

## گود کے بچوں کیلئے والدین کا مثبت کردار

### گود کی عمر کے بچے

- بیل چلڈرن ایڈکایہ یقین ہے کہ کسی گود کی عمر کے بچے کو نہ تو ہاتھ سے مارنا پینا چاہئے، نہ جھوڑنا چاہئے، اور نہ ڈانٹنا چاہئے۔
- اپنی نشوونما کے اس مرحلہ پر بچے کو جھوڑنا یا اسے ہاتھ سے مارنا پینا سخت نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ بلکہ بچے کو کھیل ہی کھیل میں اچھا لانا بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچے کی گردن ابھی کمزور ہوتی ہے اور جھوڑنے سے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا موت واقع ہو سکتی ہے۔
- اپنی نشوونما کے اس مرحلہ پر بچوں کو اپنے طرز عمل کے نتائج سمجھ نہیں آ سکتے۔ بچے کی نشوونما کے اس مرحلے پر تربیتی سزا دینا مناسب نہیں ہے۔
- ایسے بچے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں مقرر کردہ حدود اور اصول ضوابط سمجھ نہیں آ سکتے۔

### باہمی تعلقات کی تعمیر

- اس سے پہلے کہ آپ تربیت کے معاملات پر توجہ دیں، آپ کیلئے ضروری ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ محبت اور اعتماد کا تعلق قائم کریں۔
- اپنے بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنے کا بہترین زمانہ وہ ہے جب وہ گود کی کاچہ ہو۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ وہ آپ پر اعتماد کرے۔ اپنی محبت اور پیار کا اظہار کیا کیجئے۔ اسے اپنے ساتھ پیار سے لپٹا لیا کیجئے، اس سے باتیں کیا کیجئے اور اسے لوری سنایا کیجئے۔

### روزمرہ کا ایک انتظام کار مقرر کرنا

- روزمرہ کے انتظام کار سے چھوٹے بچوں، (بلکہ ہر عمر کے بچوں) کی محفوظ و مامون محسوس کرنے میں مدد ہوتی ہے۔
- روزمرہ کے انتظام کار، مثلاً بچے کو خوراک دینا، سنانا، اور اس سے کھیلنا، ان سے بچہ کو پرسکون رہنے میں مدد ملتی ہے۔

### ایک روتا ہوا بچہ

- اپنے روتے ہوئے بچوں کی طرف توجہ دیجئے۔ بچے اسلئے روتے ہیں تاکہ اس طرح وہ اپنی ضروریات مثلاً کھانا، آرام کی چیزیں اور ایک صاف ڈائپر (پوٹو) وغیرہ مانگیں۔
- اگر آپ کو بچے کے رونے کی وجہ معلوم نہ ہو سکے، تو ممکن ہے کہ آپ جھنجھلا جائیں بلکہ غصے میں آ جائیں۔
- اگر بچہ انتہائی زیادہ روتا ہو تو بہترین والدین بھی یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ صورت حال انکی گرفت سے نکل رہی ہے۔
- صورت حال پر اپنی گرفت رکھنا اہم ہے۔ اگر آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کے اندر غصہ بڑھتا ہی جا رہا ہے، تو کو کسی محفوظ جگہ مثلاً پنگھوڑے (کرب) کے اندر لٹا دیجئے۔ چند منٹ کیلئے دروازہ بند کر دیجئے اور سکون کیلئے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ شاید آپ چائے بنا سکیں۔ اسکے چند منٹ بعد آپ خود کو پہلے کی نسبت زیادہ پرسکون محسوس کریں گے، اور اپنے روتے ہوئے بچے کو سکون پہنچا سکیں گے۔

### منصوبہ بندی کا مرحلہ

- اس وقت کو اپنے تربیتی مقاصد کے بارے میں سوچنے پر صرف کیجئے، جب آپ کا بچہ بڑا ہوگا۔
- تربیت کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کو اصول اور ہمارے معاشرے کی سماجی قدریں سکھائی جائیں اور انکی مدد کی جائے کہ وہ خود اپنے آپ کو منظم رکھیں اور خوش و نرم اور ذمہ دار بالغ افراد بنیں۔
- تربیت کے مختلف طریقوں کے بارے میں سوچنے جن کو آپ استعمال کریں گے اور ان کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیجئے، مثلاً ناٹم آؤٹ کے بارے میں۔



- تربیت کے مختلف طریقوں کے بارے میں سوچنے جن کو آپ استعمال کریں گے اور ان کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیجئے، مثلاً ٹائم آؤٹ کے بارے میں۔

خود اپنی طبیعت سے باخبر ہونا اور یہ جاننا کہ  
آپ کو کن چیزوں سے غصہ آ جاتا ہے

- سارا وقت آپ کا پرسکون رہنا بہت ہی مشکل ہے
- یہ ممکن ہے کہ ایسے والدین بھی، جو بہت نیک خواہشات رکھتے ہیں، کبھی نہ کبھی دباؤ محسوس کریں، جھنجھلا جائیں، اور غصے میں آجائیں۔
- بطور والدین ایک اچھا کردار کرنے کا آغاز اس سے ہوتا ہے کہ آپ خود اپنے جذبات و احساسات پر قابو رکھیں
- ٹھنڈے دل سے بیٹھ کر سوچیں کہ وہ کون سے اوقات یا مواقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کو غصہ آ جاتا ہے
- یہ یقین کیجئے کہ زیادہ دباؤ والی کون سی صورت احوال ہیں، اور پھر وہ طریقے ڈھونڈیں جن کی مدد سے دباؤ کو ہلکا کیا جاسکتا ہے
- اپنے غصے کو ابتدائی میں پہچان لینا سیکھئے
- خود اپنے آپ سے مخاطب ہوا کیجئے۔ کوئی ایسا جملہ ڈھونڈیں جو آپ کو اپنے اوپر قابو پانے میں آپ کی مدد کرے
- خود اپنے لئے کچھ وقت علیحدہ نکالا کیجئے اور چند منٹ اپنا ذہن خالی کرنے پر لگایا کیجئے تاکہ آپ واضح انداز میں سوچ سکیں
- مدد حاصل کیجئے۔ ایسا کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ یہ بات تسلیم کرنا مشکل ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے جذبات کے لحاظ سے، یا بطور والدین ہنرمندی کے معاملے میں مدد چاہیے۔ لیکن مدد اور تعاون چاہنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ بڑے والدین ہیں۔ اس کا صرف یہ مطلب ہے کہ آپ اپنے بچے یا بچی کو پیار کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آپ اسکی جتنی بہترین پرورش کر سکتے ہوں وہ کریں۔

### والدین کیلئے ذرائع

آپ کے تمام کاموں میں سب سے اہم کام جو آپ کریں گے وہ والدین کا کردار ادا کرنا ہے۔ بعض والدین ایسا کرنا پسند کرتے ہیں کہ دوسرے والدین سے ملیں، نئے طریق سیکھیں، والدین کیلئے جو جدید نصیحتیں ہوں انکا پتہ رکھتے رہیں، اور بعض کو مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ یہ جاننے کیلئے کہ آپ کو کیا ذرائع مہیا ہو سکتے ہیں، اپنے مقامی ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کیجئے، یا اپنے ڈاکٹر سے اپنے علاقہ میں موجود گروپوں اور ذرائع کے بارے میں پوچھئے۔ یا والدین کی مدد کی فون لائن کے اس نمبر پر فون کیجئے: 1-888-603-9100، یا اپنی مقامی چلڈرنز ایڈ سوسائٹی سے رابطہ کیجئے۔

یہ کتابچہ Child Welfare League of Canada (کنیڈا کی بچوں کی فلاح و بہبود کی تنظیم) اور "Parenting for Life" (زندگی کیلئے والدین کا کردار) جسکی سرپرستی The Psychology Foundation of Canada (سائیکالوجی فاؤنڈیشن آف کنیڈا) اور Kodak Canada (کوڈاک کنیڈا) کرتے ہیں، کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔

