Presented By: www.jafrilibrary.com

بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ
ضد، بدتمیزی، لڑائی جھگڑا، ٹائلٹ ٹریننگ، سکول میں داخلہ، دوائی پلانا

عبدالشکور (اے ڈی سی پی، ایم ایس سی نفسیات، ایم ایڈ

Scanned by : Shahbaz Kiani & Suleman Kiani
22 June,2020.
For non-Commercial purpose



Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچوں کے روز مرہ مسائل
اور
ان کا حل

Shahbaz Kiani

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ، بدتمیزی، ضد، لڑائی جھگڑا، سکول میں داخلہ، ٹائلٹ ٹریننگ، دوائی پلانا، خوف اور فوبیا، اللہ کا خوف

عبدالشکور

ایم ایس سی نفسیات، اے ڈی سی پی، ایم ایڈ

68
77
84
91
95
101
105

تخلیقات

تخلیقات: علی پلازہ، 3- مزنگ روڈ لاہور، فون: 238014

E-mail: takhleeqat@yahoo.com

Web Site: http://www.takhleeqat.com

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

فہرست

	تعارف مؤلف	7
	تیسرے ایڈیشن سے پہلے	9
	پیش لفظ	11
	اظہارِ رائے	13
	دیباچہ	15
باب ۱	بچے کو پُراعتماد شخصیت کا مالک بنائیے	19
باب ۲	تقویت .....ایک جادو	37
باب ۳	کرداری مسائل (ضد، بدتمیزی، نافرمانی) وجوہات و حل	47
باب ۴	ٹائم آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق	63
	(بچوں کا مہمانوں کے سامنے بدتمیزی کرنا، پیسے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا)	
باب ۵	بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج	68
باب ۶	انگوٹھا چوسنا (انگلی، مٹھی چوسنا)	77
باب ۷	رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)	84
باب ۸	ناخن چبانا	91
باب ۹	ہکلاہٹ	95
باب ۱۰	بچے کو پاٹ پر بیٹھنے کی تربیت دینا....ایک احسن طریقہ	101
باب ۱۱	ٹائلٹ ٹریننگ	105

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب ۱۲	بچوں کی کچھ عام غلط خواہشات، انکی وجوہات کا پتہ چلانا اور انکا حل	112
باب ۱۳	بچے کو سکول میں داخل کرانے کے لیے تیار کرنا	127
باب ۱۴	ماں کا دودھ چھڑانے کا طریقہ	132
باب ۱۵	بچے کو دوائی پلانا	138
باب ۱۶	خوف اور فوبیا	140
	کتابیات	

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

انتساب

سیالکوٹ کے صنعت کاروں

(خصوصاً شیخ ریاض الدین، خاور انور خواجہ اور حنیف خاں صاحب)

کے نام

جنہوں نے سرزمینِ وطن کی آبیاری کے لئے
شہرِ اقبال کی شاہراہوں کو قابلِ دید بنا دیا

نوٹ

پہلے دونوں ایڈیشنز کا انتساب ماں جی کے نام تھا اب انکی اجازت سے یہ ایڈیشن سیالکوٹ ڈویلپمنٹ فنڈ قائم کرنے والے صنعتکاروں کے نام کیا جا رہا ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تعارف مؤلف

مؤلف عبدالشکور شہر اقبال سیالکوٹ کے باسی ہیں۔ابتدائی تعلیم جناح ایفی شینسی اور گورنمنٹ قومی ہائی سکول سے حاصل کی۔اس کے بعد گورنمنٹ اسلامیہ کالج سے انٹرمیڈیٹ اور گورنمنٹ مرے کالج سے پہلے گریجویشن اور پھر نفسیات میں ماسٹرز کیا۔اس کے بعد ایک ممتاز تعلیمی ادارے میں درس و تدریس کے سلسلے سے منسلک ہو گئے۔اسی دوران علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے بی ایڈ کرلیا۔بعد ازاں سنٹر فار کلینیکل سائیکالوجی، پنجاب یونیورسٹی، لاہور سے طبی نفسیات میں ایڈوانسڈ ڈپلومہ حاصل کرلیا۔اسی سلسلے میں میو ہسپتال، لاہور میں تقریباً سوا سال کام کیا۔سیالکوٹ واپسی پر جہاں درس و تدریس اور پریکٹس کا سلسلہ شروع کیا وہیں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے ایم ایڈ سپیشل ایجوکیشن کرلیا۔کئی سرٹیفکیٹ کورسز بھی وقتاً فوقتاً کر چکے ہیں جن میں ہپناٹزم اور سپیچ تھراپی کے کورسز قابل ذکر ہیں۔

مؤلف آج کل لرننگ زون کے نام سے اقبال ٹاؤن، ڈیفنس روڈ، سیالکوٹ میں اپنا تعلیمی ادارہ چلا رہے ہیں۔شام کو سید میڈیکل کمپلیکس، کمشنر روڈ، سیالکوٹ میں نفسیاتی، تعلیمی اور گفتار کے مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

یہ کتاب مؤلف کی پہلی کتاب ہے۔اس سے پہلے ان کے کچھ مضامین مختلف اخبارات اور رسائل میں چھپ چکے ہیں۔

(ادارہ)

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تیسرے ایڈیشن سے پہلے

''دو سال کے اندر تیسرا ایڈیشن۔ الحمدللہ!''

شکر گزار ہوں ان لوگوں کا بھی کہ جنہوں نے اس کتاب کو خریدا، پسند کیا اور تعریفی خطوط لکھے۔ ایک خط کے حوالے سے خصوصی شکریہ، ملک کے معروف ہپناٹسٹ اور کلینیکل سائیکالوجسٹ پروفیسر ارشد جاوید صاحب کا جنہوں نے بہت ہی اچھے الفاظ میں حوصلہ افزائی فرمائی۔

کتاب کے پہلے دو ایڈیشنز کے حوالے سے جہاں لیاقت علی صاحب (تخلیقات پبلشرز)، خالد خلیل صاحب، حافظ محمد قیصر فدا اور محترمہ شاہین عتیق الرحمٰن صاحبہ کا شکر گزار ہوں وہیں تیسرے ایڈیشن کے حوالے سے چند لوگوں کا خصوصی طور پر شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔

سب سے پہلے شکر گزار ہوں خصوصی بچوں کے سکول The Light کے جنرل سیکرٹری جناب آفتاب حسین ناگرہ صاحب کا کہ جنہوں نے ان بچوں کے والدین کو تحفہ دینے کے لیے 75 کتابیں خریدیں۔ یہاں اس سکول کی پرنسپل محترمہ سمیرا صاحبہ کا ذکر ضرور کرنا چاہوں گا کہ جنکی محنت اور جذبے کی وجہ سے یہ سکول ملک کے بہترین سکولوں میں سے ایک ہے۔ سلام ہے ان کے جذبے اور محنت کو۔ رب کریم ان کو ہمیشہ خوش رکھے۔

بہت سارا شکریہ برادرم ڈاکٹر پرویز اقبال صاحب کا کہ انہوں نے میری کتاب اپنے کلینک پر اپنے میز پر رکھی اور کئی کتابیں عوام تک پہنچانے کا ذریعہ بنے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

خصوصی حوصلہ افزائی کے لئے پنجاب پبلک لائبریریز کے ڈائریکٹر محترم پروفیسر عبدالجبار شاکر صاحب کا شکر گذار ہوں۔ ان کو کتاب پیش کرنے کیلئے گیا، وہ نہ ملے تو کتاب ان کی میز پر رکھوادی۔ کچھ عرصے بعد جب فون پر رابطہ ہوا تو فوری طور پر بلایا اور ان الفاظ میں تعریف کی۔

"میں نے قیام پاکستان سے لے کر اب تک اس موضوع پر اتنی اچھی کتاب نہیں دیکھی"

جہاں انہوں نے یہ پیشکش کی کہ لاہور میں اس کتاب کی تقریب رونمائی ہو تو قائداعظم لائبریری کے ہال کی ذمہ داری میری، وہیں ان کی یہ تجویز بھی بڑی حوصلہ افزا تھی کہ اس کتاب کو دوسری صوبائی زبانوں میں بھی شائع کرانے کا بندوبست کیا جائے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پیش لفظ

تخلیق ایک جاں گسل عمل ہے لیکن اس کے پایہ تکمیل تک پہنچنے پر حاصل ہونے والا سکون بھی امر ہے۔ میرا وطن اہل علم لوگوں سے بھرا پڑا ہے لیکن کسی نہ کسی وجہ سے تخلیق خصوصاً" نفسیات کے میدان میں تخلیق کا کام اتنا نہیں ہو سکا جتنا ہونا چاہیے تھا۔ چند گنے چنے لوگوں کے علاوہ ہر کوئی سینہ بہ سینہ علم منتقل کر رہا ہے۔ نیا شعبہ' مالی مسائل' وقت وغیرہ کے علاوہ ایک بڑی وجہ جو نظر میں آتی ہے' وہ ہے ہماری کمزور انگلش۔ ہمارے بیشتر طلبہ جن سے کہ مستقبل میں تخلیقی کام کی توقع کی جاسکتی ہے اور کئی اساتذہ اس میدان میں اسی لئے نہیں آسکے کہ وہ انگلش کی کتب پڑھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جب اس شعبے میں موجود لوگوں کا یہ مسئلہ ہے تو پھر عام آدمی کا کیا حال ہو گا؟ اکثر نفسیات کی کتب جو اردو میں موجود ہیں وہ نظریاتی تصورات اور سلیبس کا احاطہ کرتی ہیں' چنانچہ عام قاری کے لئے کسی طور دلچسپ نہیں ہوتیں۔ اسی مسئلے کو مد نظر رکھ کر یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

اس کتاب کے لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نفسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جو اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں سے متعلقہ ہے۔ کتاب میں عام روز مرہ زبان استعمال کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ عام آدمی ان کو سمجھ سکے۔

انتہائی معذرت' نفسیات کے اساتذہ سے کہ ہو سکتا ہے انہیں اس میں بہت سی تکنیکی خامیاں نظر آئیں' لیکن شائد عام فہم بنانے کے لئے ایسا ضروری تھا۔ میری ان سے درخواست ہے کہ تنقید کرتے وقت دو اصول مد نظر رکھیں اور مجھے امید ہے ان کو ان کا علم ہو گا۔ پہلا یہ کہ ایک خامی نکالنے سے پہلے دو خوبیاں بھی بیان کریں تاکہ مولف خامی کو رفع کرنے کی کوشش کرے نہ کہ دفاعی پوزیشن اختیار کرے۔ دوسرے یہ کہ جس پوائنٹ پر تنقید کی جائے اس کی اصلاح کر کے اس کو بہتر طریقے سے بیان بھی کیا جائے تاکہ دوسرے ماہرین سے مشورہ کر کے اس کو شامل کتاب کیا جاسکے۔ تنقید برائے تنقید تو دنیا کا آسان ترین کام اور بہت سے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

لوگوں کی عادت بھی ہے۔ مشہور ہے کہ دوسرے کی آنکھ کا بال بھی نظر آجاتا ہے اور اپنی آنکھ کا شہتیر بھی نظر نہیں آتا۔

مجھے اس کتاب کے سلسلے میں نہ صرف ماہرین نفسیات کی تنقید و مشاورت کا انتظار رہے گا بلکہ مجھے عام آدمی سے بھی یہ پوچھنا ہے کہ آپ کو یہ کتاب کیسی لگی؟ اس میں بیان کئے گئے طریقے قابل استعمال ہیں یا نہیں؟ اگر آپ نے استعمال کئے تو کوئی فائدہ ہوا یا نہیں؟ اگر ہوا تو کتنا اور اگر نہیں ہوا تو آپ اس کی کیا وجہ سمجھتے ہیں؟

آخر میں یہ ضرور کہنا چاہوں گا کہ کسی بھی طریقے کے استعمال میں اگر کوئی مشکل محسوس ہو تو مکمل کیس ہسٹری (Case History) اور جوابی لفافے کے ساتھ خط لکھیں۔ کوشش ہوگی کہ جلد از جلد جواب دے سکوں۔

دعاؤں کا طالب!

عبدالشکور

الحمرا، مصطفےٰ ٹاؤن،

نزد فیکٹری ایریا، سیالکوٹ-4

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اظہارِ رائے

میں نے جناب عبدالشکور کی تصنیف " بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل" کا بغور مطالعہ کیا اور متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ کتاب موصوف کی صلاحیتوں، علم اور وسیع تجربات کا حاصل معلوم ہوتی ہے۔ موصوف نے بچوں کے انتہائی اہم اور ایسے بنیادی مسائل پر قلم اٹھایا ہے جن کا سامنا ہر وہ فرد کرتا ہے جس کا تعلق کسی نہ کسی حوالے سے بچوں سے ہے۔ اردو زبان میں ابھی تک بچوں کے بنیادی مسائل اور ان کے حل پر کوئی تصنیف میرے زیرِ مطالعہ نہیں آئی۔

عصرِ حاضر میں عالمی سطح پر بھی بچوں کے مسائل سے نپٹنے اور بہترین تعلیم و تربیت اور مؤثر رہنمائی کے حصول کیلئے علمِ نفسیات سے مدد لی جارہی ہے لیکن بدقسمتی سے وطنِ عزیز میں نفسیات دانوں، بچوں کی نفسیاتی علاج گاہوں اور راہنمائی کے مستند اداروں کی کمی کے علاوہ بچوں کے نفسیاتی مسائل سے نپٹنے کیلئے قابلِ اعتماد کتابوں کی بھی شدید قلت رہی ہے۔ مقامِ مسرت ہے کہ جناب عبدالشکور نے اپنے وسیع علم، تجربے اور عمیق مشاہدے کی بدولت اس کتاب کو تخلیق کر کے بچوں کے جملہ مسائل کو بڑی کامیابی کے ساتھ احاطۂ تحریر میں لانے کی کوشش کی ہے۔

موصوف نے اس کتاب میں بچوں کے روزمرہ کے نفسیاتی مسائل جیسے بچوں میں اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ، ضد، بدتمیزی، لڑائی جھگڑا، ٹائلٹ ٹریننگ، سکول میں داخلہ اور دوائی پلانا وغیرہ کو آسان پیرائے اور دلکش انداز میں جملہ مسائل کے حل کے ساتھ بیان کیا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

جناب عبدالشکور کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ سیالکوٹ کے پہلے طبّی ماہر نفسیات ہیں۔ وہ بچوں کی رہنمائی و مشاورت اور تعلیم و تربیت کا خاصہ علم اور تجربہ رکھتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ یہ کتاب بچوں کے موضوعات پر لکھی جانے والی کتابوں میں ایک قابلِ قدر اور خوبصورت اضافہ متصور کی جائے گی۔ امید ہے کہ اس کتاب کو نہ صرف بچوں کے والدین بلکہ ماہرینِ نفسیات و تعلیم بھی معاون اور مفید پائیں گے اور اس سے خاطر خواہ فائدہ حاصل کرتے ہوئے اسے قدر کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ آخر میں، میں موصوف کیلئے دعا گو ہوں کہ خالقِ کائنات ان کے قلم کو مزید وسعت اور خوبصورتی عطا فرمائے اور انہیں اسی طرح خدمتِ خلق بذریعہ قلم کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

پروفیسر آغا افضال علی خان
سابقہ پرنسپل و سربراہ شعبۂ نفسیات،
گورنمنٹ مرے کالج، سیالکوٹ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

دیباچہ

..... کہا جاتا ہے کہ ایک بہت بڑے شہنشاہ نے ایک دفعہ یہ جاننا چاہا کہ اتنی طاقت واختیار اور بے پناہ مال و دولت کے باوصف کیا وہ ایک ننھے سے بچے کی ہر خواہش پوری کر سکتا ہے..... ؟ ایک بچہ طلب کیا گیا اور ہر طرف جواہرات اور کھانے کی ہر چیز ڈھیر کر دی گئی۔ بچہ خوشی خوشی کھانے اور کھیلنے لگا۔ کچھ دیر کے بعد اسے منہ بسورتے ہوئے پایا گیا۔ پوچھا گیا "کیا چاہیے..... ؟" بچے نے کہا "مٹکا"۔ مٹکا حاضر کر دیا گیا۔ بچہ اس سے کھیلنے لگا۔ تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ وہ پھر رونے لگا۔ پوچھا گیا اب کیا چاہتے ہو..... ؟ جواب ملا "ہاتھی" فوراً فیل خانے سے عمدہ سدھایا ہوا ہاتھی منگوا دیا گیا۔ بچہ بصد مسرت اس سے کھیلنے لگا۔ لیکن جلد ہی بچے نے پھر ضد شروع کر دی "ہاتھی کو مٹکے میں ڈالنا ہے"۔ دربار کے سارے خدام سٹپٹا گئے۔ شہنشاہی سطوت ایک ننھے بچے کی خواہشوں کے تسلسل سے عاجز آ گئی۔ "انو کھا لاڈلا کھیلن کو مانگے چاند"..... خیر یہ تو معصوم خواہشات کا معاملہ تھا بچہ اور بھی کئی طریقوں سے اپنے بڑوں کو زِچ کر سکتا ہے۔

بچے گھر کی روشنی ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں گھر بھرا بھرا سا لگتا ہے۔ ان کی ان تھک اور لامتناہی سرگرمیاں بے جان در و دیوار میں زندگی کی روح پھونک دیتی ہیں۔ یہ ننھی مخلوق اپنے بڑوں کے قالب میں ان گنت انسانی جذبوں کو جلا بخشنے کی قوت رکھتی ہے۔

..... لیکن بچوں والے گھروں میں اکثر ایسے مناظر بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ تمام تر محبتوں کے باوجود والدین کی برداشت کا پیمانہ لبریز ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ کسی کو سمجھ نہیں آتا کہ کیا کریں؟ لالچ، ترغیب، ڈانٹ ڈپٹ، چیخ و پکار کسی چیز کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ ایسی صورتحال کو جنم دینے والے عوامل میں وقتی ضدیں بھی ہو سکتی ہیں، بے تحاشہ اچھل کود توڑ پھوڑ بھی اور

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

غلط عادتیں بھی۔ ان مسائل کو حل کرنے میں عام سوجھ بوجھ اکثر جواب دے جاتی ہے۔ ..... اگرچہ وقت گذر ہی جاتا ہے۔ بچے پل بڑھ کر جوان ہو ہی جاتے ہیں لیکن بچوں کے مسائل سے نپٹنے میں کی گئی بے احتیاطی اکثر اوقات عمر بھر کیلئے ان کی شخصیت پر مضر اثرات چھوڑ جاتی ہے..... کیوں نہ ان معاملات میں علمِ نفسیات سے مدد لی جائے!

گذشتہ ایک ڈیڑھ صدی میں نفسیات نے ایک الگ اور مبسوط علم کی حیثیت سے نہ صرف اپنی شناخت متعین کی ہے بلکہ انسانی رویوں کو سمجھنے اور ان میں مثبت دخل اندازی کرنے کہ صلاحیت میں بے پناہ اضافہ کیا ہے۔ انسانی لاشعور کی دریافت، نفسیاتی تحلیل و تجزیہ، کرداریت، گسٹالٹ اور وجودیت کے مکاتیبِ فکر اس سبک رو مسافت کے اہم سنگِ میل ہیں۔ تجربہ گاہوں میں تحقیق تجزیہ اور آزمائش کا عمل اب صرف مادی کائنات تک محدود نہیں رہا بلکہ خود انسانی رویے جیسی لطیف چیزیں بھی اس کی زد میں ہیں۔ ان صبر آزما کاوشوں کے نتیجہ میں اب ان معمولی و غیر معمولی انسانی معاملات کو گرفت میں لانا ممکن ہے جنہیں صدیوں سے پراسرار سمجھ کر ان گنت توہمات کے حوالے کیا جاتا رہا ہے۔ انسانی طرزِ عمل میں کئی طرح کی تبدیلیاں لانا اصلاح کرنا اور اسے حسبِ منشا رخ دینا کافی حد تک ممکن ہو چکا ہے۔

انسان نے مشاہدہ اور تجربہ سے جن علوم کو ہزاروں سالوں میں جمع کیا ہے علمِ نفسیات کی عمر ان میں سب سے کم ہے۔ گویا حیات و کائنات کی گتھیاں سلجھانے والے انسان نے خود اپنی ذات پر توجہ سب سے آخر میں دی۔ شاید ایسا کہنا صحیح نہ ہو۔ صدیوں سے انسان خود اپنے آپ کو سمجھنے کی کوشش بھی کرتا رہا ہے لیکن اس کی یہ بصیرت روحانیت یا فلسفہ میں شمار کی جاتی رہی ہے۔ البتہ اس میدان میں تجربی اور منطقی طریقۂ تحقیق کا استعمال دیر سے شروع ہوا اور اس کے بعد ہی اسے فلسفہ سے الگ علم کا درجہ حاصل ہوا۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ سائنس اور ٹیکنالوجی نے انسانی معاشرت میں جو تیز رفتار تبدیلیاں پیدا کیں ان کے نتیجہ میں انسانی رویوں میں الجھاؤ کا عمل بھی شدت اختیار کر گیا۔ چنانچہ نفسیات

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پر توجہ دینے کی ضرورت بڑھنے لگی۔ اس کے علاوہ نئے معاشی و معاشرتی حقائق نے انسانی صلاحیتوں میں اضافہ اور ان کے بہترین استعمال کا بھی تقاضہ کیا۔ اس عمل میں بھی نفسیات کی مدد ضروری تھی۔

بچوں کی پرورش کا معاملہ بھی نئی صورتحال سے متاثر ہوا ہے۔ ایک سادہ دیہی معاشرے اور کھلے ماحول میں پرورش پانے والے بچے کو نسبتاً زیادہ آزادیاں حاصل ہوتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں ایک عام شہری گھرانے میں پلنے والے بچے کو اگرچہ بہت سی آسائشات حاصل ہوتی ہیں مگر اس کی سرگرمیوں کو محدود کرنے والے عوامل کی تعداد بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان گھروں میں جہاں ہر چند قدم پر دیوار حائل ہوتی ہے، ہر دوسری چیز کے ٹوٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے، بجلی سے کام کرنے والے آلات کسی بھی لمحہ حادثہ کا سبب بن جاتے ہیں، ایسے گرد و پیش میں بچوں کو دن میں ہزار بار "مت کرو" کے الفاظ سننا پڑتے ہیں۔

اسی طرح جدید معاشرت میں والدین کو بچوں کے مستقبل کے تقاضے بھی دامن گیر رہتے ہیں۔ مسابقت پر مبنی اس طرزِ زندگی میں ہم بچوں کو جلد سے جلد اور بہتر سے بہتر تعلیم و تربیت دینے پر کمربستہ ہیں۔ بچے کو آنے والی زندگی میں کامیاب بنانے کے خیال سے ہم چاہتے ہیں کہ بچہ زیادہ سے زیادہ ہماری مرضی کے مطابق چلے۔

..... لیکن بچہ مشین نہیں جو ریموٹ کنٹرول کے تابع ہو۔ وہ ایک مکمل انسانی شخصیت ہے۔ اس کے فطری میلانات آزادی چاہتے ہیں۔ اس کی رگوں، پٹھوں، ہڈیوں کی نشوونما تقاضہ کرتی ہے کہ وہ ہر وقت سرگرم رہے۔ اس کی دماغی اور ذہنی نشوونما کی ضرورت ہے کہ وہ متجسس رہے اور ہر نظر آنے والی چیز کو چھو کر دیکھے، اسے اٹھا کر پٹخنے کا تجربہ کرے اور سیکھے۔

اس طرح بچے کی وجودی ضرورت ہے کہ اسے تسلیم کیا جائے، اس کے وجود سے انکار نہ کیا جائے۔ وہ اپنا آپ منوانا چاہتا ہے بڑوں کی طرح، بلکہ غالباً ان سے زیادہ۔ بچہ بھی برداشت نہیں کر سکتا کہ اسے نظر انداز کر دیا جائے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

چنانچہ ایک جانب بچے کے بنیادی و فطری میلانات ہیں اور دوسری جانب بڑوں کے روّیے اور ماحول کے تقاضے۔ ان دونوں کے تصادم سے ایسی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے جس سے عہدہ براہ ہونے کیلئے نفسیات سے مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

نفسیات کا علم اگرچہ بتدریج مقبولیت حاصل کر رہا ہے تاہم ابھی تک عام طور پر اس سے استفادہ نہیں کیا جا رہا۔ پڑھے لکھے لوگ بھی نفسیات کے متعلق غلط فہمی کا روّیہ رکھتے ہیں۔ ناواقفیت کی بناء پر کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنے کا مطلب خود کو فاتر العقل تسلیم کرنا سمجھا جاتا ہے۔ نفسیات نے جو بہت سے امکانات کے دروازے کھولے ہیں ہم ان سے فائدہ اٹھانے کے قابل نہیں ہیں۔ صورتحال ایسی ہے کہ جیسے دوائیں الماری میں رکھی ہوں اور لاعلم مریض بے حال ہو رہا ہو۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ عام آدمی کی ضروریات اور علمی سطح کے مطابق روزمرہ موضوعات پر عام فہم لٹریچر کی شدید کمی ہے۔ ایسی کتابوں کی ضرورت ہے جو ہر گھر کے بک شیلف پر موجود ہوں، جنہیں پڑھنے، سمجھنے اور استعمال کرنے کیلئے پیشہ ورانہ مہارت کی ضرورت نہ ہو۔

پروفیسر عبدالشکور نے بچوں کے عام مسائل کے متعلق یہ کتاب تصنیف کر کے ایک اہم ضرورت کو پورا کیا ہے۔ جن بچوں کو اس کتاب کا موضوع بنایا گیا ہے وہ ابنارمل نہیں ہیں۔ وہی عام بچے جو ہر گھر کی زینت ہیں۔ تقریباً ہر بچے کی پرورش کے دوران ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں جن کا ذکر اس کتاب میں کیا گیا ہے۔ ان مسائل، ان کی وجوہات اور نپٹنے کے طریقوں سے تمام والدین کو آگاہ ہونا چاہیئے۔ توقع کی جانی چاہیے کہ تعلیم یافتہ گھروں میں اس کتاب کا خیر مقدم کیا جائے گا اور اس نوع کی مزید کتابیں منظر عام پر آنے لگیں گی۔

خالد خلیل

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 1

بچے کو پُر اعتماد شخصیت کا مالک بنائیے

بحیثیت والدین ہم میں سے ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ ہمارے بچے پر اعتماد شخصیت کے مالک بنیں لیکن کیا ہمیں معلوم ہے کہ ہمیں اس سلسلے میں کب سے کوششیں شروع کرنی چاہئیں۔ ذرا سوچئے تو---------- جواب ہے پیدائش کے فوراً" بعد سے۔ آپ یقیناً" سوچ رہے ہوں گے کہ پیدائش کے فوراً" بعد ہم کس طرح کی کوشش کرسکتے ہیں کہ بچہ مستقبل میں پر اعتماد شخصیت کا مالک بنے۔ ماہرین نفسیات نے بہت سے مطالعات میں دیکھا ہے کہ جن بچوں کے والدین شروع ہی سے بچوں کے پکارنے' رونے' بے چین ہونے وغیرہ' پر ان کو فوری توجہ دیتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔

بچے کا پیغام فوراً" وصول کریں

فرض کریں چند دنوں کا بچہ دودھ کے لئے روتا ہے' ایسے میں جو مائیں فوراً" بچے کو توجہ دیتی ہیں اور اس کی ضرورت پورا کرتی ہیں' اس کے پراعتماد شخصیت کے بننے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح نیند سے جاگنے پر جب بچہ ماں کو موجود نہ پاکر پریشانی میں روتا ہے تو جو مائیں فوراً" اپنے بچوں کے پاس پہنچتی ہیں' ان کے بچے زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔ بچہ ذرا سا بڑا ہو اور اپنی کسی ضرورت کے لیے پکار رہا ہو یا کہہ رہا ہو تو ایسے میں جو مائیں اپنے کام کاج میں لگی رہتی ہیں اور بچے کی ضرورت کو پورا کرنے میں دیر کر دیتی ہیں' ان کے بچے پر اعتماد نہیں ہوتے۔ اس سلسلے میں اہم

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بات یہی ہے کہ بچہ جب بھی آپ کی ضرورت محسوس کرے اور کسی بھی طریقے سے مثلاً" رو کر' چلا کر' چہرے یا جسمانی تاثرات سے یا بول کر بتائے تو آپ فوراً" اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اس مرحلے پر آپ کو اس چیز سے غرض نہیں ہونی چاہیے کہ اس کا مطالبہ جائز ہے یا ناجائز۔ اس کے پیغام کو سننے کے بعد آپ پھر فیصلہ کریں کہ اس کی ڈیمانڈ جائز ہے یا ناجائز۔ اور یہ کہ اسے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اعتماد بڑھانے کے سلسلے میں اہم بات یہی ہے کہ بچہ جب بھی کوئی پیغام آپ کو دینا چاہے آپ فوری طور پر متوجہ ہوں اور اس کے پیغام کو وصول کریں۔

