

مشکل حالات سے نمٹنے میں بچوں کی مدد کرنا والدین کے لیے مفید مشورے

دنیا میں پیش آنے والے موجودہ واقعات پریشان کن ہیں۔ جنگ، اقتصادی دشواریاں، اور ملک میں خطرے سے چونکارنے کی جو کیفیت پائی جاتی ہے، ان سب چیزوں کی روشنی میں تشویش ہونا قدرتی بات ہے۔ دہشت گردی کی وارنگ کی غیر یقینی نوعیت خصوصاً تشویش کا باعث ہے۔ بچوں کو الجھن اور خوف ہو سکتا ہے کہ ان کے عزیز واقارب خطرے میں ہیں۔ بالغوں کو چاہیے کہ بچوں کو حفاظت کا احساس دلانے میں ان کی مدد کریں، چاہے وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہوں۔ والدین بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ درحقیقت کیا ہو رہا ہے، ان کی مدد کر سکتے ہیں، وہ ان کو یہ بتا سکتے ہیں کہ بعض واقعات ان کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں یا نہیں ہوتے، اور وہ اپنے احساسات سے کس طرح نمٹ سکتے ہیں۔

والدین کے لیے مفید مشورے

اگر آپ کے بچے کو بعض مخصوص خطرات درپیش ہیں، تو ان سے واقفیت حاصل کیجئے۔ بچے کس حد تک متاثر ہوتے ہیں، اس کا انحصار ان کی ذاتی حالات پر ہوگا۔ ایسے بچوں کو سب سے زیادہ خطرہ ہوگا جو:

- ایسے علاقوں کے آس پاس رہتے ہیں جہاں بڑے تشدد واقعات ہو چکے ہیں یا جہاں تحریتی کارروائی کا امکان زیادہ ہے۔
- فوجی کارروائی یا تشدد کے نتیجے میں انہیں ذاتی طور پر کوئی نقصان پہنچا ہے یا وہ خود متاثر ہوئے ہیں۔
- جن کے والدین آج کل فوج میں ہیں یا ریزرو فوجوں میں فوجی ڈیوٹی پر ہیں۔
- جن کے والدین خلیج کی جنگ جیسے واقعات میں لڑ چکے ہیں۔
- ایسے والدین کے بچے ہیں، جو امر جنہی کی صورت میں امدادی کام کرتے ہیں، یا لوگوں کی حفاظت کرنے کے ذمہ دار کسی محکمے میں کام کرتے ہیں۔
- پیدائشی طور پر امریکی نہیں ہیں، اور وہ تنگ نظری یا نسل پرستی کی وجہ سے خطرہ محسوس کرتے ہیں۔
- Posttraumatic Stress Disorder، افسردگی، یا کسی دوسری دماغی بیماری میں مبتلا ہیں۔

پُرسکون اور بااعتماد رہیں۔ بچے، خاص طور سے چھوٹے بچے، وہی کچھ کرتے ہیں جو وہ بڑوں کو کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ یہ بات تسلیم کیجئے کہ جنگ اور خطرے کی غیر یقینی کیفیت سے پریشانی ہوتی ہے لیکن امکان یہی ہے کہ آپ کا خاندان محفوظ رہے گا۔ کسی چیز کا امکان ہونے میں، اور اس کا قوی احتمال ہونے میں، جس سے آپ ذاتی طور پر متاثر ہوں، بہت فرق ہے۔

بچوں کے احساسات کا اعتراف کیجئے اور انہیں معمول کے مطابق لانے کی کوشش کیجئے۔ بچوں کو اس بات کی اجازت دیجئے کہ وہ اپنے احساسات اور فکرو مندلیوں کے بارے میں بات چیت کریں، اور ان کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ وہ موجودہ واقعات کے بارے میں سوالات پوچھیں۔ ان کی بات سننے اور ان کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ غور سے دلچسپی لے کر بات سنا بہت اہم ہے۔ انہیں بتائیے کہ دوسرے لوگوں کے احساسات بھی ان جیسے ہیں، اور ان کا رد عمل متوقع اور نارمل ہے۔

اپنی ضرورتوں کا خیال کیجئے۔ اپنے لیے وقت نکالیں، اور صورت حال کے بارے میں اپنے رد عمل سے حتی الامکان نمٹنے کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ حالات سے خود اچھی طرح نمٹ رہے ہیں، تو آپ اپنے بچوں کی بھی بہتر طور پر مدد کر سکیں گے۔ اگر آپ تشویش میں مبتلا ہیں، یا غصے کی حالت میں ہیں، تو اس بات کا امکان بڑھ جائے گا کہ آپ کے بچے بھی ایسا ہی کریں گے۔ دوسرے بالغ افراد سے، مثلاً خاندان کے لوگوں، دوستوں، مذہبی رہنماؤں، یا کسی کونسلر سے بات چیت کیجئے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے اندیشوں کو اپنے سینے میں محفوظ نہ رکھیں۔ اپنے احساسات میں دوسروں کو شریک کرنے سے اکثر ہم زیادہ محفوظ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیے۔ آپ کو جن چیزوں میں مزہ آتا ہے، انہیں کرنے کے لیے، جس طرح بھی ہو، وقت نکالیں۔ اچھا محسوس کرنے کے لیے، منشیات اور شراب کے استعمال سے پرہیز کیجئے۔

اپنے روزمرہ کے معمولات جاری رکھیے۔ اپنے باقاعدہ پروگرام پر عمل کرنے سے آپ اچھا محسوس کریں گے، اور اس سے آپ کی صحت بھی بہتر ہوگی۔ ایسی سرگرمیوں میں وقت صرف کیجیے جن میں آپ کے گھرانے کو لطف محسوس ہوتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیے کہ بچوں کی نیند پوری ہو، وہ وقت پر کھانا کھائیں، اور ورزش کریں۔ اسکول کا کام کرنے میں، اور غیر نصابی سرگرمیوں میں، ان کی حوصلہ افزائی کیجیے، لیکن اگر آپ محسوس کریں کہ وہ دباؤ محسوس کر رہے ہیں، تو انہیں بار بار نہ کہیے۔ اپنے بچوں کو آپ ہی سب سے بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں، اور ان کے احساس تحفظ کے لیے، آپ کی محبت اور حمایت سب سے اہم ہے۔

اپنے بچوں کی شخصیت کے توانا پہلوؤں پر زور دیکھیے۔ ان چیزوں کی شناخت کیجیے جو انہوں نے ماضی میں کی ہیں، اور جن سے خوف و دہشت کی صورت میں، انہیں مدد ملی ہے۔ انہیں یاد دلائیے کہ ان کا ملک دہشت گردی، وباؤں، قدرتی آفات، اور جنگوں سمیت بہت سے بحرانوں سے گزرا ہے، اور ہر بار وہ زیادہ طاقتور اور متحد ملک بن کر ابھرے۔

ایک اچھے سامع اور مبصر بن جائیے۔ بچوں کو آپ کی رہنمائی کرنے دیکھیے کہ وہ کس حد تک پریشان ہیں یا انہیں کتنی معلومات کی ضرورت ہے۔ اگر موجودہ واقعات کے بارے میں انہیں پریشانی نہیں ہے، تو پھر کوئی ذکر نہ کیجیے۔ لیکن اگر وہ کوئی سوال کریں، تو حتی المقدور ان کے سوالات کے جواب دیکھیے۔ ممکن ہے کہ بہت چھوٹے بچے، اپنے خیالات کا اظہار الفاظ میں نہ کر سکیں۔ ان کے طرز عمل، اور دوسروں سے میل جول میں آنے والی تبدیلیوں پر توجہ دیکھیے۔ بیشتر اسکول جانے والی عمر کے بچے اور بڑی عمر کے بچے اپنی تشویش کا اظہار کر سکتے ہیں، اگرچہ ممکن ہے کہ بات چیت شروع کرنے کے لیے، انہیں آپ کی طرف سے ابتداء کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہو۔ بہت زیادہ زور نہ دیکھیے لیکن ان سے پوچھیے کہ موجودہ واقعات کے بارے میں ان کے خیالات کیا ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اُس وقت بات کرنا نہ چاہتے ہوں یا اس کی ضرورت محسوس نہ کرتے ہوں، لیکن ممکن ہے وہ بعد میں بات کرنا چاہیں۔ اُس وقت انہیں احساس ہوگا کہ آپ کو اُن کی فکر ہے، اور آپ کے لیے اُن کے احساسات اور خیالات اہم ہیں۔

