

چھوٹے بچوں کی مثبت تربیت

چھوٹے بچوں کو نظم و ضبط 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 رکھیں اور خوش و خرم اور ذمہ دار بالغ افراد بنیں۔
- بچوں کی بچوں کی مدد کی تنظیم (پیل چلڈرنز اینڈ) کا خیال ہے کہ بجائے ہاتھ سے پٹائی کرنے یا جسمانی سزا کے 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 برا بھلا کہنے اور ڈانٹنے سے بھی بچے کو جذباتی لحاظ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس قسم کے تبصرے کہ "تم برے 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 کہلا سکتا۔
- والدین اور بچے کا تعلق استوار کرنے کیلئے پیارے 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۔

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، بستر پر سونے کیلئے جانے کی سرگرمیاں، اور ہفتہ وار سرگرمیوں کو ایک جیسا ہی برقرار رکھنے تاکہ بچے کی زندگی میں تسلسل کا عنصر پیدا ہو۔
- دن کے اختتام کا وقت والدین اور بچوں دونوں کیلئے انتہائی دباؤ کا وقت ہوتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب اکثر جھگڑے ہوتے ہیں۔ دن کے اختتام پر کسی بچے کی کوشش کیجئے؛
- اسکے لئے بستر پر سونے کیلئے جانے سے پہلے کوئی سرگرمی برقرار رکھئے، جسمیں اپنے بچے کیساتھ خاموشی سے کچھ وقت گزارنا شامل ہو سکتا ہے تاکہ آپ کا بچہ آہستہ آہستہ سونے کیلئے تیار ہو سکے۔

یاد رکھنے کے قابل نکات

- چھوٹے بچوں کی یادداشت تھوڑی دیر کی ہوتی ہے۔ انہیں نرمی سے اصول وضوابط یاد دلاتے رہئے تاکہ انہیں سمجھنے میں مدد ملے۔
- اپنے بچے کو کوئی کھلونا دے دیجئے، یا کسی اور کام میں لگا دیجئے، تاکہ اسکی اصولوں پر عمل نہ کرنے کی طرف سے توجہ ہٹ جائے

غصے کی جھلاہٹ، اور کسی اور کام میں لگا دینا

- اگر آپ کا بچہ جھنجھلایا ہوا ہے، یا کسی مسئلے کو حل نہیں کر پارہا ہے، تو کسی دوسری سرگرمی کو آزمائیے۔ اس ذریعے سے غصے کی جھلاہٹ کا امکان کم ہو جائیگا
- اگر آپ کا بچہ اپنی طبیعت پر اپنا قابو کھونے لگے تو اسے قریب ہو کر اسے اپنے بازو میں سمیٹ لیجئے
- اگر بچے کو اس طرح ساتھ چھلانے سے اسے اور زیادہ غصہ آنے لگے تو اسے چھوڑ دیجئے، اپنے حواس مجتمع رکھئے اور انتظار کیجئے یہاں تک کہ آپ بچے کا مزاج معمول پر آ جائے
- غصے کی جھلاہٹ کے یہ واقعات خود بچوں کیلئے بھی خوفزدہ کرنے والے ہوتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں، بعد میں، انہیں آرام و سکون پہنچانے کیلئے تیار رہئے

نتیجہ

محموظ صورت احوال

- بچوں کو اپنی حرکتوں کے نتائج سے گزرنے دیجئے، بشرطیکہ ایسا کرنا محفوظ ہو
- مثلاً، "اگر تم بلا کس سے، انہیں پھینکے بغیر نہیں کھیل سکتے تو پھر انہیں بنا کر نہیں رکھ دیا جائیگا"
- اس بات پر اسکے بعد عمل بھی کر کے دکھائیے اور اگر بچہ انہیں پھینکنا چلا جائے تو بلا کس کو ہٹا کر نہیں رکھ دیجئے
- اس سے انہیں اپنی حرکتوں کے نتائج کے بارہ میں سمجھنے میں مدد ملتی ہے

غیر محفوظ صورت احوال

- اگر بچہ یا بچی کوئی غیر محفوظ حرکت کر رہی ہے تو اسے ایسی صورتحال سے اس وقت ہٹا دیجئے اور اسکے نتائج بعد میں واضح کر دیجئے



- جب بچہ حفاظت میں آجائے اسوقت محض اسے خطرے کے بارے میں بتادیتے۔ اس طرح زیادہ امکان ہے کہ بچہ تحفظ کے بارے میں سیکھ لے، بہ نسبت جسمانی مزادینے کے

ٹائم آؤٹ

- اگر ایک بچہ یا بچی صحیح طرز عمل اختیار نہیں کر رہا ہے، یا اصول و ضوابط کے مطابق نہیں چل رہا ہے تو اسکو "ٹائم آؤٹ" دیں۔ 2 سے 12 سال کے بچوں کیلئے یہ ایک موثر ترکیب ہے۔

درج ذیل باتوں پر ترتیب وار عمل کریں:

- (1) بچے یا بچی کو کسی خاموشی والی جگہ پر لیجائیے تاکہ اسکی طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا ہو
- (2) بچے یا بچی کو یہ سمجھادیں کہ اسے یہ ٹائم آؤٹ بد تمیزی کرنے کی وجہ سے ملا ہے
- (3) جب بچہ محسوس کر لے کہ وہ اب دوبارہ اس سرگرمی کو واپس لوٹ سکتا ہے تو اسے کھیل کیلئے باہر واپس لے آئیے
- (4) اس ٹائم آؤٹ کے بعد جب بچہ پہلی مرتبہ قابل قبول رویے کا مظاہرہ کرے تو اسکی تعریف کیجئے

بچوں کی بد تمیزی کو روکنا

آغاز کار

- اپنے گھر کو اپنے بچے کے کھیلنے اور نئی نئی دریافتیں کرنے کیلئے محفوظ بنائیے
- خطرناک اور قیمتی چیزوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے
- گھر سے باہر جاتے ہوئے اپنے ہمراہ کھلونے اور کھانے پینے کی اشیاء لیتے جائیے
- اپنے بچے کو بہت زیادہ بھوکا، تھکا ہوا، یا 'بور' نہ ہونے دیجئے

منصفانہ اور آسان اصول و ضوابط بنائیے

- چند سادہ اصول و ضوابط کے ذریعے اپنے بچے کے رویے پر واضح حدود کا تعین کیجئے
- حفاظت پر توجہ مرکوز رکھئے۔ اصول و ضوابط ایسے ہوں جو بچوں کو، حفاظت کے ساتھ، نئی نئی دریافتیں کرنے اور کھیلنے کی اجازت دیتے ہوں
- معمولی باتوں کو یا تو نظر انداز کر دیا کیجئے، یا انہیں قبول کر لیجئے

بات چیت کے ذریعے رابطہ رکھئے

- اس بات کا پورا اطمینان کر لیجئے کہ آپ بچے سے جو توقع رکھتے ہیں وہ اسے سمجھتا ہے
- اگر بچہ بڑا ہے تو اسے اصول و ضوابط کی وجہ بھی بتائیے
- آپ کا بچہ آپ سے جو کہے اسے توجہ سے سنئے

ثبات امداد اپنائیے

- توجہ اس بات پر مرکوز کیجئے کہ کیا "کرنا ہے" بجائے اس پر زور دینے کے کہ کیا "نہیں کرنا ہے"
- آپ اگر مثبت الفاظ استعمال کریں تو اسکا زیادہ امکان ہے کہ آپ کے بچے مثبت رد عمل ظاہر کریں گے
- تنگ کرنے، گالیاں دینے اور بے عزتی کرنے سے اتنی ہی تکلیف پہنچ سکتی ہے جتنی کہ مارنے پیٹنے سے۔ اپنے بچے کا منفی (یعنی برے) انداز میں دوسرے بچوں کے ساتھ موازنہ مت کیجئے

بچوں کو رد عمل دکھانے کیلئے مناسب وقت بھی دیجئے

- بچے جو کچھ کرنے میں لطف لیتے ہیں اسے کرنا وہ چھوڑنا نہیں چاہتے
- انہیں پانچ منٹ کا وقت (نوٹس) دیجئے کہ انہیں ٹی۔وی بند کرنا پڑیگا اور سونے کیلئے بستر پر جانا پڑیگا، یا مٹھارات کے کھانے کی خاطر اپنے کھلونے ہٹا کر رکھ دینے ہوں گے

ایک اچھا قابل تقلید ذاتی نمونہ بنئے

- جو کرنے کی تعلیم آپ دیتے ہیں، خود اپنے عمل سے وہی ہی زندگی گزار کر دکھائیے۔ مثلاً اگر آپ کے بچے نے کسی کو مارا ہے تو سزا کے طور پر اب اپنے بچے کو نہ ماریے

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 نئے والدین سے ملیں، نئے طریق سیکھیں، والدین کیلئے جو جدید فہمیتیں 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، ہلنٹھ 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 ایڈوسوسائٹی سے رابطہ کیجئے۔

یہ کتابچہ Child Welfare League of Canada (کینیڈا 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 کینیڈا) اور Kodak Canada (کوڈاک کینیڈا) کرتے ہیں، کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔

