، دواؤں پر انحصار، مجرمانہ رویہ اور خودکشی جیسے اقدامات کی صورت میں سامنے آسکتی ہے۔ اس کے برخلاف اگر ان مسائل کا علاج کر لیا جائے تو بچہ پر مسرت اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔



جذبات اور رویوں کی صحت کے مسائل نہ صرف تعلیمی کامیابی میں رکاوٹ بنتے ہیں بلکہ بچے کو معاشرے کا صحت مند اور مفید رکن بھی نہیں بننے دیتے۔ جذبات اور رویوں کے بگاڑ والے بچے اور نوجوان افراد، امتحانات میں اوسط درجے سے کم کارکردگی دکھاتے ہیں اور ایک یا ایک سے زیادہ کورسوں میں ان کے ناکام ہونے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان بچوں کے اسکول سے غیر حاضر رہنے کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ متعدد معاشرتی رکاوٹوں کی وجہ سے اکثر ایسے بچوں کا علاج نہیں ہو پاتا۔ پہلا مسئلہ قبولیت کا ہے۔ اکثر خاندان یہ تسلیم ہی نہیں کرتے کہ ان کے بچے کو رویے کے کسی مسئلے کا سامنا

مسائل دور کرنے میں ان کی اس طرح مدد کر سکتی ہیں کہ انہیں ان کے جذبات کے اظہار کے درست طریقے سکھائیں اور جذبات کے اظہار کا جو رویہ انہوں نے اختیار کیا ہوا ہے، اسے تبدیل کرنے میں ان کی مدد کریں۔

بچوں میں رویوں کے مسائل کی شناخت کے طریقے

ایک اچھا معالج یہ سمجھتا ہے کہ مرض کی تشخیص نصف علاج کے برابر ہے۔ اس کے لیے یہ طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں:

- اس رویے کا ایک چارٹ (لاگ/ log) بنائیں جس کے بارے میں آپ کا خیال ہے کہ یہ مناسب نہیں ہے۔

- اس صورتحال (حالات) کو جاننے اور پہچاننے کی کوشش کریں جس میں بچہ یہ رویہ اختیار کرتا ہے۔

- ان رویوں کے اسباب اور ان کے نتائج کا تجزیہ اس طرح کریں:

- عام طور پر بچہ یہ رویہ کب اپناتا ہے؟ (وقت/ دن)
- بچے کے اس طرح کے رویے کی شرح کیا ہوتی ہے؟ (دن/ ہفتے میں کتنی مرتبہ؟)
- ایسی عام اور غیر معمولی حرکتیں جو ان رویوں میں نمایاں طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔
- جب بچہ یہ رویے اختیار کرتا ہے تو اس کے آس پاس کون ہوتا ہے؟
- ان رویوں کے اسباب کیا ہیں؟ اور ان رویوں کے نتائج کیا ہیں؟

بچوں میں رویوں کے عام مسائل

بچے اکثر کئی طرح کے نامناسب رویے اختیار کرتے ہیں۔ رویوں کے عام مسائل یہ ہیں: کانا، چیخنا چلانا، تیز لمبی آواز سے روننا، ٹھوکرین مارنا، لائٹیں چلانا، چیزیں اٹھا کر پھینکنا، خود کو زخمی کرنا، سر ٹکرائنا، ضد، روننا، خود کو بڑے خطرے میں ڈالنا، ہتھیں کھانا، چوری کرنا، جھوٹ بولنا، کھانے میں بے اعتدالی اور نیند نہ آنا وغیرہ۔ اگر رویوں کے ان مسائل کو انفرادی طور پر دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے کہ ”بچے تو ایسا کرتے ہی ہیں۔“ لیکن اس قسم کے ایک سے زیادہ مسائل مل کر بچے کی نشوونما کے سنگین مسئلے کی نشاندہی کرتے ہیں اور بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے، یہ مسائل شدید ہوتے جاتے ہیں۔ اگر بچہ اسکول یا کسی سینٹر میں اس قسم کے رویے کا مظاہرہ کرے تو اس کا نتیجہ غلط، سماجی طور پر دوسروں سے الگ ہونے اور طویل عرصے کے لیے سیکھے میں دشواری کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

خواہ یہ گھنٹوں تک چیخنا ہو، پسندیدہ کھلونے پھینکنا ہو یا بہن بھائیوں کے ساتھ بدسلوکی کرنا ہو، بچوں کے رویے میں خرابی، پورا گھر شتم ہونے والی پریشانی میں مبتلا ہو جاتا ہے اور گھر میں خوشیاں بہت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ بچوں کے رویوں کے اکثر مسائل، جنہیں بعض اوقات اداکاری یا سرکشی کہا جاتا ہے، مایوسی، جھنجھلاہٹ یا غصے کا نتیجہ ہوتے ہیں، ان کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچہ یہ نہیں جانتا کہ مثبت اور صحت مند انداز میں اپنے جذبات کا اظہار کس طرح کرنا چاہیے۔ سماجی اور جذباتی مسائل کا شکار بچے آسانی کے ساتھ تشدد کے واقعات (حقیقی، فلم یا ٹی وی پر) دیکھنے یا خود تشدد کی کارروائی کرنے پر مائل ہو سکتے ہیں۔

والدین، نگہداشت کرنے والے اور ٹیچر کی حیثیت سے آپ بچوں کے رویوں کے

کمرہ جماعت میں رویوں کے مسائل سے بچنے کے لیے ٹیچرز درج ذیل طریقے اور تکنیکیں استعمال کر سکتی ہیں:

مسکراہٹ کے ساتھ اور خوشگوار لہجے میں بچوں کا خیر مقدم کریں

جب بچے کمرہ جماعت میں داخل ہوں تو ٹیچر کو چاہیے کہ دروازے پر ان کا خیر مقدم کرے۔ کمرے میں داخل ہونے سے پہلے انہیں بتائے کہ کہاں بیٹھنا ہے۔ مسکرا کر ”السلام علیکم“ یا ”ہیلو“ کہنا، دن کے آغاز کا بہترین طریقہ ہے۔ کمرے میں آنے کے ساتھ ہی بچوں کو کسی کام میں مصروف کرنا بھی، رویوں کے مسائل کو روکتا ہے۔ یہی طریقہ وقفے، کھانے کے وقفے، آرٹ یا موسیقی کی کلاسوں کے بعد بچوں کو پرسکون رکھنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ خود وقت پر پہنچیں۔ ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں منتقل ہونے کے ایسے مواقع پر اگر ٹیچر مستعد اور تیار ہو تو رویوں کے مسائل پر آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ گروپ سرگرمی یا کھیل کے دوران رویوں کے مسائل والے بچوں پر انفرادی طور پر توجہ دینا اور انہیں خوشی کے ساتھ سرگرمی میں مصروف رکھنے کی کوشش سے بھی خاصی مدد ملتی ہے۔

مطلوبہ رویے اور ان کے قواعد و ضوابط تیار کریں، ان پر عمل کریں، ان کے نمونے پیش کریں اور ان کا جائزہ لیں

اسکول کے نئے سال کے آغاز کے پہلے دو ہفتوں کے دوران ٹیچر کو اپنی کلاس کے گروپوں کے ساتھ سخت محنت کرنی ہوتی ہے اور ہر وہ کام کرنا ہوتا ہے جس کی مدد سے وہ بچوں کے لیے معیار قائم کرے اور انہیں ان تمام توقعات اور ضابطوں کے بارے میں سکھادے جن پر بچوں کو عمل کرنا ہے۔ اسے نمونہ بن کر بچوں کو بار بار مطلوبہ رویے سکھانے ہوں گے۔ مثلاً قطار کہاں بنانی ہے، قطار میں کس طرح کھڑے ہونا ہے، گروپ کی صورت میں ایک جگہ سے دوسری جگہ کیسے جانا ہے، ٹیچر کی توجہ حاصل کرنے کا طریقہ کیا ہے، غالیے لہجے پر کس طرح بیٹھتے ہیں یا میز کرسی پر کس طرح بیٹھا جاتا ہے اور رتی صورت حال میں کیا کرنا چاہیے، وغیرہ۔ ان تمام کاموں کی مشق (بار بار دہرانا) کرنی ہوتی ہے تاکہ بچے ٹیچر کی توقعات اچھی طرح سمجھ لیں۔ ٹیچر کو چاہیے کہ بچوں کے ساتھ چند اہم اور مجموعی قواعد کے بارے میں بات چیت کرے۔ اگر چند عام اصولوں اور قواعد و ضوابط پر بچوں کے ساتھ گفتگو کر لی جائے، ان کے بارے میں اتفاق ہو جائے اور انہیں لکھ کر دیوار پر لگا دیا جائے تو بچے ان اصولوں اور قواعد و ضوابط کو اپنا سمجھیں گے اور ان پر عمل کرنا آسان ہو جائے گا۔

ان قواعد و ضوابط کی چند مثالیں یہ ہیں:

- کام کرنے کے لیے تیاری کر کے آئیں۔
- ہدایات پر عمل کریں اور جو کام دیا گیا ہے اسے مکمل کریں۔
- اپنے ہاتھ، پاؤں اور اپنی چیزیں اپنی حدود میں رکھیں۔
- دوسروں کے ساتھ نرمی اور اخلاق سے بات کریں۔
- جو بات کہی جا رہی ہے یا کام کیا جا رہا ہے اس پر توجہ دیں۔
- فارغ وقت میں خاموشی سے کام کریں۔
- اپنا کام بہتر سے بہتر طریقے سے کریں۔

ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ والدین بچوں کو جن پر پرائمری اسکولوں، نگہداشت کے مراکز اور ایسی ہی دوسری جگہوں پر بھیجتے ہیں، وہاں ان بچوں کی سماجی اور جذباتی ضروریات کا جائزہ لینے اور اگر کسی بچے کو کوئی مسئلہ درپیش ہے تو اس کی شناخت کی سہولتیں (اسکریننگ) موجود ہی نہیں ہیں۔ تیسرا مسئلہ وسائل کا ہے۔ اکثر والدین اور خاندانوں کے پاس اتنے مالی وسائل نہیں ہوتے کہ وہ یہ مہنگی تشخیص کرا سکیں۔ چوتھا مسئلہ یہ ہے کہ ملک میں کم عمر بچوں کی ذہنی صحت کے ماہرین کی تعداد بہت کم ہے۔

بچوں میں رویوں کے عام مسائل

بچے اکثر کئی طرح کے نامناسب رویے اختیار کرتے ہیں۔ رویوں کے عام مسائل یہ ہیں: کانٹا، چیخنا چلانا، تیز لمبی آواز سے رونا، ٹھوکر مارنا، لاتیں چلانا، چیزیں اٹھا کر پھینکنا، خود کو زخمی کرنا، سر ٹکرانا، ضد، رونا، خود کو بڑے خطرے میں ڈالنا، نشیمیں کھانا، چوری کرنا، جھوٹ بولنا، کھانے میں بے اعتدالی اور نیند نہ آنا وغیرہ۔ اگر رویوں کے ان مسائل کو انفرادی طور پر دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے کہ ”بچے تو ایسا کرتے ہی ہیں۔“ لیکن اس قسم کے ایک سے زیادہ مسائل مل کر بچے کی نشوونما کے سنگین مسئلے کی نشاندہی کرتے ہیں اور بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے، یہ مسائل شدید ہوتے جاتے ہیں۔ اگر بچہ اسکول یا کسی سینٹر میں اس قسم کے رویے کا مظاہرہ کرے تو اس کا نتیجہ خلل، سماجی طور پر دوسروں سے الگ ہونے اور طویل عرصے کے لیے سیکھنے میں دشواری کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

خواہ یہ گھنٹوں تک چیخنا ہو، پسندیدہ کھلونے پھینکنا ہو یا بہن بھائیوں کے ساتھ بدسلوکی کرنا ہو، بچوں کے رویے میں خرابی، پورا گھر نہ ختم ہونے والی پریشانی میں مبتلا ہو جاتا ہے اور گھر میں خوشیاں بہت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ بچوں کے رویوں کے اکثر مسائل، جنہیں بعض اوقات اداکاری یا ’سرکشی‘ کہا جاتا ہے، مایوسی، جھنجھلاہٹ یا غصے کا نتیجہ ہوتے ہیں، ان کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچہ یہ نہیں جانتا کہ مثبت اور صحت مند انداز میں اپنے جذبات کا اظہار کس طرح کرنا چاہیے۔ سماجی اور جذباتی مسائل کا شکار بچے آسانی کے ساتھ تشدد کے واقعات (حقیقی، فلم یا ٹی وی پر) دیکھنے یا خود تشدد کی کارروائی کرنے پر مائل ہو سکتے ہیں۔

والدین، نگہداشت کرنے والے اور ٹیچر کی حیثیت سے آپ بچوں کے رویوں کے مسائل دور کرنے میں ان کی اس طرح مدد کر سکتی ہیں کہ انہیں ان کے جذبات کے اظہار کے درست طریقے سکھائیں اور جذبات کے اظہار کا جو رویہ انہوں نے اختیار کیا ہوا ہے، اسے تبدیل کرنے میں ان کی مدد کریں۔

کمرہ جماعت میں رویوں کے مسائل سے بچنا

بچوں کے لیے خاص طور پر ایسے کمرہ جماعت کی ضرورت ہوتی ہے جسے ان کی ضرورتوں کے مطابق بنایا گیا ہو۔ انہیں ایسا محفوظ ماحول درکار ہوتا ہے جہاں وہ اپنے کمرے کی حدود اور ماحول سے بخوبی واقف ہوں اور یہ جاننے اور سمجھنے ہوں کہ اس ماحول میں تعلیمی سطح پر اور برتاؤ کی سطح پر ان سے کس چیز کی توقع کی جاتی ہے۔ بہتر منصوبہ بندی، واضح اور بروقت ہدایات، بچوں کو رویوں کے مسائل پیدا کرنے سے روکتی ہیں۔ ٹیچر یا سہولت کار کی خوش مزاجی سے بچے خود کو پرسکون اور با آرام محسوس کرتے ہیں اور یہ احساس خود بخود انہیں اس قسم کے مسائل پیدا کرنے سے روکتا

روئے میں اضافے کی تکنیک میں ٹیچر بچوں کو پہلے جن اچھے طریقوں کی تعلیم دے چکی ہے، ان کے حوالے سے بچوں پر نظر رکھتی ہے اور جب کوئی بچہ اپنی اس رویے / طریقے پر عمل کرتا ہے تو ٹیچر فوراً اس کا نوٹس لیتی ہے اور اسے سراہتی ہے۔ مثلاً ”مجھے زہرہ کی یہ بات پسند آئی کہ زہرہ نے یاد رکھا کہ سوال کرنے کے لیے ہاتھ کس طرح اٹھانا ہے اور پھر اپنی باری کا انتظار کرنا ہے۔ زہرہ! تمہارا شکریہ۔“ یا ”مناقب، شاہباش! مجھے خوشی ہوئی کہ تم خاموشی کے ساتھ قطار میں کھڑے ہو گئے۔“ اس کے برخلاف روئے میں کمی کی تکنیک ایک غیر موثر طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس سے تھوڑے عرصے کے لیے غیر مطلوب روئے میں کمی آتی ہے لیکن یہ روئے مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا کیونکہ اس میں بچوں کو متبادل رویوں سے آگاہ نہیں کیا جاتا۔ غلطیوں پر سزا دینا، صورت حال میں مزید خرابی کا باعث بنتا ہے اور اس سے بچوں میں خوف اور عصبی بیجان سمیت کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

کمرہ جماعت میں اچھے رویوں کو بار بار دہرا کر مستحکم کرنے سے بہتر کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔ یہ رویوں کے انتظام کی بہترین حکمت عملی ہے، جس کی بنیاد خود توفیری اور احترام ہے، جائز تعریف اور اچھے کام کو سراہنے کے ساتھ ایسے بچوں کو خاص مراعات دینا چاہئیں، مثلاً کمرہ جماعت کے کام اور ذمے داریاں۔ کوئی بڑی سہولت، مراعات یا انعام نہ دینا بہتر ہوتا ہے سوائے اس کے کہ بچے کو اس کی واقعی ضرورت ہو۔ آسان اور چھوٹے انعامات اور مراعات سے شروع کریں۔ اکثر بچے کھانے کی کوئی چیز، اسٹیکر وغیرہ جیسی عام چیزوں کے انعام یا مراعات سے کام کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

اچھے رویوں کو مستحکم کرنے کی چند تجاویز یہ ہیں:

- دوست کے ساتھ کھیلنے کے لیے کھیل کا انتخاب
- فارغ وقت (مثلاً دس منٹ کی چھٹی)
- ٹیچر کے ساتھ ناشتے یا کھانے کا موقع
- پسندیدہ رسالے پڑھنے یا دیکھنے کا موقع
- ایروفون اور ٹیپ ریکارڈ کے ذریعے موسیقی سننے کا موقع
- نیا، رنگین قلم / کاغذ یاوائٹ بورڈ پر کام کرنے کا موقع
- کسی کھیل کی قیادت، مثلاً ٹیم کا کپتان۔

کمرہ جماعت میں دی جانے والی یہ مراعات بچوں میں تحریک پیدا کرنے کا زبردست طریقہ ہیں۔ مثلاً جب کلاس تمیز اور قاعدے سے پیش آئے اور کام کرے تو ہر ایسے موقع پر ٹیچر ششے کے ایک جار میں ایک کچھ (ماربل) ڈال سکتی ہے اور جب یہ جار بھر جائے تو پوری کلاس کو دعوت یا تفریحی دورے کا انعام دیا جاسکتا ہے۔

تعم و ضبط کی پابندی

ٹیچر کو واضح الفاظ میں بتانا چاہیے کہ جب بچے قواعد و ضوابط پر عمل کریں گے تو کیا ہوگا اور عمل نہیں کریں گے تو کیا ہوگا۔ کمرہ جماعت میں رویوں کے انتظام کے لیے مختلف

ٹیچر کو چاہیے کہ وہ جو قاعدے اور ضابطے متعین کرے، بچوں کو منطقی انداز میں سمجھائے اور انہیں بار بار دہرایا جائے۔ قاعدے اور ضابطے سکھانے اور متوقع و مطلوبہ رویوں کی مثال بن کر دکھانے میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ ضائع نہیں جاتا۔ قاعدے اور ضابطے خواہ تحریری شکل میں ہوں یا نقشے اور تصویری شکل میں، انہیں کم از کم ایک جگہ نمایاں طور پر آویزاں ہونا چاہیے۔ ٹیچر کو چاہیے کہ ان قواعد و ضوابط کی وضاحت عملی مثالوں کے ساتھ کرے اور بچوں سے کہے کہ وہ اس کی مشق کریں۔ ان قواعد و ضوابط پر پورے سال کے دوران وقتاً فوقتاً نظر ثانی اور عمل درآمد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان قواعد و ضوابط کے بارے میں بچوں کے والدین کو بھی آگاہ کرنا چاہیے۔

ضرورت کے مطابق کمرہ جماعت اور بہتر منصوبہ بندی والے معمولات

کمرہ جماعت کو بچوں کی تعلیمی اور تفریحی ضرورت کے مطابق تشکیل دیا جائے اور روزانہ کے معمولات کی بہتر منصوبہ بندی ہو تو رویوں کے مسائل سے بچنے میں ان سے بھی مدد ملتی ہے۔ اچھی طرح تیار کیا گیا سبق اور کمرہ جماعت میں ہر سطح کے بچوں کو پڑھنے اور ان کے سیکھنے کا ضروری سامان موجود ہو تو سبق میں بچوں کی دلچسپی بڑھ جاتی ہے اور ان کی توجہ مرکوز رہتی ہے۔ اس ماحول میں یہ اندیشہ کم ہوتا ہے کہ بچوں کی توجہ بھٹکے گی اور رویوں کے مسائل پیش آئیں گے۔ بچوں کو پہلے سے اندازہ ہونا چاہیے یا معلوم ہونا چاہیے کہ وہ کس گروپ میں ہیں، یہ گروپ کہاں کام کرتا ہے، یہ کیا کرتا ہے، وغیرہ۔ لہذا ہر روز کے معمولات اور سرگرمیوں کا نظام الاوقات پہلے سے تیار ہونا چاہیے اور بچوں کو اس کے بارے میں بتا دینا چاہیے۔ سبق کی منصوبہ بندی اور کمرہ جماعت کے انتظام کی سرگرمیوں میں بچوں کی خاص دلچسپیوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ روز کے مقررہ معمولات میں تھوڑی بہت تبدیلی کی گنجائش بھی رکھنی چاہیے تاکہ سیکھنے کے کسی خاص طریقے یا سامان میں بچوں کے بدلتے مزاج اور دلچسپیوں کے پیش نظر وقت نکالا جاسکے۔

شور کی سطح

کمرہ جماعت میں شور کی سطح اعتدال میں رہنی چاہیے۔ نہ بہت زیادہ شور اور نہ افراتفری۔ کمرہ جماعت میں ہونے والی سرگرمیاں پر لطف اور پرشوق ہونی چاہئیں لیکن مجموعی طور پر کمرہ جماعت کا ماحول شور کی معتدل سطح کے ساتھ پرسکون ہونا چاہیے۔ بچوں کے شور پر قابو رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مختلف اوقات میں آواز کی مختلف سطحوں متعارف کرائی جائیں۔ خالی اوقات میں طلبہ اندرون خانہ آواز استعمال کر سکتے ہیں، کام کے وقت جب بچے توجہ کے ساتھ کسی کام میں مشغول ہوں تو انہیں مدہم اور ہلکی آواز میں بات کرنے کا طریقہ سکھانا اور اس کی مشق کرائی چاہیے تاکہ دوسرے بچوں کی توجہ اپنے کام سے نہ بھٹکے۔

روئے میں اضافے اور رویے میں کمی کی تکنیکیں

روئے میں کمی کی تکنیکوں کے مظاہرے کے بجائے ٹیچر کو کمرہ جماعت / اسکول میں اچھے اور قابل قبول رویے کی وضاحت کرنی چاہیے اور اسے ایک سے زیادہ بار کر کے دکھانا چاہیے۔ روئے میں اضافے کی تکنیک کا مقصد اچھے اور قابل قبول رویے کو فروغ دینا، برقرار رکھنا اور اسے مستحکم کرنا ہے جبکہ روئے میں کمی کی تکنیک میں ناپسندیدہ یا خراب رویے کی تکرار کم کرنے کے لیے سزا کا استعمال کیا جاتا ہے۔

تسم کی حکمت عملیاں استعمال کی جاسکتی ہیں، مثلاً:

● رنگین کارڈ

دیے جائیں گے۔ خراب رویے میں ہوم ورک مکمل نہ ہونا، دیے گئے کام کے سوا کچھ اور کرنا وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ ہر ہفتے طلبہ کے حاصل کردہ پوائنٹس جمع کیے جائیں گے اور ان کے مطابق انہیں انعام دیا جائے گا۔ انعامات میں لائبریری سے پسند کی کتاب لے کر پڑھنا، بیچے کے کیے ہوئے کام کو ڈسپلے بورڈ پر چسپاں کرنا، اسمبلی کے دوران بیچے کو اسٹیج پر بلا کر اس کے کام کی تعریف کرنا وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔

● ٹائم آؤٹ اور ٹائم ان

بعض اوقات کمرہ جماعت میں بچوں کا شور عروج پر پہنچ جاتا ہے اور وہ قابو سے باہر ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں چند شرعی بچوں کو پرسکون کرنے کے لیے گروپ سے الگ کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ انہیں اپنے آپ پر قابو پانے میں مدد ملے۔ اس کے لیے متعلقہ بیچے کو گروپ سے الگ کر کے تھوڑی دیر کے لیے کسی اور جگہ بھیجنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے 'ٹائم آؤٹ' کہتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ٹائم آؤٹ کا عرصہ مختصر ہونا چاہیے اور جب یہ بچہ اپنی معقول رویہ اختیار کرنے پر آمادہ ہو جائے تو گروپ میں اس کی واپسی کا خیر مقدم کرنا چاہیے۔ واپسی کو 'ٹائم ان' کہا جاتا ہے۔ ٹائم آؤٹ کے لیے ٹیچر بیچے کو لائبریری کے گوشے، کھیل کی جگہ یا کسی ایسی جگہ بھیج سکتی ہے جسے 'پرسکون ہونے کی جگہ' قرار دیا گیا ہو۔

● شرارت پر آمادہ بیچے کی توجہ ہائے کا طریقہ

نظم و ضبط کے راستے سے بھٹک کر شرارت پر آمادہ بیچے کی توجہ کسی اور جانب مبذول کر کے ٹیچر ایسے بیچے کے رویے پر قابو پانے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ اچھے مشاہدے کی حامل اور صورت حال کو پہلے سے بھانپ لینے والی ٹیچر اپنے طلبہ کے رویوں کی ان علامات سے واقف ہوتی ہے جو شرارت یا خراب رویے سے پہلے نمودار ہوتی ہیں۔ ایسے بچوں کی توجہ فوری طور پر کسی ایسے موضوع یا شے کی طرف مبذول کر کے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے، جو انہیں متوجہ کر سکے۔

● اشارے

بچوں کی توجہ حاصل کرنے اور انہیں اپنی جانب متوجہ رکھنے کے لیے ٹیچر کئی طرح کے اشارے استعمال کر سکتی ہیں۔ مثلاً ٹیچر ایک کھنٹی بجاسکتی ہے، اور بچوں کو یہ سکھایا جائے کہ کھنٹی سنتے ہی وہ فوراً اپنے آپ میں آجائیں اور ٹیچر کی طرف متوجہ ہو جائیں۔ ایک اور اشارہ "رک جائیں، دیکھیں اور سنیں" ہو سکتا ہے۔ بچوں کو سکھایا جائے کہ ان الفاظ کے سنتے ہی وہ کام کرنا روک دیں، ہاتھ کمر کے پیچھے لے جائیں اور ٹیچر کی طرف دیکھیں۔ جو ٹیچر بول نہیں سکتیں وہ "رک جائیں" کے لیے ہاتھ اٹھا سکتی ہیں۔ کان کی طرف اشارہ کر کے "سنیں" کی ہدایت کر سکتی ہیں اور ٹھوڑی کی طرف اشارہ کر کے اور اسے انگلی سے چھو کر "میری طرف دیکھیں" کی ہدایت کر سکتی ہیں۔ ایسی ٹیچر بیچے کو اس کے ہاتھ، کا ندھے یا بازو سے چھو کر اسے متوجہ کر سکتی ہیں۔

رویے کی نگرانی کا یہ تصویری نظام ہے۔ سب بیچے دن کا آغاز کسی ایک رنگ (مثلاً گلابی) کے کارڈ سے کرتے ہیں جو ایک لفافے میں ہوتا ہے۔ جب کسی قاعدے کی خلاف ورزی کی جاتی ہے تو تنبیہ کے بعد زرد (پیلے) رنگ کا کارڈ دیا جاتا ہے، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ پانچ منٹ کے لیے کلاس سے باہر۔ اگلی خلاف ورزی پر کارڈ تبدیل (مثلاً نیلا) ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ پہلے سے سخت ہو سکتا ہے۔ ایک اور خلاف ورزی پر سرخ کارڈ دیا جاتا ہے، جو مزید سخت نتائج کی علامت ہو سکتا ہے۔ اس نظام کے تحت بیچے دن کا آغاز ایک سفید کاغذ یا سادہ سلیٹ سے کرتے ہیں۔ اس طریقے کو زیادہ موثر بنانے کے لیے ٹیچر طلبہ سے کہہ سکتے ہیں کہ کارڈ کی تبدیلی کے حوالے سے وہ اس کے نتائج مرتب کریں۔

● نمبر کارڈ

متعلقہ طلبہ کے رویے کی نگرانی کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جس میں بچہ ہر روز جب گھر واپس جاتا ہے تو اس کے پاس 1 سے 5 تک کسی ایک نمبر کا کارڈ ہوتا ہے۔ مثلاً:

کارڈ نمبر 5: بہت اچھا رویہ، زبردست دن!

کارڈ نمبر 4: اچھا دن گزرا

کارڈ نمبر 3: دن بس ٹھیک تھا

کارڈ نمبر 2: آج کچھ مسائل پیش آئے

کارڈ نمبر 1: سخت دن تھا۔

● گھر اور اسکول کے درمیان رابطہ

اس طریقے کے ذریعے ٹیچر، بیچے کے والدین کو اطلاع دیتی ہے کہ اس دن یا اس ہفتے کے دوران ان کے بیچے کا رویہ کیسا تھا۔ جو ٹیچر رنگوں والے کارڈ کا طریقہ استعمال کرتی ہیں وہ آخری رنگ (سرخ) والا کارڈ کلاس کے تمام بچوں کو دیں گی تاکہ وہ بیچے شناخت میں نہ آئیں اور ان بچوں کی خود توفیری مجروح نہ ہو جنہیں گھر اسکول کے درمیان ابلاغ کے طریقے کی ضرورت ہے۔

● ریپانسو پوائنٹس

ٹیچر بچوں کے لیے ریپانسو پوائنٹس کا طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔ مثلاً چار مختلف رنگوں کو مختلف پوائنٹس دے دیے جائیں۔ جیسے زرد=1، سرخ=2، سبز=5 اور نیلا=10۔ اچھے رویے پر طلبہ کو کچھ نمبر دیے جائیں گے جبکہ خراب رویے پر منفی نمبر

● خلاصہ

بچوں کو ہر اس رویے اور سماجی مہارت کی تعلیم دی جائے جس کی اس سے توقع کی جاتی ہے۔ ٹیچر کو چاہیے کہ بچوں کو مطلوبہ رویہ یا مہارت وضاحت سے سمجھائیں، نمونہ بن کر دکھائیں اور اس کی بار بار مشق کرائیں تاکہ تمام بیچے بہت اچھی طرح یہ جان لیں اور سمجھ لیں کہ ان سے کیا توقع کی جاتی ہے۔ کمرہ جماعت کا ماحول دوستانہ، بچوں کا دل بھانے والا ہونا چاہیے اور یہ سب بچوں کو گلے لگا کر، مسکرا کر بات کرنے، ان کی تعریف کرنے اور سب سے بڑھ کر ان سے پیار اور محبت کا سلوک کرنے سے باآسانی پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ابتداً بچوں کی ٹیچر کے لیے سب سے اہم نکتہ بچوں کے رویوں اور ان کی خود توفیری کے مسائل سے آگہی اور پھر ان کے مطابق ایسی حکمت عملیاں تیار کرنا ہے جن سے وہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کر سکیں۔

کمرہ جماعت میں اختلافات کیسے دور کیے جائیں؟

تحریر: صائمہ خالد اور عمرانہ رضا



کمرہ جماعت میں اختلافات اور تنازعات، صحت مند اور تعمیری انداز میں حل کرنے سے باہمی یک جانی اور بہتر تعلقات کے مواقع پیدا کرنے میں مدد ملی ہے۔

ابتدائے بچپن کی تعلیم کے قومی نصاب 2007ء میں بھی بچوں کی مجموعی نشوونما کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے، اور یہ بات خاص طور پر بتائی گئی ہے کہ جذباتی ذہانت کے ان ابتدائی برسوں میں ترقی پاتی ہے۔ اس میں ”اعتماد، تجسس، مقصدیت، خود پر قابو رکھنے، تعلق اور اپنی بات دوسروں تک پہنچانے (ابلاغ) اور تعاون“ کے عناصر کی ترقی اور نشوونما شامل ہے۔ ابتدائے بچپن کی تعلیم کے کمرہ جماعت میں اس پہلو سے بچوں کی نشوونما میں اضافہ صرف اس وقت ہو سکتا ہے جب ٹیچرز، کمرہ جماعت کے اندر موجود بچوں میں فرق کو قبول کریں اور تنازعہ اور اختلافی صورت حال سے ذہانت سے نمٹنے کی صلاحیت حاصل کریں۔ اس کے ساتھ ہی صدر مصلحہ (ہیڈ ٹیچر) یا اسکول انتظامیہ کو یہ تصور ختم کر دینا چاہیے کہ ”مجھے کمرہ جماعت میں کوئی تنازعہ نہیں ہوتا“ کیونکہ اس رویے کے نتیجے میں نظم و ضبط انتہائی سخت ہوتا ہے، جس سے اختلافات ختم تو نہیں ہوتے، بس ان پر پردہ پڑا رہتا ہے یا ان سے نظر سنجائی جاتی ہیں۔



ابتدائے بچپن کی تعلیم کے کمرہ جماعت میں ننھے بچوں کی مجموعی اور بھرپور نشوونما پر توجہ مرکوز رہتی ہے جس میں جسمانی، ذہنی، سماجی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما سمیت تمام پہلو شامل ہیں۔ ابتدائی عمر میں جس بچے کی بھرپور طور پر نشوونما ہوئی ہو، امکان ہوتا ہے کہ ایسے بچے کے مقابلے میں، جسے یہ موقع نہ ملا ہو، وہ خوشگوار زندگی گزارے گا اور معاشرے کا مفید رکن ثابت ہوگا اور سماج اور ثقافت کے لیے اس کی خدمات مؤثر ہوں گی۔ محققین کا کہنا ہے کہ عمر کے ابتدائی آٹھ برسوں کے دوران بچے ان سماجی اقدار، توقعات، رویوں، روایات اور تہذیبی معمولات اور اقدار سے بہت زیادہ اثر لیتے ہیں جو ماحول کے توسط سے ان تک پہنچتی ہیں۔ لہذا بچوں میں پر امن بنانے یا باہمی کاروبار اور اختلافات دور کرنے اور تنازعات پر امن طور پر حل کرنے کی مہارتیں پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انہیں ابتدائی سے اختلافات سے نمٹنے کے مواقع کثرت سے فراہم کیے جائیں اور اس کام میں ان کی مدد کی جائے۔

کیٹر اور لائر (Katz & Lawyer 1993) کا کہنا ہے کہ تنازعہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کسی معاملے کے بارے میں مختلف افراد کا تصور، خیال اور رائے مختلف ہو۔ یہ ایک فرد کی اندرونی کیفیت کا نام ہے اور اکثر اوقات اس کا انحصار دوسرے افراد کے مفروضات پر ہوتا ہے۔ لوگ اس صورت حال سے جس طرح نمٹتے ہیں، اس کے مطابق اس کا خاتمہ یا تو مایوسی اور ناامیدی کے احساسات اور رویے پر ہوتا ہے یا اس کے برخلاف اس کے اثرات کارگزاری میں اضافے اور افراد کے درمیان محکم تعلقات کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ لہذا یہ سوال نہایت پیچیدہ اور اہم ہے کہ کسی تنازعے سے نمٹنے کے لیے کوئی فرد کس قسم کی حکمت عملیاں استعمال کرتا ہے۔

تنازعات اچھے یا برے کیوں ہوتے ہیں؟

نشوونما اور تنظیم کے مواقع پیدا کرتی ہے جس کے نتیجے میں افراد کے درمیان باہمی تعلق، قربت اور اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ فرد یا ادارے کی مزید بہتر اور مؤثر کارکردگی کا سبب بن سکتی ہے۔

ٹیچرز کو یہ سمجھنا چاہیے کہ بچوں کے باہمی اختلافات اور تنازعات کو تالیف کے نیچے چھپانے سے طاقت استعمال کر کے ختم کرنا ممکن نہیں ہے۔ تنازعے سے نمٹنے کے بارے میں بات کرنے کے بعد ٹیچرز کو کمرہ جماعت میں چند اقدامات کرنے ہوں گے۔ مثلاً نہایت واضح اور غیر مبہم ماحول جہاں اختلافات کی گنجائش کم سے کم ہو، نشوونما کے حوالے سے متوقع رویوں کی حدود کا تعین، بچوں کے کھیلنے کے لیے بہت سی اشیاء، جس سے انہیں انتخاب میں آسانی ہو، کمرہ جماعت میں باہمی برتاؤ اور میل جول کے شائستہ احترام پر مبنی طریقے، جن پر سب عمل کریں اور ٹیچر ہر روز ان کی خود مثال ہو، گروپ کی صورت میں بچوں کی ایک جگہ سے دوسری جگہ آمد و رفت کے انتظام کے بہتر منصوبے تاکہ یہ کام پر امن اور پرسکون ماحول میں انجام پائے۔

بچوں کے رویوں سے نمٹنا، تمام ٹیچرز اور درس گاہوں کے معاون عملے کا بنیادی مسئلہ ہے۔ موجودہ طریقہ کار کے حوالے سے اکثر یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ بچوں کے درمیان کسی تنازعے پر ٹیچرز کی مداخلت اس طرح ہوتی ہے کہ بچوں کو جھگڑا ختم کرنے کے لیے ڈانٹ ڈپٹ کی جاتی ہے یا تنازعے کے فریق طلبہ کو دو گروپوں میں بھیج کر انہیں الگ کر دیا جاتا ہے۔ شاید کمرہ جماعت کے ماحول میں یہ ایک آسان حکمت عملی ہے، لیکن تنازعے سے بچنے کے اس طریقے میں ٹیچرز یہ حقیقت فراموش کر دیتی ہیں کہ بچوں میں خود پر قابو پانے، باہمی تعاون کو فروغ دینے اور ان میں صبر و تحمل اور برداشت پیدا کرنے کا یہ بہترین موقع ہے۔

اختلافات اور تنازعات سے نمٹنا مشکل اور دشوار لگتا ہے، لیکن اگر ان مسائل کو صحت مند انداز اور تعمیری انداز میں حل کیا جائے تو اس سے بچوں کے درمیان زیادہ قربت و یکجہائی پیدا کی جا سکتی ہے اور ان کے باہمی تعلقات کو زیادہ بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اختلاف اور تنازعے کی ہر صورت حال فرد یا گروپ کے لیے تخلیقی اظہار، طاقت کے بہتر استعمال، تعمیری ترقی،

4- مسئلہ دوبارہ بیان کریں: اپنے مشاہدے سے آپ نے جو معلومات حاصل کی ہیں، مسئلے کی وضاحت کے لیے انہیں دہرائیں اور بچوں کے جوابات کی روشنی میں، بچوں سے اپنے مشاہدے اور بیان کی درستگی کا جائزہ لیں۔

5- بچوں سے حل پوچھیں اور اتفاق رائے سے انتخاب کریں: بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مسئلے کے حل کے بارے میں آپس میں بات چیت کریں۔ جو ممکنہ حل ہو سکتے ہیں انہیں بیان کریں یا اگر مسئلے کی وجہ سادہ غلط فہمی ہے تو اس کے حل کے لیے تجاویز دیں۔ آسان سوالات کریں جن کا جواب 'ہاں' یا 'نہیں' میں ہو۔ پوچھیں کہ تصنیف کا ممکنہ حل کیا ہو سکتا ہے۔

6- تصنیف کے بعد مدد کے لیے تیار رہیں: بچوں کے ساتھ اور نزدیک رہنے کی کوشش کریں اور انہوں نے جس حل پر اتفاق کیا ہے، اس کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ "تم نے مسئلہ حل کر لیا۔"

اگر کئی بچوں میں درج ذیل خصوصیات اہمات میں پیدا کرنے کی کوشش کرے تو اختلافات اور تنازعات حل کرنے کے طریقے سکھانا زیادہ مفید اور مؤثر ثابت ہوگا:

- باہمی تعاون: یہ سیکھنے میں بچوں کی مدد کرنا کہ وہ حل کرکام کریں، ایک دوسرے پر اعتماد کریں، ایک دوسرے کی مدد کریں اور ایک دوسرے کے خیالات و احساسات میں شریک ہوں۔

- ابلاغ: یہ سیکھنے میں بچوں کی مدد کرنا کہ وہ بغور مشاہدہ کریں، اپنی بات دوسروں تک بہتر طور پر پہنچائیں اور ایک دوسرے کی بات سُنیں۔

- احترام: یہ سیکھنے میں بچوں کی مدد کرنا کہ وہ مختلف لوگوں کے مختلف خیالات کا احترام کریں، اس اختلاف سے لطف اٹھائیں اور سیکھیں اور اس جانبداری یا تعصب کو سمجھنے کی کوشش کریں جو اس رائے کے پیچھے ہے اور سوچیں کہ یہ کیوں غلط ہے۔

- اپنی بات مثبت انداز میں پیش کریں: بچوں کو یہ سیکھنے میں مدد دینا کہ اپنے احساسات، خاص طور پر غصے کا اظہار اس طریقے سے کریں جس سے نقصان نہ ہو۔ انہیں خود پر قابو پانا سیکھنے میں بھی مدد دیں۔

- اختلافات اور تنازعات حل کرنا: یہ سیکھنے میں بچوں کی مدد کریں کہ کسی مسئلے کو تفصیلی بات چیت کے ذریعے حل کیا جائے۔

اختلافات اور تنازعات حل کرنے کے طریقوں کی تعلیم سے بچوں کے درمیان تنازعات کو تعمیری انداز میں حل کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں چند نکات یہ ہیں: دوسروں سے ہمدردی، دوسروں کا خیال رکھنا، دوسروں کے خیالات قبول کرنا اور انہیں سننے پر آمادگی، حالات سے سمجھوتا کرنا، اپنی اور دوسروں کی عزت و نفس کا خیال رکھنا، اپنی اور دوسروں کی شناخت اور یکجہتی کا احساس کرنا، بات چیت اور میل جول، اصل مسئلے کی وضاحت اور اسے سمجھنے کے لیے کھلے اور پر امن مذاکرات کرنا تاکہ مسئلے کا حل تلاش کیا جاسکے۔

اگر اختلافات حل نہ کیے جائیں تو اس کے نتیجے میں حقیقی جذبات پیدا ہوتے ہیں جو فرد کی تعمیری صلاحیتیں یا باہمی تعاون کم کر دیتے ہیں۔ کمرۂ جماعت کے ماحول میں اگر بچوں کے باہمی تنازعات طویل عرصے تک حل نہ کیے جائیں تو لچر زکو ایسی ہی صورت حال کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ایک بچہ یا بچوں کا ایک گروپ ان دوسرے ہم جماعت بچوں کے ساتھ مل کر کام نہیں کرنا چاہے گا جن سے ان کا اختلاف ہے۔ چونکہ نیچے انتہائی خود پسند ہوتے ہیں، خاص طور پر عمر کے ان ابتدائی برسوں میں جب ان میں اپنی ذات کا شعور پیدا ہو رہا ہوتا ہے، اس لیے صورت حال اتنی بگڑ سکتی ہے کہ لچر ایسا ماحول پیدا کرنے میں ناکام ہو جائے جس میں سب باہمی تعاون اور شراکتی انداز میں سیکھنے کا عمل جاری رکھ سکیں۔

اختلافات اور تنازعات حل کرنے کے متعدد طریقے ہیں۔ بعض محققین نے بچوں کے درمیان اختلافات دور کرنے کے لیے چھ اہم اقدامات کی نشان دہی کی ہے:

1- سکون کے ساتھ صورت حال کا جائزہ لیں: دیکھیں اور جائزہ لیں کہ ہو کیا رہا ہے۔ خود کو بچے یا بچوں کی ذہنی سطح پر لانے کی کوشش کریں۔ پرسکون لہجے، نرمی سے جھو کر اور شفقتی انداز میں مخاطب کریں۔ پریشان کن یا مغلط انداز کی کرنے والے اقدام کو روکیں۔

2- بچوں کے احساسات تسلیم کریں: مشاہدے کے ذریعے آپ نے بچوں کے رویے سے ان کے جن احساسات کا اندازہ لگایا ہے، انہیں بیان کریں اور ان کی نشان دہی کریں۔ اس وقت تک کوئی سوال نہ کریں جب تک بچے خاموش اور پرسکون نہ ہو جائیں۔ آپ نے جو کچھ دیکھا ہے، اس کی تفصیلات میں بچوں کو شریک کریں۔

3- معلومات حاصل کریں: چھوٹے اور ایسے نئے بچوں کے ساتھ جو ابھی اپنی بات پوری طرح بیان نہیں کر سکتے اور زک زک کر بولتے ہیں، ان کی حرکات، بغور دیکھیں اور مسئلے کو بیان کریں۔ پاؤں چلنے والے اور قبل اسکول عمر کے بچوں سے کھلے سوال (open ended) کریں۔ کوشش کریں کہ ایک وقت میں ایک بچے سے سوال کیا جائے۔

عام لیکن غلط تصور

عام لیکن غلط تصور 1: ہر قیمت پر تنازعے سے بچو

کسی اختلاف یا تنازعے سے نمٹنے کا سب سے مقبول اور عام طریقہ یہ ہے کہ اس سے بچا جائے۔ بعض اوقات تنازعے یا ممکنہ تنازعے سے بچا جاسکتا ہے، لیکن اپنے چھوٹے گروپ میں اختلاف یا تنازعے کو کسی بھی قیمت پر نظر انداز نہ کریں۔ تنازعے اور اختلافات اکثر متعلقہ کام اور گروپ کی سماجی جہتوں (باہمی تعلقات) کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ دراصل اختلافات مختلف آراء اور متضاد خیالات سننے، نئے مشترکہ مواقع ڈھونڈنے اور گروپ کے طور پر پہلے سے زیادہ بہتر انداز میں ایک دوسرے سے پیش آنے کے نئے مواقع پیدا کرتے ہیں۔

عام لیکن غلط تصور 2: اختلافات یا تنازعہ ہمیشہ کسی دوسرے کی غلطی ہوتی ہے

کوئی اختلاف یا تنازعہ سامنے آنے پر اکثر و بیشتر ہمارا فوری رد عمل یہ ہوتا ہے کہ ”اس کا ذمہ دار کون ہے؟“ یعنی فوراً کسی کو مورد الزام ٹھہرایا جائے۔ اکثر مواقع پر ہم تنازعے یا اختلاف رائے کے متعدد اسباب جاننے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ جب بھی اختلافات سامنے آئیں، تو کسی کو مورد الزام ٹھہرانے کے بجائے، سب سے پہلے اس تنازعے کے مختلف اسباب تلاش کرنے چاہئیں اور ان کا تجزیہ کرنا چاہیے۔

عام لیکن غلط تصور 3: تمام تنازعے حل کیے جاسکتے ہیں

ایک عام تصور یہ ہے کہ اگر ہم سخت محنت کریں، لمبی اور تفصیلی بات چیت کریں اور سمجھوتے پر تیار ہو جائیں تو تنازعہ کسی بھی نوعیت کا ہو، حل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ تمام تنازعے حل نہیں کیے جاسکتے۔ تمام کوششوں کے باوجود بعض اختلافات اور تنازعات ایسے ہوتے ہیں جو کبھی حل نہیں ہوتے اور یہ کوئی انوکھی یا تشویش ناک بات نہیں ہے۔ زندگی میں ایسا ہی ہوتا ہے!

خلاصہ

ماہرین کی محققہ رائے ہے کہ اختلافات اور تنازعات حل کرنا لیکھنا بچے کی نشوونما کے لیے بہت اہم ہے تاکہ وہ ایسا بالغ فرد بن سکے جو اپنی ضرورتوں کے ساتھ ساتھ دوسروں کی ضروریات، احساسات اور جذبات کا احترام کرنا جانتا ہو۔ اس طرح دیکھا جائے تو کم عمری میں بچوں کو تنازعے اور اختلاف سے نمٹنے کی تعلیم، تاکیدی انداز میں لیکن پراسن طریقے سے دینا، ان کے لیے تاحر مفید ثابت ہوگا۔

اختلافات اور تنازعات حل کرنے کے تعمیری طریقے، کمرہ جماعت میں پراسن اور مثبت ماحول برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہیں، کیونکہ جو مسائل اور تنازعات حل نہیں کیے جاتے وہ ختم نہیں ہوتے، دب جاتے ہیں اور بعد میں پہلے سے بڑا مسئلہ بن کر سامنے آتے ہیں۔ اختلافات اور تنازعات حل کرنے اور انہیں بڑھنے سے روکنے میں ٹیچر کا کردار نہایت اہم ہے اور یہ اسی وقت مؤثر طور پر ادا کیا جاسکتا ہے جب ٹیچر صورت حال سے منظم طور پر اور غیر جانبداری کے ساتھ نمٹے۔

References:

Evans, B. (2003). Conflict resolution with young children. Retrieved November 19, 2008 from http://www.kidsandconflict.com/problem_strategies.htm
Hohmann, M. & Weikart, D. P. (2002). Educating young children: Active learning practices for preschool and child care programme. Ypsilanti,

Michigan: High/Scope.

Katz, N. H and Lawyer, J. W. (1993). Conflict Resolution- Building Bridges. Thousand Oaks, California: Crown
The National Curriculum for Early Childhood Education (ECE). (2007). Islamabad: Government of Pakistan, Ministry of Education.
Piaget, J. (1928). The Child's Conception of the World. London: Routledge and Kegan Paul.

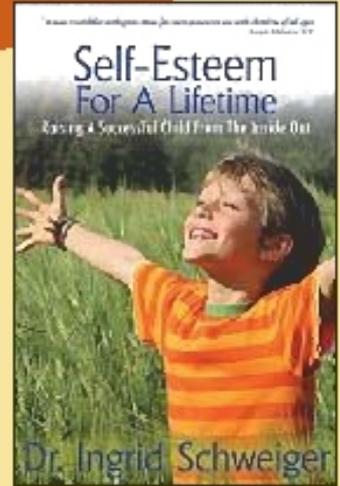
مصنف کا تعارف:

صائمہ خالدہ آغا خان یونیورسٹی۔ انٹرنیٹ آف ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ میں انسٹرکٹر ہیں اور تعلیمی تربیت اور پروگرام ایڈمنسٹریشن میں خاطر خواہ تجربے کی حامل ہیں۔ وہ 2007ء سے لے کر آئی ای ڈی کے تحت کراچی، شمالی علاقوں اور آزاد جموں و کشمیر کے پروفیشنل ڈیولپمنٹ سینٹرز میں سرٹیفکیٹ ان ایجوکیشن (Cert Ed) کے کورس کے انعقاد میں بھی معروف رہی ہیں۔
شریک مصنفہ: سیدہ عمر اندر رضا، اے کے یو۔ آئی ای ڈی میں انسٹرکٹر ہیں اور گزشتہ 10 سال سے ذرا کم عمر سے تعلیم کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ گزشتہ تین برسوں سے وہ مختلف سطحوں کے ابتدائے بچپن کی تعلیم (ECED) کے ٹیچرز ٹریننگ پروگراموں اور اسی حوالے سے دیگر سرگرمیوں میں سہولتیں فراہم کرتی رہی ہیں۔ وہ پرائمری اسکول ٹیچر، تعلیمی مشیر اور ٹیچر ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ کے مختلف اسکولوں میں کام کر چکی ہیں۔

”سیلف اسٹیم فار اے لائف ٹائم“

مصنف: ڈاکٹر انگریڈ شوئیگر

تیسرہ شمارہ تفسی



”سیلف اسٹیم فار اے لائف ٹائم“ میں آپ کو یہ جاننے اور سیکھنے کا موقع ملے گا کہ آپ بچے میں خود قیام پیدا کرنے کے لیے جو روئے اور طریقے اختیار کرتے ہیں، عمر بھر کے دوران اس کی کامیابیوں، سماجی تعلقات، محبت کے اعزاز اور اس کے فیصلے کرنے کے طریقوں پر ان کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اختلافات ہر خاندان میں ہوتے ہیں لیکن ہر خاندان، ان اختلافات سے نمٹنے کے لیے مختلف طریقے اختیار کرتا ہے۔ یہ ان میں رہنا چاہیے کہ والدین گھر کے اندر ایک دوسرے سے جس طرح باتیں آتے ہیں اور باہمی تعلقات میں جو روئے اختیار کرتے ہیں، بچے کو صرف ان کا مشاہدہ کرنا ہوتا ہے بلکہ ان سے سیکھ بھی رہا ہوتا ہے۔ اگر بچے گھر کے اندر کڑی دیکھتا ہے کہ والدین (یا بہن) ایک دوسرے پر ہنسہ کرتے ہیں، یا بچے کو گھسے پر قابو پانا نہ سکھایا جاتے یا والدین بچے کی فضا کی کیفیت سے سزاؤں طریقے سے نمٹنے میں ناکام رہیں تو اس کا نتیجہ بچے کی کم خود قیامیگی کی شکل میں سامنے آئے گا۔ اس طرح اگر بچے کی کڑواہی رہاؤ (اسٹریس) کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اسے اس کیفیت سے نمٹنا نہیں سکھایا جاتا تو اس سے بھی اس کی خود قیامیگی کو نقصان پہنچتا ہے۔

امریکا میں محکمہ معتمد ڈاکٹر شوئیگر (Dr. Schwegler) دنیا کے مختلف ممالکوں کے لوگوں کے ساتھ خاندان کی تعلیم کے اختراعی پروگرام کی وجہ سے شہرت رکھتی ہیں۔ اس کتاب میں انہوں نے اپنے حقیقی پیشہ ورانہ اور ذاتی تجربات اور محاوروں میں بیان کی ہیں۔ کسی قسم کے حتمی فیصلے دینے بغیر انہوں نے نہایت دوہندی کے ساتھ بچوں میں خود قیامیگی پر جان چڑھانے کے لیے والدین کے لیے ایک خاکہ پیش کیا ہے۔ یہ جان میں رکھنا ضروری ہے کہ بچے کے مستقبل کی ہر صورت اور خوشگوار زندگی کی بنیاد خود قیامیگی ہی ہوتی ہے۔ یہ ایک اہم کتاب ہے جو سب کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ معتمد نے خاندان کی ساخت کی اہمیت پر زور دیا ہے جو بچے کی خود قیامیگی کی تعمیر میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ خاندان کی ساخت اور ماحول اس طرح کا ہونا چاہیے جس سے بچے میں اپنی قدر و حوصلہ کا مستحکم احساس پیدا ہو۔ ڈاکٹر شوئیگر نے ”سننے“ کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے اسے بچے کی خود قیامیگی کی تعمیر میں پہلا قدم قرار دیا ہے۔ کتاب میں ایسے معاملات پر روشنی دینے کے لیے مفید نکات بیان کیے گئے ہیں جو بچے کو عام طور پر سوالات کی صورت میں اٹھاتے ہیں۔

کتاب کی زبان و بیان، آسان اور دوستانہ ہے اور اس کا مقصد والدین کے تجربے کو بحال کر کے ان کے اس یقین کو مستحکم کرنا ہے کہ اپنے بچوں کی زندگیوں کے معاملات کے اصل ماہر وہ خود ہیں۔ ڈاکٹر شوئیگر کے اعزاز ”گلوبل بھارتی والدین گھنٹا“ میں ”کا مقصد والدین کو اعتماد اور اختیار بخشنا اور کامیاب بچوں کی پرورش کے لیے ان کی مدد کرنا ہے۔ کتاب میں والدین کو خود اپنی خود قیامیگی کی تعمیر کے لیے کامیابیاں بتائی گئی ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں کی عمر میں بچوں کے عام مسائل، باہمی احترام، ہمہ تن اور مکمل کلمات کرنے والے گھر میں ماحول پیدا کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس کتاب کے مطالعے کے بعد یہ امید ہوتی ہے کہ والدین اور بچے دونوں خود کو زیادہ خود اعتماد اور اہل سمجھے گئیں گے۔

سیلف ایسٹیم آن لائن

ویب سائٹس پر تبصرہ از صدف جنید زبیری

خود تو قیری کے بارے میں آپ کو اضافی معلومات اور معلومات کے وسائل فراہم کرنے کے لیے یہ ویب سائٹس منتخب کی گئی ہیں۔ ان رابطوں پر موجود معلومات میں بچے اور خود تو قیری سمیت کم خود تو قیری کی خصوصیات، بچوں میں مثبت خود تو قیری کی تعمیر کے لیے والدین اور اساتذہ کے کردار اور بڑوں کو اپنی خود تو قیری مستحکم کرنے کے موضوعات کو اجاگر کیا گیا ہے۔



کڈز ہیلتھ

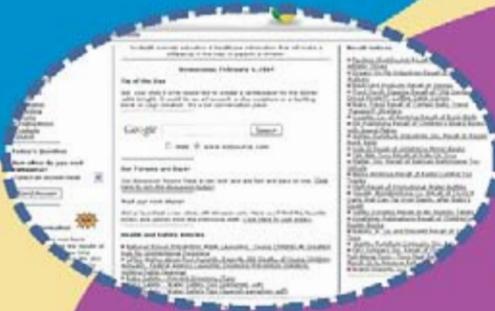
www.kidshealth.org

اس ویب سائٹ پر خود تو قیری اور بچوں کے لیے اس کی اہمیت کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں۔ مضامین کے ذریعے بچے یہ جان سکتے ہیں کہ وہ اپنی خود تو قیری کیسے بہتر بنائیں، صحت مند اور غیر صحت مند خود تو قیری کی علامات کیا ہیں، بعض بچوں میں عزت نفس کم کیوں ہو سکتی ہے اور بچوں میں خود تو قیری کے مسائل سے نمٹنے کے اہم نکات کیا ہیں۔ اس انٹرایکٹیو ویب سائٹ کے ذریعے والدین اور خاندان مختلف نقطہ ہائے نظر سے واقف ہو سکتے ہیں اور بچوں کو عمروں (ٹین ایجز) سے متعلق رویوں، جذبات اور جسمانی صحت کے مسائل کے بارے میں مشوروں اور سہولتوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

کنسنٹنٹ پیئرینٹنگ ایڈوائز

www.consistent-parenting-advice.com

اس ویب سائٹ پر موجود مواد میں والدین کی جذباتی نشوونما، بلوغت، اپنی خود تو قیری کے مسائل سے نمٹ کر ذاتی ترقی کرنے، احساسات، عادات، معمولات اور تعلقات کے مسائل حل کرنے کے معاملات سمیت دیگر مزید معلومات شامل ہیں۔ یہ ویب سائٹ والدین کی طرف سے والدین کے لیے ہے۔ یہاں بچوں کے لیے اور بچوں کے بارے میں قابل مطالعہ کتابوں کی فہرست سمیت ابتدائی عمر کے لیے درکار دیگر وسائل بھی دستیاب ہیں۔



کڈز سورس

www.kidsource.com

اس ویب سائٹ پر والدین اور بچوں کی نگہداشت کرنے والوں کے لیے معلومات اور مشورے دستیاب ہیں کہ وہ اپنے بچوں کی بہتر پرورش کیسے کریں اور انہیں بہتر تعلیم کیسے دیں۔ دستیاب معلومات فہرستوں اور مباحثہ گروپوں (ڈسکشن فورم) کی شکل میں مرتب کی گئی ہیں۔ بچوں کی پرورش (پیئرینٹنگ) کے حصے کی فہرست میں بچوں کی پرورش اور تعلیم و تربیت کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں کہ نگہداشت کرنے والوں کو بچوں کی صحت اور تعلیم کے حوالے سے زیادہ ذمے داریاں قبول کرنی چاہئیں۔ والدین اور اساتذہ کے فورم پر بچوں اور ان سے متعلق موضوعات پر خیالات اور معلومات کا باہمی تبادلہ اور مشوروں میں شراکت کی جا سکتی ہے۔

Nurture

Catering to a Wider Audience

The ULTIMATE resource guide for PARENTS, TEACHERS & CAREGIVERS

To order your FREE copy please contact:



Sindh Education Foundation

Plot 9, Block -7, Kehkashan, Clifton 5, Karachi - 75600, Pakistan

UAN: (92-21) 111-424-111 (Ext. 216)

Fax: (92-21) 99251652

Email: nurture@ecdpak.com



catch us online

- والدین کے لئے کارآمد باتیں
- اساتذہ کے لئے مفید مشورے
- چھوٹے بچوں کی نشوونما کے لئے وسائل

ecd
pak

ابتدائی بچپن کے موضوع پر پاکستان کی اولین ویب سائٹ
www.ecdpak.com