موت کے تصور پر بات چیت کے لیے تیار رہیے۔ ہو سکتا ہے کہ بچے اپنی موت یا اپنے عزیزوں کی موت کے بارے میں تشویش میں مبتلا ہوں، خاص طور سے دہشت گردوں کے پچھلے حملوں کے بعد موت کے موضوع کو جو توجہ دی گئی ہے۔ ان سے بات چیت کرنا اہم ہے۔ گھر کے باہر کے وسائل بھی اہم ثابت ہو سکتے ہیں (مثلاً بچوں کی ایسی کتابیں جن میں موت کے موضوع پر بحث کی جاتی ہے، صدے اور رنج و غم کی صورت میں تسلی اور امداد دینے والے ادارے، یا آپ کی مذہبی انجمنیں، اگر آپ کی خاندانی زندگی میں ان کا کوئی مقام ہے)۔ اگر کسی بچے کا تعلق کسی ایسے گھرانے سے ہے جہاں عقیدہ کی چٹنگی یا مذہب کو اہم مقام حاصل ہے، تو اس قسم کی مسائل سے نمٹنے میں، بہت زیادہ مدد ملے گی۔

ٹیلیویژن بند کر دیکھیے یا اُس کی نگرانی کیجیے۔ حالات سے باخبر رہنا اہم ہے، لیکن دن رات ٹیلیویژن دیکھنے سے آپ کی اور آپ کے بچوں کی تشویش میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ خاص طور سے چھوٹے بچے ٹیلیویژن پر نظر آنے والی تصویروں، اور اپنے ذاتی حالات میں تیر نہیں کر سکتے۔ ممکن ہے کہ بڑی عمر کے بچے خبریں دیکھنا چاہیں، لیکن جو کچھ وہ دیکھتے ہیں، اس پر بات چیت ہونی چاہیے، اور واقعات کو صحیح تناظر میں پیش کرنے میں ان کی مدد کی جانی چاہیے۔

واقعات کے بارے میں بچوں کی عمر کے لحاظ سے تبادلہ خیال کیجیے۔ بچوں کو ایسی معلومات دیکھیے جو ان کی عمر اور نشوونما کے لحاظ سے موزوں ہوں۔ یہ بات چیت جائیے کہ آپ کے بچوں کو کیا باتیں پہلے سے معلوم ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کو، دن میں بار بار تسلی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ انہیں بتائیے کہ انہیں کچھ نہیں ہوگا اور بڑے لوگ ہمیشہ ان کی دیکھ بھال کرتے رہیں گے۔ اسکول جانے والی عمر کے بچے مخصوص کارروائیوں کی تفصیلات اور ان کی وجوہات سمجھ سکتے ہیں۔ مثلاً وہ یہ سمجھ سکتے ہیں کہ سیکورٹی کے انتظامات سخت کر دیئے گئے ہیں، لیکن وہ بہت ہنگامہ خیز یا دہشتناک معلومات کو سمجھ نہیں سکتے۔ ممکن ہے کہ بڑی عمر کے بچے دہشت گردی، جنگ، حب الوطنی، آزادی، تقریر، وغیرہ، نیز سلامتی اور حفاظت سے متعلق امور پر بات چیت کرنا چاہیں۔

صرف حقائق کی بات کیجیے۔ بچوں کے سوالات کے جواب دیتے وقت، صرف حقائق کی بات کیجیے اور جواب میں ایک مثبت جملہ ڈال دیکھیے، مثلاً "ہم بہت زیادہ نگرانی کی کیفیت میں ہیں، لیکن ایسا پہلے بھی ہو چکا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی خراب چیز ضرور ہوگی"۔ "ہاں، ہم جنگ میں مصروف ہیں، لیکن ہماری فوجیں ہمیں محفوظ رکھیں گی"۔ "جی ہاں، ہماری سڑکوں پر پولیس کی تعداد زیادہ ہے، لیکن وہ ہماری حفاظت کے لیے ہیں"۔ اس بارے میں کوئی قیاس آرائی نہ کیجیے کہ کیا کچھ ہو سکتا ہے۔

جنگ اور دہشت گردی میں تمیز کیجئے۔ بچے، خاص طور سے چھوٹے بچے، جنگ سے پیدا ہونے والے مصائب اور موت کی تصویریں دیکھ کر، امریکہ سے بہت دور ہونے والے ان واقعات کو داخلی خطرے سے غلط ملط کر سکتے ہیں۔ بڑی عمر کے بچے جنگ کے وجہ سے دہشت گردی کے خطرے میں اضافے کو سمجھ سکتے ہیں، لیکن آپ ان دونوں قسم کی کارروائیوں میں فرق کو واضح کر سکتے ہیں۔ جنگی کارروائیوں میں جنگی ٹھکانوں پر حملے کیئے جاتے ہیں، اور یہ حملے سرکاری خارجہ پالیسی کے مقاصد کے لیے، حکومتوں کے درمیان ہوتے ہیں۔ دہشت گردی کی کارروائیوں کا اہداف بے گناہ افراد ہوتے ہیں اور ان کا مقصد دہشت اور نقصان پھیلانا ہوتا ہے۔

بچوں کو یاد دلانے کے لیے دوسرے لوگوں کا اور ان کے خیالات کا مضحکہ نہیں اڑانا چاہئے کہ وہ ہمارے خیالات سے مختلف ہیں۔ جنگ اور دہشت گردی کے مسائل پیچیدہ ہیں۔ بچے، خاص طور سے چھوٹے بچے، ان امور کو سیاہ و سفید کی طرح دیکھنا شروع کر دیں گے۔ ان کی نظر میں کچھ لوگ اچھے ہوں گے اور کچھ برے۔ بیشتر لوگ فطرتاً اچھے ہوتے ہیں اور انہیں وہی چیزیں عزیز ہوتی ہیں جو دوسروں کو ہوتی ہیں، یعنی سلامتی، آزادی، اور مواقع۔ بچوں کو یاد دلانے کے لیے جنگ کی حمایت کرنے والے لوگ، بے گناہ لوگوں کی زندگیوں کے بارے میں فکرمند ہیں، بالکل اسی طرح جیسے جنگ کے مخالف لوگ، امریکہ اور ہماری فوجوں کی سلامتی کے بارے میں فکرمند ہیں۔

احترام اور شائستگی سے رائے کے اظہار میں اپنے بچوں کی مدد کیجئے۔ یہ بات واضح کیجئے کہ حقیقت اور رائے دو مختلف چیزیں ہیں۔ حقیقت وہ چیز ہے جو دراصل واقع ہوئی ہو۔ واقعات کے بارے میں ہم جو کچھ محسوس کرتے ہیں، وہ ہماری رائے ہے۔ ہر ایک کو اپنی رائے رکھنے کا حق حاصل ہے اور مختلف نقطہ نظر پر تبادلہ خیال سے، دنیا کے بارے میں بچوں کی سمجھ بوجھ میں گہرائی پیدا ہو سکتی ہے۔ عدم رواداری کی وجہ سے تصادم اور جارحیت پیدا ہوتی ہے اور اس رجحان پر قابو پانے سے بچوں میں یہ احساس بیدار ہوتا ہے کہ وہ خود کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔ بچوں کو بتائیے کہ اس قسم کے اہانت آمیز بیانات سے پرہیز کرنا چاہئے جیسے "جنگ کی مخالفت کرنے والے بزدل ہیں" یا "جنگ کی حمایت کرنے والے احمق ہیں"۔ بچوں پر زور دیجئے کہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے وقت، شروع میں ایسے فقرے کہیں، جیسے "میرا خیال ہے" یا "میں سمجھتا ہوں" بجائے اس کے کہ یہ کہیں کہ "بات ایسی ہی ہے" یا "آپ کو چاہئے"۔

ڈرانے دھمکانے کے امکان سے باخبر رکھیے۔ بعض طالب علم ناراضگی اور دوسروں پر دھونس جما کر، اپنے شدید جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کو بتائیے کہ اگر ان کے ساتھ بدسلوکی کی جارہی ہے تو آپ اور اسکول کا عملد ان کی مدد کر سکتا ہے۔ مناسب اقدامات پر، جیسے جھگڑے والی جگہ سے دور چلے جانے، اور اسکول میں کسی بھروسے والے بالغ فرد کو مطلع کرنے کا جائزہ لیجئے۔ اپنے پرنسپل سے کہیں کہ ایسی مقامات پر جہاں بہت سے طالب علم اکٹھے ہوتے ہیں، (مثلاً ہال، وے، ٹیچ روم، اور لاکروم) اور بسوں میں، اسکول کے عملے کو متعین کریں تاکہ سب انہیں دیکھ سکیں۔

اپنے گھرانے کے لیے ایک پلان بنائیے۔ اس پلان یہ چیزیں شامل ہونی چاہئیں کہ دوستوں سے اور ہمسایوں سے، جن سے مدد مل سکتی ہے، کیسے رابطہ قائم کیا جائے یا ان سے کیسے ملا جائے۔ اگر کوئی واقعہ ہو جائے تو یہ معلومات بہت کام آئیں گی۔ اس کے علاوہ، آپ کو یہ احساس بھی ہوگا کہ چیزیں آپ کے کنٹرول میں ہیں۔ بیشتر بڑی عمر کے بچے اس عمل میں شرکت کر سکتے ہیں، اور اگر وہ ایسا کریں تو شاید انہیں اچھا محسوس ہوگا۔ تاہم، اس بات کا جائزہ لیجئے کہ آپ کے چھوٹے بچے صورت حال کو کتنی اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں۔ اس منصوبہ بندی میں انہیں شامل نہ کیجئے، اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا کرنے سے، صرف یہ ہوگا کہ ان کی پریشانی بڑھ جائے گی۔

اپنے بچے کے اسکول سے رابطہ قائم رکھیے۔ یہ معلوم کیجئے کہ انہیں کن باتوں کا علم ہے۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہے تو اس میں ٹیچرز کو شریک کیجئے۔ اگر آپ کے گھرانے کا کوئی فرد فوج میں ڈیوٹی دے رہا ہے، تو اس بارے میں بھی انہیں بتائیے۔ ٹیچرز کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ وہ بھی آپ کو باخبر رکھیں۔ یاد رکھیے کہ دوسروں کو لوگوں کی طرح، ٹیچرز بھی دباؤ اور پریشانی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ وہ نہ صرف طالب علموں کو فاضل امداد دے رہے ہیں، بلکہ یہ بھی ممکن ہے کہ ان کے عزیزوں میں سے کوئی فوج میں ڈیوٹی دے رہا ہو اور یا واقعات کے ذاتی ردعمل سے نمٹنے کی کوشش کر رہا ہو۔

بچوں کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ وہ آپ سے کسی اور شفیق بالغ فرد سے بات چیت کریں۔ اس بات پر زور دیجئے کہ آپ ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں، اور انہیں چاہئے کہ اگر وہ یا ان کا کوئی دوست کسی بھی وجہ سے کوئی پریشانی محسوس کر رہا ہو، تو وہ اس بارے میں کسی بالغ فرد کو بتائیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ مل کر، ضرورت مند لوگوں کی مدد کیجئے۔ اپنی کمیونٹی کے لیے یا ملک کے لیے بھلائی کا کوئی کام کرنے سے لوگوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ حالات ان کے قابو میں ہیں، اور دوسروں کے ساتھ تعلقات مضبوط ہوتے ہیں۔ ایک تجویز یہ ہے کہ آپ اپنی ہستی میں ایسے گھرانوں کا پتہ چلائیں جن کے والدین فوج میں ڈیوٹی پر ہیں۔ ممکن ہے انہیں بچوں کی دیکھ بھال، چھوٹے موٹے کاموں، یا بارڈ کے کام کے لیے مدد کی ضرورت ہو۔

بچوں میں صدمے اور شاک کے مندرجہ ذیل ممکنہ رد عمل سے واقفیت حاصل کیجئے۔ بیشتر بچے اپنے والدین اور دوسرے شفیق بالغ افراد کی مدد سے، اپنے تشویش سے نمٹ سکیں گے۔ تاہم، ہو سکتا ہے کہ ذاتی وجوہات کی بنا پر، کچھ بچوں میں زیادہ شدید نوعیت کے رد عمل کا خطرہ ہو۔ علامتوں میں عمر کے لحاظ سے فرق ہو سکتا ہے۔ والدین کو چاہئے کہ اگر بچوں کے طرز عمل میں اہم نوعیت کی تبدیلیاں نظر آتی ہوں، یا لمبے عرصے میں مندرجہ ذیل علامتیں ظاہر ہوتی ہوں، تو انہیں پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنی چاہئے۔

• اسکول جانے کی عمر سے پہلے کے بچے لگ بھگ چوسنا، بستر میں پیشاب کرنا، نیند میں خلل واقع ہونا، بھوک نہ لگنا، اندھیرے سے ڈرنا، بطرز عمل تندرست خراب ہونا، دوستوں اور روزمرہ کے معمولات سے الگ تھلگ ہو جانا۔

• ایلیمینٹری اسکول کے بچے۔۔ چڑچڑاپن، جارحیت، ہر وقت کسی کے ساتھ لگے رہنا، رات کو ڈراؤنے خواب دیکھنا، اسکول سے جان چرانا، توجہ کی کمی، دوستوں اور دوسری سرگرمیوں سے دور ہو جانا

جو ان ہوتے ہوئے بچے۔۔ سونے اور کھانے پینے میں خلل پڑنا، چڑچڑاپن، لڑائی جھگڑے میں اضافہ، جسمانی شکایتیں، اپنا کام نہ کرنا، اور توجہ قائم نہ رکھنا

وسائل

بہت سے تنظیمیں اور ایجنسیاں بچوں اور خاندانوں کو جنگ، دہشت گردی، اور دوسرے بحرانوں کے دباؤ اور تشویش سے نمٹنے میں مدد کے لیے مفید معلومات فراہم کرتی ہیں:

- Army Deployment Handbook <http://www.wood.army.mil/mwr/deploymenthndbook.htm>
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry <http://aacap.org>
- American Red Cross <http://www.redcross.org>
- American School Counselors Association, www.schoolcounselor.org
- American Psychological Association www.apa.org
- Federal Emergency Management Agency <http://www.fema.org/>
- National Association of School Psychologists www.nasponline.org
- National Center for Post Traumatic Stress Disorder www.ncptsd.org/facts/specific/fs_children.html

Adapted material posted on the NASP website following the September 2001 terrorist attacks.

cNational Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814