

بڑے بچوں کی ثابت تربیت

بڑے بچوں کی تربیت

- تربیت کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کو اصول اور ہمارے معاشرے کی سماجی قدریں سکھائی جائیں اور ان کی مدد کی جائے کہ وہ خود اپنے آپ کو منظم رکھ سکیں اور خوش و خرم اور ذمہ دار بالغ افراد بنیں۔
- جیل کی بچوں کی مدد کی تنظیم (جیل چلڈرنز ایڈ) کا خیال ہے کہ بجائے ہاتھ سے پٹائی کرنے یا جسمانی مزاکے دوسرے طریقوں کے استعمال کے جس کا نتیجہ جسمانی، جذباتی اور نشوونما کا نقصان ہو سکتا ہے۔ مثبت تربیت کے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔
- زبانی براہملا کہنے اور ڈانٹنے سے بھی بچے کو جذباتی لحاظ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس قسم کے تبصرے کہ "تم تو کسی کام کے نہیں ہو!" سے بچے کی عزت نفس کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

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 گودی کا بچہ ہو، تاہم اس کا آغاز کرنا کبھی بھی بہت زیادہ تاخیر سے نہیں کھلا سکتا۔
- والدین اور بچے کا تعلق استوار کرنے کیلئے پیار سے نرم انداز میں اسے چھونے، اکٹھے وقت گزارنے، اپنے بچے کے احساسات کا احترام کرنے، اپنے وعدوں کو پورا کرنے، جب ضروری ہو جائے تو اس سے معذرت کرنے اور اکٹھے مزے کرنے کا استعمال کریں۔
- بڑے بچوں کو بھی نرم لمس کی ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ اکثر یوں لگتا ہے کہ وہ اس سے چھینٹے ہیں جنہیں اپنی محبت کے اظہار کا انداز بدل لیجئے۔ بجائے اسے سرعام گلے لگانے کے، اسے صرف کندھے پر تھپتھپا دیجئے۔

ایک باقاعدہ انتظام کار کا بندوبست کرنا

- ہر عمر کے بچوں کو روزمرہ کے کاموں میں باقاعدگی کا عنصر تحفظ کا احساس دلا کر فائدہ پہنچاتا ہے۔
- کھانے کے اوقات، بستری پر سونے کیلئے جانے کی سرگرمیاں، اور ہفتہ وار سرگرمیوں کو ایک جیسا ہی برقرار رکھئے تاکہ بچے کی زندگی میں تسلسل کا عنصر پیدا ہو۔

یاد رکھنے کے قابل نکات

- مسائل کو حل کرنا اور متبادل چیزوں کے درمیان انتخاب کرنے سے بچوں کو ان کے لوگپن (ٹین۔ ایج۔ یعنی ۱۳ سے ۱۹ سال کی عمر کا عرصہ) کیلئے تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔
- متبادل چیزوں کے درمیان انتخاب کرنے سے بچے فیصلے کرنے کا طریقہ سیکھتے ہیں۔ انہیں سادہ سے متبادلات پیش کیجئے جن میں سے وہ انتخاب کریں۔ مثلاً: "تم چاہو تو اپنا بستری ابھی درست کرلو، اور اگر چاہو تو ناشتے کے بعد ایسا کر لینا۔ تم خود فیصلہ کرو"

مسائل حل کرنا سکھائیے

- اپنے بچے کی مدد کیجئے کہ وہ کسی مسئلے کی نشان دہی کر سکے۔ اس سے اس طرح کے سوال پوچھیں کہ "اگر تم فلاں فلاں چیز کرنے کی کوشش کرو تو کیا نتیجہ ہوگا؟"
- اکٹھے کر چننا تلاش کیجئے
- اب ان میں سے بہترین حل چن لیجئے، اور
- اب اسکو آزمائیے
- آخر میں اس بارے میں بات چیت کیجئے کہ کیا چیز کا رد ثابت ہوئی اور اگلی دفعہ آپ اور کیا آزما سکتے ہیں۔

مسائل کو اکٹھے ہو کر حل کیجئے

- جب بچے "ٹین۔ ایج" کے دور کے قریب پہنچتے ہیں تو اگر چاہ بھی ان پر واضح حدود لگانا ضروری ہوتا ہے، لیکن اس دور میں والدین کو چاہئے کہ کچھ حد تک مذاکرات کرنے پر آمادہ رہا کریں
- جب بچے اپنے بارے میں سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو اس وقت انکا آپ کو آپ کے منہ پر جواب دینا آپ کو غصہ دلا سکتا ہے۔ لیکن باہمی بات چیت کو جاری رکھنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ بڑے بچوں کے والدین زیادہ سننے پر توجہ دیں اور چیزوں کی زیادہ وضاحت کیا کریں۔



