

لیفٹیننٹ کرنل

ڈاکٹر انعام الحق مسعود (ر)

تمغہ امتیاز ملٹری

ایم۔بی۔بی۔ ایس (پنجاب)، ڈی۔ پی۔ ایم (اے۔ ایف۔ پی۔ جی۔ ایم۔ آئی)

ایم۔ سی۔ پی۔ ایس (سائیک)

سرٹیفکیٹ ان چائلڈ۔ ایڈولسنٹ اینڈ ٹراماسائیٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



بچوں کی تربیت میں دس (10) بنیادی غلطیاں

## بچوں کی تربیت میں دس (10) بنیادی غلطیاں

### 1. بے جایا کم تعریف

والدین بعض اوقات بچے کی عزت نفس بڑھانے کیلئے انہیں بے جا تعریف کا دلدادہ کر دیتے ہیں۔ ”جو بچے تعریف پہ انحصار رکھتے ہیں وہ صرف اپنی خوشی کیلئے منزل مقصود کی طرف پیش قدمی نہیں کرتے۔“ وہ عام طور پر روزمرہ کے کام سرانجام دینے کے لئے دوسروں سے بے جا تعریف کی توقع کرتے ہیں یا کام کی تکمیل کے لیے زیادہ تعریف کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

نکتہ چینی بھی رویہ پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ اگر آپ صرف بچے کو اُس کی کوتاہیوں کی طرف توجہ دلاتے رہتے ہیں تو اس کا لازمی نتیجہ بچے میں ناکامی کی شکل میں نمودار ہو سکتا ہے۔ عام طور پر تعریف اور نکتہ چینی کی نسبت 3:1 کی شرح سے ہونی چاہیے۔ اگر آپ کی تعریف اس شرح سے زیادہ ہے تو تعریف زیادہ / غیر مخلصانہ ہے اور اگر اس شرح سے کم ہے تو آپ زیادہ نکتہ چینی ہو رہے ہیں۔

اکثر اوقات صرف شکریہ کہنا ہی کافی ہو جاتا ہے اور اس کے لیے بچے کی عمر اور کام کی نوعیت کو ذہن میں رکھیے۔

### 2. بچوں کے ساتھ بڑوں جیسا برتاؤ

بچوں میں قوت فیصلہ / صحیح فیصلہ پر پہنچنے کی طاقت اور تجربہ کی کمی ہوتی ہے۔ آپ بچوں کے ابتدائی سالوں میں جتنا جمہوری طرز عمل اپنانے کی کوشش کریں گے بچے بڑے ہو کر اتنا ہی توجہ کے طالب اور بگڑے ہوئے ہوں گے۔

آپ کو اپنے ہر فیصلے کی وضاحت کرنا ضروری نہیں۔ چھوٹے بچے الفاظ سے زیادہ عمل / فیصلہ پسند کرتے ہیں۔ بعض اوقات صرف اتنا کہہ دینا کہ ”بس میں نے کہہ دیا ہے“ کافی ہوتا ہے۔ بڑے بچے بعض اوقات آپ کے فیصلے کی وجہ دریافت کرتے ہیں۔ انہیں مطمئن کیجئے لیکن اس بات کی وضاحت کر دیجئے کہ آپ کا کہا ہوا حتمی ہے۔

بعض اوقات آپ بچوں کو دو یا زائد متوقع راستوں میں سے ایک کو منتخب کرنے کا حق انتخاب دے سکتے ہیں لیکن اپنے حکم کو سوال کی شکل مت اختیار کرنے دیں جیسے ”کیا ہمیں اب ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟“ کیونکہ اس کا نتیجہ صرف بحث کی شکل میں نکل سکتا ہے۔

### 1. اپنے غصہ پر قابو کھودینا

بڑے بچے لڑ رہے ہیں چھوٹا شکایت کر رہا ہے کہ اچانک آپ بچوں پر اونچی آواز سے چیخنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں آپ کے بچے کچھ دیر کے لیے تو خاموش ہو جاتے ہیں لیکن آپ اپنا غصہ پر کنزول کھو بیٹھتے ہیں۔

ایسی صورت حال میں توقف کیجئے اور ایک وقفہ لیجئے۔ دوسرے کمرے میں تشریف لے جائیے اور بیگم کو صورت حال سنبھالنے کے لیے کہیے۔ جب آپ پرسکون ہو جائیں تو تھوڑا سا جھکیے اور بچے کی آنکھوں میں دیکھ کر سختی سے حکم دیجئے۔

### 4. ہر قیمت پر اپنی روش / وضع پر قائم رہیے

مستقل مزاجی کو سختی سے مت مشابہہ کریں۔ اگر ایک طریقہ کچھ حالات میں کارگر ہو سکتا ہے تو دوسرے حالات میں شاید کارگر نہ ہو سکے۔ اپنے تربیت کے طریقوں کو تبدیل کرتے رہیں۔

کچھ تجاویز:

• وقفہ سکون

تدبیراً کرنے / خلل ڈالنے والے بچے کو کمرے کے کونے میں متعین کرسی یا دوسرے کمرے میں بھجوادیں۔ وقفہ سکون بچے کی عمر اور خلل ڈالنے والے رویے کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے جیسے دو سال کی عمر کے بچے کیلئے دو منٹ اور چار سال کے بچے کیلئے چار منٹ۔

• سہولیات / رعایت کو منسوخ کرنا

بچے کی عمر اور شخصیت کے مطابق ٹیلی ویژن، ٹیلیفون اور گاڑی چلانے کی رعایت کو رویے کی تبدیلی کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خلل ڈالنے والے رویے کے بعد بچے کو حاصل شدہ سہولیات واپس لی جاسکتی ہیں یا ان سہولیات کو اچھے رویے کے بعد بطور انعام استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• ناگواری والے رویے / جھنجھلاہٹ کو نظر انداز کرنا

ناگوار رویے، جھنجھلاہٹ آمیز رویے آپ کے نظر انداز کرنے سے خود بخود کمزور پڑ جاتا ہے۔ رہنما اصول وضع کیجئے لیکن حدود کے تعین کے لیے تجربہ کے لیے تیار رہیے۔ بچے اگر جان سکیں کہ کچھ اصول کچھ نہیں اور کچھ نہیں تو وہ زیادہ بہتر تعاون کرتے ہیں۔ غلطی کے بعد معافی طلب کرنے کو نظر انداز نہ کیجئے۔ غلطی کے بعد معافی طلب کرنا بچوں کو معافی طلب کرنا سکھاتا ہے بجائے اس کے کہ وہ ہٹ دھرمی پر آمادہ رہیں۔

• تمام بچوں کے ساتھ یکساں سلوک کیجئے

بچوں کے ساتھ سلوک ان کی عمر اور شخصیت کے مطابق کیجئے چھوٹے بچوں کے لیے ان کی حفاظت کو مد نظر رکھتے ہوئے اصول وضع کیجئے۔ سکول جاتے بچوں کو املاک کی حفاظت اور دوسروں سے نرم رویہ رکھنے کی تلقین کیجئے۔

5. سزا سے بچاؤ

اگر بچے اپنے غلط رویے کے نتائج نہ دیکھ سکیں تو وہ اُس سے سبق نہیں سیکھ پاتے۔ سزا یا غلط نہیں اگر سزا قابل فہم شفاف، شائستہ ہو اور رویے کے متناسب ہو۔ جسمانی تشدد خاطر خواہ فائدہ نہیں دے سکتا سوائے بچے میں خوف پیدا کرنے کے اور یہ سکھانے کے کہ بڑا شخص چھوٹے کو مار سکتا ہے۔

6. معالج بنانا

اگر آپ کا بچہ کھلونے توڑ رہا ہے۔ غصے میں ہے تو بیٹھا بن کر مت پوچھئے ”کیا ہو رہا ہے، مجھے بتاؤ کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہو“۔ ماہر / معالج بنانا فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔ اگر والدین فیصلہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں تو بچے کہہ مانتے ہیں۔ وجوہات پوچھنے سے پہلے غلط رویہ روکنا ضروری ہے۔ اگر آپ کا بچہ آپ کو مار رہا ہے تو اس کی کلائی پکڑ کر سختی سے روک دیں اور کہیں کہ تم مجھے نہیں مار سکتے۔ اس کے بعد پوچھیں کہ تم پریشان کیوں ہو۔

7. انعام / شاباش کا غلط استعمال

اگر آپ انعام / شاباش کا استعمال بچے کو غلط رویے سے روکنے کے لیے ایک لالچ کے طور پر کرتے ہیں تو پھر بچے انعام / شاباش کے بغیر اچھے رویے کا مظاہرہ کیوں کریں گے۔

انعام/شاباش کو صرف اچھے رویہ کا مظاہرہ کرنے کے بعد استعمال کیجئے۔ انعام/شاباش کو رشوت کے طور پر نہیں بلکہ اچھے رویے کے اظہار کے بعد بطور ستائش استعمال کریں۔

### 5. اپنے اختلافات بچوں کے سامنے مت زیر بحث لائیں

جب والدین اپنے اختلافات بچوں کے سامنے زیر بحث لاتے ہیں تو بچے اپنے آپ کو الجھا ہوا اور غیر محفوظ تصور کرتے ہیں اور انہیں یہ موقع بھی ملتا ہے کہ والدین کو ایک دوسرے کے خلاف استعمال کر سکیں۔ نظم و ضبط کے معاملے میں والدین کو یکسو نظر آنا چاہیے اور اگر آپس میں اختلافات ہوں تو انہیں بچوں سے علیحدگی میں حل کرنا چاہیے صرف والد یا والدہ کو نظم و ضبط کا ذمہ دار نہیں ہونا چاہیے بلکہ یہ والدین کی مجموعی ذمہ داری ہونی چاہیے۔

### 6. ہمیشہ غیر تسلی بخش رویہ اخذ کر لینا

اگر آپ ہمیشہ یہ اخذ کر لیں کہ آپ کا بچہ ہی غلطی پر ہوتا ہے تو آپ اپنے بچے کو یہ پیغام دیتے ہیں کہ وہ برا ہے۔ رویے پر توجہ دیجئے ذات پر نہیں۔ لفظ ”ہمیشہ“ اور کبھی بھی ”استعمال کرنے سے اجتناب کیجئے مثلاً تم کبھی بھی میرا کہنا نہیں مانتے۔ اس کی بجائے آپ اصلاح کی طرف توجہ دلائیے جیسے ”تم اپنا کوٹ الماری میں لٹکانا بھول گئے تھے“ اپنے بچے کو یہ باور کرانے پر توجہ دیجئے کہ آپ کو یقین ہے کہ وہ آپ کی توقعات پر پورا اتر سکتا ہے اس بار نہیں تو اگلی بار اگر آپ کا بچہ مشکلات کا سامنا کر رہا ہے تو پہلے اس کی بات سنیے اور اس کا نقطہ نظر سمجھنے کی کوشش کیجئے۔

آپ کی مدد آپ کے بچے کو پرسکون رہنے میں اور مشکلات کا مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ جب بچے یہ جانتے ہیں کہ والدین انہیں سنتے اور سمجھتے ہیں تو وہ بہتر محسوس کرتے ہیں اور اچھے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