چھونے کا احساس بچے کے لیے بہت قیمتی ہے

بہت ہی چھوٹے بچوں کے لیے ایک بڑی ہی اہم چیز ان کو چھونا ہے۔ پیدائش پر بچے کی اہم بنیادی ضروریات خوراک اور تحفظ ہوتی ہیں۔ بچے کو چھونا اسے حد درجہ تحفظ اور خوشی کا احساس دیتا ہے جو کہ اس کے پر اعتماد ہونے کے لیے بہت ضروری ہے۔ چھونے کی مد میں بچے کے جسم اور چہرے پر پیار سے ہاتھ پھیرنا' اسے چومنا' اسے گدگدانا' اسے بانہوں میں لینا' گلے لگانا وغیرہ شامل ہیں۔ واضح رہے کہ بہت چھوٹے بچے کو اوپر ہوا میں اچھالنا بچے کو خوفزدہ کر دیتا ہے کیونکہ بچے میں گہرائی کا ادراک کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اس لیے جب بچے کو ہوا میں اچھالا جاتا ہے تو وہ گرنے کے خوف کو محسوس کرتا ہے یہ خوف اس کے ذہن میں بیٹھ کر بڑا ہونے پر اس کو ایک بااعتماد شخص بننے سے روک سکتا ہے۔

بہت چھوٹا بچہ آپ کی بولی سمجھتا ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے ایک اور چیز جو ان کے اعتماد کے سلسلے میں بڑی اہم ہے وہ ہے بڑوں کی اس سے بات چیت۔ چند دنوں کا بچہ بھی والدین خصوصاً" والدہ کی بات چیت' اس کے چہرے کے تاثرات اور جسمانی حرکات کو بڑی حد تک سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور مختلف طریقوں سے جواب دیتا ہے خواہ یہ اتنے مبہم ہوں کہ ہماری سمجھ میں نہ آئیں۔ یہاں اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بہت چھوٹے بچوں کو تو کچھ سمجھ ہی نہیں ہوتی' اس لیے ان کی اتنی پرواہ کرنا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ضروری نہیں۔ وہ ہر الٹا سیدھا کام بھی بچوں کے سامنے یہی سمجھ کر کرتے ہیں کہ بچے کو تو سمجھ ہی نہیں حالانکہ ہر بات بچے کے ذہن میں جا رہی ہوتی ہے۔ آج ہپناٹزم اور تصور (Imagination) کی مشقوں کے ذریعے کئی لوگ انتہائی بچپن حتیٰ کہ شیرخوارگی کے دور کی اہم اور تلخ باتیں شعور میں لے آتے ہیں' ان کے Images (تصور) انتہائی واضح ہوتے ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ اس دور میں والدین کے رویے سے پیدا ہونے والی کشمکشیں فرد کے موجودہ کردار اور ذہنی صحت کو متاثر کر رہی ہیں۔ اہمیت اس امر کی ہے کہ والدین بچے کو بچہ نہ سمجھیں بلکہ ایک سمجھدار اور قابل عزت انسان کے طور پر لیں۔ ایک چھوٹے بچے سے جب والدین یا قریبی لوگ بات چیت کرتے ہیں تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔ وہ بہت محفوظ محسوس کرتا ہے جو کہ اس کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھیں کہ بچے سے بالکل صاف زبان میں واضح انداز سے گفتگو کریں' توتلا بالکل نہ بولیں ورنہ بچہ بھی بڑا ہو کر توتلا بول سکتا ہے۔

ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہشمند ہے

بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو ایک چیز جو اسے بے حد پسند ہے وہ اس کی تعریف ہے۔ جب بھی بچے کی تعریف کی جاتی ہے وہ پھولا نہیں سماتا۔ میرے ذاتی خیال میں تعریف اور حوصلہ افزائی سب سے اچھے اور اہم ہتھیار ہیں جن سے کسی بچے کی ذہانت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ جب ہم بچے کی تعریف/حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو ایک باصلاحیت انسان کے طور پر دیکھتا ہے کہ جس کو دوسرے لوگ قابل تعریف و قابل عزت سمجھتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد اور یقین کے نتیجے میں وہ مختلف قسم کے کاموں میں پہلے سے زیادہ بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا ہے یعنی اس کی کوشش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب کوشش میں اضافہ ہوتا ہے تو بچہ سیکھتا بھی زیادہ ہے' چنانچہ اس کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور نتیجتہ" اعتماد بھی بڑھتا ہے۔ دوسری طرف جس بچے کی بدتعریفی کی جاتی ہو' جس کی روک ٹوک زیادہ ہو خواہ والدین اصلاحی نقطہ نظر سے ایسا کریں اس بچے کا اپنا "تصور ذات" بہت خراب ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو کسی قابل نہیں سمجھتا چنانچہ وہ کسی بھی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتا مبادا اس

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہش مند ہے

اور اس سے بچے کا اعتماد بڑھتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

سے کوئی غلطی ہو جائے اور والدین کہیں پھر سے اس کی ڈانٹ ڈپٹ نہ کر دیں۔ ایسا بچہ ہمیشہ دوسروں کا محتاج رہتا ہے اور اس میں اعتماد پیدا نہیں ہوتا۔ واضح رہے کہ بچوں کا غلطیاں کرنا ان کے سیکھنے کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی غلطیوں کو بڑی حد تک نظرانداز کریں تاکہ ان کا حوصلہ پست نہ ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ سیکھ سکیں۔ یاد رہے کہ جو فرد جتنا زیادہ سیکھتا ہے عموماً" وہ اتنا ہی زیادہ پر اعتماد ہوتا ہے۔

بچے پلو سے باندھ کر رکھنے کی چیز نہیں

ماؤں کا بچوں کو ہر وقت اپنے ساتھ چپکائے رکھنا' ان کو مناسب آزادی نہ دینا اور ان کی حد سے زیادہ حفاظت (Care) کرنا بچے کو پراعتماد بننے سے روکنے والی چیزیں ہیں۔ یاد رہے کہ ماں اگر بچے کی حد سے زیادہ حفاظت کرتی ہے یعنی over protective ہے تو بچہ اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ کسی بھی طور نہیں چل سکے گا۔ چنانچہ اس کی نشوونما متاثر ہوگی۔ اس کے سیکھنے کے امکانات کم ہوں گے۔ اسے زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے کا کم موقع ملے گا کیونکہ وہ تو ہر وقت ماں سے چپکا ہوا ہے چنانچہ اس میں اعتماد بھی پیدا نہیں ہوگا۔ ماں کی موجودگی میں وہ شیر جبکہ عدم موجودگی میں گیدڑ ثابت ہوگا اور ظاہر ہے کہ عملی زندگی میں ماں نے ہر قدم پر بچے کے ساتھ تو نہیں رہنا۔ بچے کو تو چھوٹی عمر ہی میں سکول جانے کے لیے ماں سے جدا ہونا پڑتا ہے' چنانچہ ایسے بچے تعلیم بھی اچھی طرح حاصل نہیں کر پاتے کیونکہ سکول ان کے لیے ایک غیر محفوظ جگہ ہوتی ہے۔ ان کے لیے تو ماں کی آغوش ہی سب کچھ ہوتی ہے۔ والدین خصوصاً" ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ہر ممکن آزادی دیں۔ اکیلا چھوڑیں' دوسرے بچوں سے کھیلنے دیں وغیرہ۔ اسی صورت میں بچے پراعتماد ہوں گے۔ جو والدین بچوں کو چھوٹی عمر میں آزادی نہیں دیتے کہ کہیں بچہ غلط کاموں میں ملوث نہ ہو جائے تو انہیں اس حقیقت کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے کہ چھوٹی سی عمر میں بچہ اگر باہر کوئی غلطی کر کے آئے گا تو والدین کو پتہ چل جائے گا' خواہ بچہ خود بتائے یا اس کے ساتھی۔ اس عمر میں غلط باتیں زیادہ دیر چھپی نہیں رہتیں۔ دوسری طرف اگر بچے کو