- اپنے بچے کے دوستوں کے والدین سے ملنے اور ملے کیجئے کہ لباس اور گھر واپس آنے کے متعلق مناسب حدیں کیا ہونی چاہئیں۔
- اپنے بچوں کے ساتھ مل کر مسائل کو اٹھانے کا طریقہ کیا کیجئے۔

طرز عمل کا بیان کرنا

- اکثر صورتوں میں، بڑے بچے اپنے احساسات کو زیادہ مکمل طور پر الفاظ میں بیان کر سکتے ہیں۔
- بجائے اس کے کہ آپ ان کیلئے "ٹائم آؤٹ" (مزا کے طور پر ایک مقررہ وقت کیلئے بچہ کو کسی کام سے ہٹا دینا) استعمال کریں، والدین اپنے بچوں کے ساتھ چھوٹی سی بات چیت کر سکتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے والدین کو چاہئے کہ اس طرز عمل یا رویہ کا بیان کریں، نہ کہ بچے کا ذکر کریں۔
- اگر تکلیف دہ الفاظ استعمال کئے جائیں تو اس سے یہ فائدہ نہیں ہوگا کہ بچی یا بچہ اپنی غلطی سے سبق سیکھ لے گا۔ بچے بہتر طور پر سیکھیں گے اگر ہمتاقت پر توجہ قائم رکھیں، مثلاً:
 - وہ غلط حرکت جو بچے نے کی
 - جس طرز عمل کی آپ اس سے توقع رکھتے ہیں یا جسے آپ ترجیح دیتے ہیں۔
 - اس کے بارے میں آپ خود کیا محسوس کرتے ہیں
- مثلاً: "تم نے مجھے نہیں بتایا تھا کہ تم کہاں ہو، اس لئے میں پریشان تھی۔ تمہارے لئے یہ ضروری ہے کہ اگر اسکول کے بعد کسی دوست کے گھر جانا، تو پہلے اپنے گھر پر فون کر دیا کرو"

متبادل چیزوں کے درمیان انتخاب کرنے کیلئے مذاکرات

- بچے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں، وہ فیصلے کرنے میں زیادہ حصہ لینے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ مذاکرات، مسائل کو حل کرنے کا ایک ایسا فائدہ مند ذریعہ ہے جسے آپ بچہ یا بچی اپنی ساری بالغ زندگی میں استعمال کرے گی۔
- مذاکرات کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنے بچے یا بچی کو یہ خود ہی انتخاب کرنے دیتے ہو کہ وہ کوئی کام کس وقت کریگی، یا کریگا (اگر ایسا ممکن ہو تو)۔

جن چیزوں میں انتخاب کرنا ہوا نہیں ایسا ہونا چاہئے کہ:

- بچہ انہیں کر سکنے کی قابلیت رکھتا ہو
- وہ ان حدود کے اندر ہوں جنہیں آپ قابل قبول سمجھتے ہیں
- صحت اور حفاظتی تقاضوں کے مطابق ہوں
- وہ متبادل حقیقی ہوں... یعنی اگر بچہ کوئی ایسا متبادل چن سکتا ہے جو ہو سکتا ہے کہ خود آپ کیلئے قابل قبول نہ ہو، تو ایسی صورت میں بچے کو اس طرح کا متبادل چننے کیلئے ہی نہ دیتے۔

کیا چیز کا راز مباحثت ہوتی ہے۔

یاد رکھئے، اپنے بچے کے طور طریقوں کی راہنمائی کرنے کیلئے:

- اچھے رویہ کی تعریف کیجئے
- اس رویہ کو بیان کیجئے جو رویہ آپ چاہتے ہیں
- (جہاں ایسا کرنا محفوظ ہو وہاں) بچوں کو (اپنے کاموں کے) فطری نتائج کے ذریعے سیکھنے دیتے
- ٹائم آؤٹ (مزا کے طور پر ایک مقررہ وقت کیلئے بچے کو کسی کام سے ہٹا دینا) کی مزا دیتے
- منطقی ترتیب کا استعمال کیجئے
- جب تک ذمہ داریاں ادا نہ کی جائیں، کسی سہولت کے حق کا مہیا کرنا ملتوی کر دیتے
- کوئی متبادل راستہ پیش کیجئے
- مذاکرات کے ذریعے کوئی معاہدہ طے کیجئے

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 سو سائٹی سے رابطہ کیجئے۔

یہ کتابچہ Child Welfare League of Canada (کنیڈیا 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 کنیڈیا)

اور Kodak Canada (کوڈاک کنیڈیا) کرتے ہیں، کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔

