

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 ٹراماسیاٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



بچوں کے طرز عمل / رویہ کو بہتر بنانے کی تجاویز

بچوں کے طرز عمل / رویہ کو بہتر بنانے کی تجاویز

بچوں میں پسندیدہ رویہ / طرز عمل پیدا کرنے کا بنیادی اصول نہایت سادہ ہے۔ جب آپ اپنے بچے کو پسندیدہ رویے / طرز عمل کا اظہار کرتے ہوئے دیکھیں تو اسے فوراً مسکراہٹ سے، گلے لگا کر یا کندھے پر تھپکی دے کر انعام دیں جو کہ اس بات کو ظاہر کرے کہ آپ اس کو ایک اچھا / شاندار انسان تصور کرتے ہیں۔

تصور کیجئے کہ آپ اپنے چار سالہ اور دو سالہ بچوں کے ساتھ بازار گئے ہوئے ہیں۔ چار سالہ بچہ خاموشی کے ساتھ آپ کے ساتھ ہے۔ کھلونوں کو الٹ پلٹ اور بھائی کو تنگ نہیں کر رہا۔ اس کا اس رویے کا کیا انعام ہے۔ آپ عام طور پر اسے نظر انداز کر دیتے ہیں اور سکون کا سانس لیتے ہیں لیکن تصور کریں کہ اس کا رویہ بدل جاتا ہے اور وہ اپنے بھائی کو دھک دیتا ہے۔ ادھر ادھر بھاگتا ہے۔ کھلونوں کو الماری سے کھینچتا ہے تو اس کا نتیجہ فوراً یہ نکلتا ہے کہ وہ والدین کی توجہ حاصل کر لیتا ہے جو کہ عموماً جھڑکنے / ڈانٹنے کی شکل میں ہوتی ہے۔ عام حالات میں بچہ والدین سے مثبت توجہ چاہتا ہے لیکن اگر صرف منفی توجہ بھی دستیاب ہو تو وہ یہ بھی حاصل کرنے میں تامل نہیں کرتا۔

چند مثبت تجاویز مندرجہ ذیل ہیں جو کہ بچے میں مطلوبہ رویہ پیدا کرنے میں

معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

۱۔ اپنے بچے کے ساتھ نسبت / ہم آہنگی / رابطہ رکھیے

عام طور پر والدین اور بچوں کے درمیان گفتگو صحیح معنوں میں گفتگو ہی نہیں ہوتی۔ چیزوں کو مت چھیڑو۔ اپنے کھلونے / کپڑے اٹھاؤ۔ اس طرح کی گفتگو میں ہدایات، حکم اور تہمت تراشی کا عمل زیادہ ہوتا ہے جو کہ والدین بچے کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اپنے بچپن کے قصے جس میں آپ سے کوئی غلطی سرزد ہوئی ہو، خفت اٹھانا پڑی ہو، ہلکے پھلکے انداز میں سنانا بچوں کو اپنے بارے میں آپ سے بات کرنے / بتانے میں مدد دیتا ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ ان کی سرگرمیوں میں شریک ہوں۔ اپنے بچوں کو اپنے رویہ سے اپنے اوپر اعتبار کرنا سکھائیں۔ اُن کے ساتھ کیے گئے وعدے پورے کیجئے۔

۲۔ اچھے رویہ پر ہمیشہ انعام دیجئے۔

بچے کے لیے سادہ ہدف / منزل مقصود منتخب کیجئے۔ ذہن میں رکھیے کہ آپ کو نئے رویے کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں اور کونسے رویے کی دل شکنی۔ اگر آپ کا بچہ گھر کے کام میں آپ کی مدد کر رہا ہے۔ اپنے کپڑے سمیٹ کر رکھ رہا ہے تو اسے دیکھ کر مسکرائیے اور تعریفی کلمات کہیے اور جب بچہ تعاون نہ کرے قطعاً توجہ نہ دیجئے۔ یہ بات ذہن میں رکھیے کہ جو انعام ایک بچے کو تحریک دلانے کا سبب ہو سکتا ہے دوسرے بچے کے لیے فائدہ مند ثابت نہیں ہو سکتا۔ یہ ذہن میں رکھیے کہ آپ کا بچہ کیا چیز شدت سے پسند کرتا ہے۔ شاباش / انعام بہتر طور پر کام کرتا ہے اگر انعام یا شاباش پسندیدہ رویہ کے فوراً بعد دیا جائے۔ پہلے پہل انعام جلد ہونے چاہیں اور آہستہ آہستہ ان کی تعداد اور نوعیت کم کی جاسکتی ہے۔

۳۔ اپنے بچے کے ساتھ معاہدہ کیجئے۔

بڑے بچوں کے ساتھ معاہدہ کیجئے جس میں بچے کو اختیار دیجئے کہ وہ کسی خاص چیز کو حاصل کرنے کے لیے کیا کام سرانجام دے گا / یا کس رویہ کا مظاہرہ کرے گا۔ جب آپ بچے کو فیصلے میں شریک کرتے ہیں اور بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ یہ معاہدہ اس کے لیے فائدہ مند ہے تو وہ اس کو بجالانے کے لیے کوشش کرے گا۔

معادہ کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ بحث کو ختم کر دیتا ہے کیونکہ فریقین پہلے ہی شرائط طے کر چکے ہوتے ہیں۔ صرف اس بات کو یقینی بنائے کہ بچے کو اپنے حصہ کے کام سرانجام کر دینے کے فوراً بعد انعام دے دیا جائے نہ کہ پہلے۔

۴۔ عمل میں عارضی تعطل / وقفہ سکون

جب مشکل حالات سے سامنا ہو، جب بچہ حد سے زیادہ تنگ کر رہا ہو تو وقفہ سکون لیجئے اور بچے کو اس کے کمرے میں بھیج دیجئے۔ اس کا مقصد بچے اور اس کے رویہ میں چند منٹ کے لیے فاصلہ پیدا کرنا ہوتا ہے۔ 5 منٹ کا کیلاپن نہ تو منفی توجہ ہے نہ انعام۔ یہ صرف پرسکون ہونے کے لیے وقت ہے۔

اگر آپ کا بچہ اپنے کمرے میں جانے سے انکار کر دے تو آپ اسے خود اس کے کمرے تک جا کر چھوڑ آئیں۔ اگر بچہ احتجاج کرے تو صرف نظر انداز کر دیں۔

۵۔ مشکلات کے لیے حالات مت پیدا کریں۔

اکثر ہم اپنے بچوں کو ایسے ماحول / گرد و پیش اور حالات کا سامنا کرنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں جو کہ حقیقت میں بڑوں کے قابل ہوتا ہے مثلاً ہم بچوں کی دسترس سے ٹوٹنے والی اشیاء دور نہیں کرتے اور اگر وہ توڑ دے تو آگ بگولا ہو جاتے ہیں۔ وقت سے پہلے اس وقت کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھیے۔ جب آپ کا بچہ تھکا ہوا اور چڑچڑاپن محسوس کرے۔ سہ پہر اور شام کے اوقات بچوں کے لیے ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ کے اوقات ہیں۔ ایسے اوقات میں بچوں کے لیے ہلکا سا کھانا اور پرسکون تفریح کا انتخاب کیجئے اور بچے کو مثبت رویہ کے اظہار پر شاباش دیجئے۔

اگر آپ کے بچے ایک دوسرے کے ساتھ رہنے / کھیلنے میں دقت محسوس کرتے ہیں تو زبردستی انہیں ایک دوسرے کے ساتھ نتھی مت کیجئے۔ بچوں کی نجی زندگی کا احترام کیجئے۔ اگر دو بچے ایک کمرے میں رہائش پذیر ہیں تو کمرے میں عارضی پردے کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔ ہر بچے کو اس کی ذاتی اشیاء رکھنے میں مدد دینے کے لیے الماری ضرور مہیا کیجئے۔

۶۔ اپنے اور اپنے بچوں کے درمیان تبادلہ خیال کو فروغ دیجئے

میری بچوں کی تربیت کی پسندیدہ تجویز بچوں اور والدین کے درمیان تبادلہ خیال کو فروغ دینا اور بچوں کا مثبت اور منفی احساسات والدین تک پہنچانا ہے تاکہ بچوں کو ان کے احساسات کے اظہار کا مناسب راستہ مل سکے۔

جب آپ بچوں کی مشکل جان جاتے ہیں تو اس سے باہر نکلنے کا راستہ تلاش کرنا آسان ہو جاتا ہے ماسوائے اس کے کہ آپ تذبذب کا شکار رہیں یا مزاج کی برہمی کا شکار ہوں۔ بچے عام طور پر غصے کا اظہار نہیں کرتے کیونکہ وہ خوف زدہ ہوتے ہیں کہ والدین انہیں پیار نہیں کریں گے۔ بچوں کو یقین دلائیے کہ غصے کا صحت مندانہ اظہار صحت مند زندگی کا لازم جزو ہے۔

بچوں کو جذبات کے اظہار کا موقع دیجئے اور تربیت دیجئے کہ اس غصے کا اظہار بچوں کو یا دوسروں کو نقصان نہ پہنچائے۔ منفی جذبات کا اظہار ورزش، کھیل کود اور غصے کا اظہار کرتی ہوئی تصاویر بنا کر کیا جاسکتا ہے۔ بچے غصے کے احساسات اور اس کے صحت مندانہ اظہار کے بارے میں سیکھ کر اپنے احساسات اور جذبات بہتر انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ بچوں کی سب سے بہتر مدد کا طریقہ جس کے ذریعے وہ اپنے جذبات / احساسات سمجھ سکتے ہیں تبصرہ / رائے زنی کہلاتا ہے۔

اس کے تین بنیادی اصول ہیں۔

۱۔ توجہ سے سنیے

۲۔ سمجھنے کی کوشش کیجئے کہ بچہ آپ سے کیا کہنا چاہ رہا ہے / محسوس کر رہا ہے۔

۳۔ بچے کے جذبات / احساسات کا دوبارہ اپنی زبان میں اظہار کرنا تاکہ بچہ یہ

سن / سمجھ پائے کہ آپ نے اپنے بچے کا مسئلہ صحیح سمجھا ہے اور آپ اس کے احساسات کو اس کے نقطہ نظر سے ٹھیک سمجھ پائے ہیں۔

جب آپ پریشان ہوں تو گفتگو کی ابتدا ”میں“ سے کیجئے نہ کہ ”تم“ سے۔ جب والدین غصہ کی حالت میں ہوتے ہیں تو وہ عام طور پر گفتگو ”تم“ سے شروع کرتے ہیں جیسے ”تم کبھی گھر وقت پر نہیں آتے“ اس قسم کے پیغامات حتمی / حکم نظر آتے ہیں اور بچے میں مدافعتی رویہ پیدا کرتے ہیں۔

”میں“ کے پیغام کو اپنے بچے کے رویہ سے منسلک کریں مثلاً ”جب تم مجھے بتائے بغیر دوست کے گھر جاتے ہو تو ”میں“ پریشان ہوتا ہوں۔ مجھے خیال رہتا ہے کہ تم خیریت سے ہو۔ اس طرح کے پیغامات والدین اور بچے کے

درمیان گفتگو جاری رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ بادی نظر میں نظم و ضبط کے طریقے نظر آتے ہیں لیکن جب ہم نظم و ضبط اور سزا میں فرق ذہن میں رکھتے ہیں تو صورتحال واضح ہو جاتی ہے۔

جب والدین اپنے بچوں کی مثبت خصوصیات پر منفی رویہ کی نسبت توجہ دیتے ہیں تو بچے مثبت رویہ کا اظہار کرتے ہیں۔