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

چھوٹی عمر کی بجائے بڑی عمر میں آزادی ملی مثلاً" جب وہ کالج پہنچا تو اس عمر میں اگر وہ غلطی کرے گا تو وہ کسی کو پتہ بھی نہیں چلنے دے گا۔ اس عمر میں غلطی کی درستی کے امکانات کم ہوں گے۔

بچے کے کام اس کو کرنے دیں

ماں کا بچے کے تمام کام خود کر دینا بھی بچے کے اعتماد کے لیے زہر ہے۔ بچے میں بہت زیادہ نفسی توانائی پائی جاتی ہے' جس کی وجہ سے اس میں بغیر تھکن کے احساس کے بہت زیادہ کام کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے سے اس کی عمر کے مطابق زیادہ سے زیادہ کام کرائے جائیں تبھی یہ توانائی درست سمت میں استعمال ہوگی ورنہ تو بچہ اسے غلط سائیڈ پر استعمال کرے گا اور والدین کو بہت تنگ کرے گا۔ واضح ہو کہ آپ بچے سے جتنے زیادہ اور جتنی مختلف طرح کے کام کرائیں گے بچہ نہ صرف اتنا زیادہ سیکھے گا بلکہ وہ اتنا ہی زیادہ خوش بھی ہوگا۔ نتیجتہ" اس کا اپنی صلاحیتوں' قابلیتوں اور شخصیت پر اعتماد بڑھے گا۔

ماں کا دودھ پلانا بھی بچے کو اعتماد بخشتا ہے

تحفظ کا احساس جیسے کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے بچے کے پراعتماد ہونے کے لیے بہت ضروری ہے۔ تحفظ کا احساس بچے کو ماں کے دودھ پلانے سے بھی ملتا ہے۔ بچہ 9 ماہ تک مسلسل ماں کے دل کی دھڑکن سن چکا ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد جب وہ دودھ پیتے ہوئے اس دھڑکن کو وقتاً" فوقتاً" سنتا ہے تو نئے ماحول میں آنے سے پیدا ہونے والی اس کی پریشانی کم ہو جاتی ہے وہ محفوظ محسوس کرتا ہے' چنانچہ اس کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

ایک تھا راجہ: کہانیاں نہ صرف بچے کے اعتماد کو بڑھاتی ہیں بلکہ ذہانت کو بھی

ماؤں کا بچوں کو رات کو کہانیاں سنانا بچے کی اچھی نشوونما کے لیے ایک بہت اچھا عمل ہے کہ اس سے بچے کے تخیل کے جذبے کی تسکین ہوتی ہے تاہم ایک غلطی جو

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اس سلسلے میں ہوتی آ رہی ہے اور جس کی وجہ سے بچوں کے اعتماد میں بہت کمی ہوتی ہے وہ ہے بچوں کو ڈراؤنی اور پراسرار کہانیاں سنانا۔ جنوں' بھوتوں' چڑیلوں والی کہانیاں بچوں میں خوف پیدا کرنے کا باعث بن جاتی ہیں جو بڑے ہونے تک ان کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔ ٹی وی پر دہشت والے ڈرامے بھی بچوں کے لیے اچھے نہیں اور یہ بچوں کو نہ دیکھنے دیں۔ ایک بچہ جو رات کو چیخیں مار کر اٹھ جاتا تھا' صرف اس چیز سے ٹھیک ہوگیا کہ اس کے ہارر شو دیکھنے پر پابندی لگائی گئی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ خوف اس کے لاشعور کے کسی کونے میں نہیں رہ گیا ہوگا؟ مزید برآں وہ عرصہ جو اس نے خوف کی حالت میں گزارا اس میں اس کی شخصیت متاثر نہیں ہوئی ہوگی؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ بچوں کو ایسی کہانیاں سنائیں جن میں بہادری' رحمدلی' بوڑھوں' عورتوں اور بچوں کی تکریم' بڑوں کی تابعداری و فرمانبرداری' آپس میں محبت' اساتذہ کی عزت' ملک سے وفاداری کا ذکر ہو اور ان تمام سے ملنے والی عزت' انعامات اور خوشیوں کا ذکر ہو۔ اسی صورت میں بڑا ہونے پر بچہ ایک پراعتماد اور اچھی شخصیت کا مالک بنے گا کیونکہ ذہن میں ایسے ہی نمونے ہوں گے جیسے کہ اسے کہانیوں میں پیش کیے گئے اور وہ ویسا ہی بننے کی کوشش کرتا رہا ہوگا۔ اس سلسلے میں یہ بات بھی اہم ہے کہ کہانیوں میں کسی حد تک حقیقت پسندی کو بھی شامل رکھیں۔ کہانی میں ایسے کردار بالکل بھی پیش نہ کریں جو انسانی پہنچ اور ذہن سے بالکل ہی باہر ہوں۔ ورنہ بچہ مایوسی کا شکار ہوسکتا ہے کیونکہ اسے پتہ ہوگا کہ وہ جتنی بھی کوشش کرلے ویسا نہیں بن سکتا جیسا کہ کہانی کا ہیرو تھا۔

دوسروں سے موازنہ اور مقابلہ: اعتماد اور خوشیوں کیلئے زہر قاتل

ایک بچے کا دوسرے بچے سے موازنہ اور مقابلہ بچوں میں اکثر احساس کمتری اور بے جا احساس برتری جیسے جذبات پیدا کرتا ہے جو کہ بچے کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ نتیجتہ" بچے کا اعتماد نہیں بڑھتا۔ قدرت نے دنیا میں کوئی سے دو بچے ایک جیسے پیدا نہیں کیے۔ ہر انسان دوسرے سے نہ صرف ظاہری عوامل مثلاً" رنگ' قد' وزن' عمر' حجم' نقوش وغیرہ کی بنیاد پر مختلف ہے بلکہ اندرونی اعمال مثلاً" نظام ہضم'

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

نظام خون' نظام اخراج' نظام تنفس اور نفسیاتی اعمال مثلاً" ذہانت' دلچسپیوں' رویوں وغیرہ کے لحاظ سے بھی مختلف ہے۔ نسل' دولت' عزت' شہرت' ثقافت' موسم اور دوسری ایسی کئی چیزیں بھی ہیں جو ایک انسان کو دوسرے سے مختلف بنا سکتی ہیں۔ جب ہم اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہیں کہ دو انسان/دو بچے ایک جیسے ہو ہی نہیں سکتے تو ان کے درمیان مقابلہ یا ان کا آپس میں موازنہ کیا انصاف ہے؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ دوسروں سے مقابلے/موازنے کی بجائے بچے میں خود سے مقابلے (Self-Competition) کا جذبہ پیدا کریں جس سے کہ نہ تو بچے میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اور نہ ہی احساس برتری اور اس طرح بچہ پراعتماد شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ دوسروں سے اور خود سے مقابلے کے تصور کی وضاحت مندرجہ ذیل مثال سے ہو سکتی ہے۔

شاباش بھئی شاباش: خود سے مقابلے کا جذبہ پیدا کیجئے

مثال: ایک بچہ امتحان میں 500/800 نمبر لیتا ہے جبکہ اس کی بہن 600/800 نمبر لیتی ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں کہ شرم کرو تمہاری بہن نے تو تم سے زیادہ نمبر لیے ہیں حالانکہ ہم تمہیں جیب خرچ بھی زیادہ دیتے ہیں۔ ہم نے تمہیں ٹیوشنز بھی رکھوا کر دیں' سہولتیں بھی تمہیں زیادہ ہیں پھر بھی تم نے اس سے کم نمبر لیے ہیں۔ حالانکہ اس کی پڑھائی کی تو ہمیں ضرورت بھی نہیں جبکہ تمہاری پڑھائی پر سارے خاندان کے مستقبل کا انحصار ہے۔ تمہیں چاہیے کہ تم اس سے زیادہ نہیں تو اس جتنے نمبر ہی لے لو۔ یہ یا اس قسم کی مثالیں ہمارے معاشرے میں عام ہیں حالانکہ ایسا کرنا سراسر غلط بلکہ حماقت پر مبنی ہے۔ مجھے اچھی طرح سے کئی ایسے بچے یاد ہیں جو 70 یا 80 فیصد نمبر لے کر بھی غمگین' اداس اور دکھی تھے کہ ان کا موازنہ اور مقابلہ ایسے بچوں سے کیا جاتا تھا جن کے نمبر ان سے زیادہ تھے۔ واضح ہو کہ جب ہم ایسا کرتے ہیں تو بچے میں احساس کمتری' احساس گناہ' احساس شرمندگی کے جذبات و احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ نتیجے میں اس میں ڈپریشن' اداسی اور مایوسی پیدا ہو سکتی ہے یا وہ جارحانہ یا غصیلی طبیعت کا مالک بھی بن سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بہتری کے امکانات تو انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

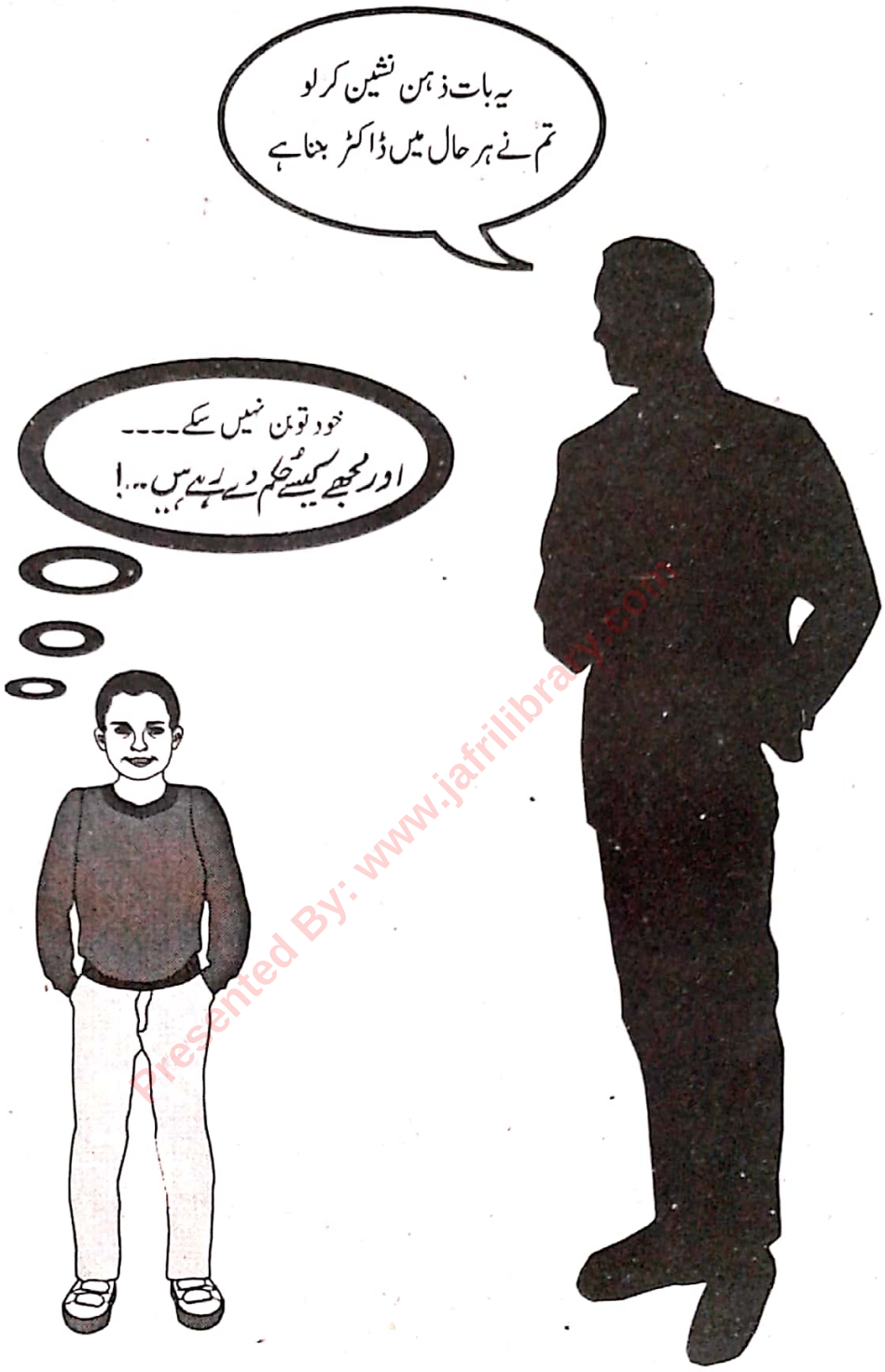
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

خود سے مقابلہ کیا ہے؟---- ایسی صورتحال میں جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے' سب سے پہلے تو بچے کو شاباش دیں اس کی تعریف کریں کہ آپ نے فرسٹ ڈویژن لی ہے' بہت اچھے نمبر ہیں' آپ نے اچھی محنت کی' بچے کو انعام بھی دیں تو مزید اچھی بات ہے' اس کے بعد اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہیں کہ "نمبر بہت اچھے ہیں لیکن آپ میں اس سے بھی زیادہ اچھے نمبر لینے کی صلاحیت ہے کیا میں توقع کرسکتا ہوں کہ اگلی دفعہ آپ صرف مزید 25 نمبر یعنی کل 525/800 نمبر لے لیں؟" آپ ساتھ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اتنے نمبروں پر اس کو اس کی پسند کا انعام لے کر دینے کا وعدہ بھی کرلیں۔ جب آپ اس طرح سے بچے کی حوصلہ افزائی کریں گے تو شکست کا احساس (جو بچے کے اعتماد کو کم اور اس کے حوصلوں کو پست کرتا ہے) پیدا نہیں ہوگا۔ وہ پراعتماد ہو کر اگلی دفعہ مزید اچھے نمبروں کے لیے کوشش کرے گا کیونکہ اسے پتہ ہے کہ دوسروں کی نظر میں اس کا مقام بہت بلند ہے۔ یہاں میں یہ ضرور کہوں گا کہ ٹارگٹ ہمیشہ ایسا رکھیں کہ وہ بچے کی پہنچ میں ہو تبھی وہ اس کے لیے کوشش کرے گا۔ مثلاً" اگر آپ 50 نمبر مزید کا ٹارگٹ رکھیں تو میں اسے غیر حقیقت پسندانہ کہوں گا۔ قدم بہ قدم تو اتنے فرق تک پہنچا جاسکتا ہے مگر ایک دم سے ایسا بہت مشکل ہے۔ خود سے مقابلے میں جہاں ایک طرف احساس کمتری پیدا نہیں ہوتا تو دوسری طرف احساس برتری یعنی دوسروں سے برتر ہونے کا احساس' انہیں شکست دینے کا احساس پیدا نہیں ہوتا جوکہ کبھی کبھار بلکہ اکثر حد سے زیادہ خود اعتمادی کا باعث بنتا ہے اور نتیجہ نقصان کی صورت میں نکلتا ہے۔ خود سے مقابلے کی صورت میں بچے میں حسد' چغلیاں کرنا' اپنی کمزور کارکردگی پر بہانے تراشنا' دوسروں کو الزام دینا اور اس قسم کی دوسری بری عادتیں بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ بچہ اپنے آپ کو خوبیوں خامیوں سمیت قبول کرتا ہے اور ایک پراعتماد خوش انسان کے روپ میں سامنے آتا ہے۔ وہ اپنی کوشش اور اللہ کی رحمت پر بھروسہ کرتا ہے اور ناجائز طریقے اختیار نہیں کرتا جبکہ دوسروں سے مقابلے کی صورت میں وہ دوسرے فریق کو شکست دینے کے لیے ہر جائز و ناجائز ذریعہ اختیار کرسکتا ہے۔ حال ہی میں کئے گئے مطالعات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مقابلے بازی کے شکار بچے جنسی برائیوں کا نسبتاً" زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



اپنی توقعات کا جال بچے پر مت پھینکیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اپنی توقعات کا جال بچے پر مت پھینکیں

والدین کی بچے سے توقعات بچے کے اعتماد کو بڑھانے یا کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ ہر بچہ منفرد شخصیت اور مخصوص صلاحیتوں کا مالک ہے تو ایسے میں اگر والدین کی توقعات بچے کی صلاحیتوں کے مطابق ہوں گی تو بچہ کامیابیوں کی وجہ سے پراعتماد ہوگا ورنہ بچے کا پراعتماد ہونا بہت مشکل ہے کیونکہ اس کو اکثر ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ذرا پھر تعلیم ہی کی مثال لیں۔ ہم میں سے ہر کوئی اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہے کہ ہر نارمل بچہ ذہانت کے اعتبار سے دوسرے بچے سے مختلف ہے۔ اب حالانکہ ہم والدین اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں اس کے باوجود ہم میں سے ہر کوئی اس چیز کی خواہش اور توقع کرتا ہے کہ اس کے بچے ڈاکٹر' انجینئر' کمپیوٹر یا بزنس کے ماہر بنیں۔ حالانکہ ایسا ہونا بالکل ناممکن ہے کیونکہ جہاں چند بچے بہت ذہین ہوتے ہیں وہیں بہت سے بچے عام یعنی اوسط ذہانت کے مالک جبکہ کچھ کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔ ایک کم ذہین بچے کے لیے یہ تقریباً" ناممکن سی بات ہے کہ وہ ڈاکٹر' انجینئر بن جائے۔ ایسی صورتحال میں جب والدین بچے سے اس کی صلاحیتوں سے بڑھ کر توقع کرتے ہیں تو ہر ناکامی بچے کے حوصلے کو پست اور اعتماد کو کم کرتی ہے۔ ایک مثال پر غور کریں۔ عامر اور ارشد کلاس فیلوز ہیں۔ عامر کے والدین نے اس کی پچھلی کارکردگی کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کے لیے تھوڑا سا بہتر ٹارگٹ ہزار میں سے 500 نمبر رکھا ہے۔ دوسری طرف ارشد کے والدین نے اپنی خواہشات کو مدنظر رکھتے ہوئے (کہ بچہ ڈاکٹر' انجینئر بننا چاہیے) ٹارگٹ 800 نمبروں کا رکھا ہے۔ رزلٹ آنے پر عامر کے 550 جبکہ ارشد کے 700 نمبر آتے ہیں۔ آپ کے خیال میں کون زیادہ خوش ہوگا اور کس کا اعتماد زیادہ بڑھے گا۔ یقینی بات ہے عامر ہی زیادہ خوش ہوگا اور اسی کے اعتماد میں اضافہ ہوگا کہ اس نے اپنے مقصد کو حاصل کرلیا۔ دوسری طرف ارشد کے نہ صرف والدین دکھی اور پریشان ہوں گے بلکہ ارشد بھی مایوس اور شرمندہ ہوگا کہ وہ والدین کی توقع پر پورا نہیں اتر سکا۔ اس طرح اس کا اعتماد اپنی صلاحیتوں پر کم ہو جائے گا کیونکہ وہ طے شدہ مقصد حاصل نہیں کر سکا۔ یہ بات والدین کے سمجھنے کی ہے کہ وہ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کھلی آنکھوں سے اور حقیقت پسندی سے اپنے بچے کی صلاحیتوں کا جائزہ لے کر اس سے توقعات باندھیں۔ اس مقصد کے لیے وہ اس کے ہم عمر بچوں کی کارکردگی اور اس کی پچھلی کارکردگی کو سامنے رکھیں مگر بچے پر اس حقیقت کو آگاہ نہ کریں۔ بچے کی پرفارمنس بڑھانے کے لیے ایک طرف تو خود سے مقابلے کے تصور سے مدد لیں اور دوسری طرف بچے کو یہ پیغام دیں کہ ہمیں آپ کی کوشش سے غرض ہے آپ کوشش پوری کریں نتیجہ جیسا بھی نکلے اس سے ہمیں اتنی غرض نہیں۔ اس طرح سے جب بچے پر سے دباؤ کم ہوگا اور وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو استعمال کرے گا تو اس کے نمبر بڑھ جائیں گے۔ یاد رکھیے بچے پر حد سے زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی بچوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ بچے کے نمبر کیسے بھی آئیں بچے کی حوصلہ افزائی کیجئے نہ کہ اسے مایوسی کی طرف دھکیلیں اور اس کے حوصلوں کو پست کریں۔ بڑی مزے کی بات ہے کہ ہم والدین بچوں کو کپڑے ان کے سائز کے مطابق لے کر یا سلوا کر دیتے ہیں' جوتے ان کو ان کے نمبر کے مطابق لے کر دیتے ہیں مگر جب ایسی چیزوں کی باری آتی ہے جن میں نظر نہ آنے والی صلاحیتوں مثلاً" ذہانت کا تعلق ہوتا ہے تو ان سے ایسی توقعات باندھ لیتے ہیں جو کہ ان کی صلاحیتوں (یعنی سائز) کے بالکل بھی مطابق نہیں ہوتیں بلکہ ہماری خواہشوں کے مطابق ہوتی ہیں۔ تعلیم میں بچے سے نمبروں کی توقعات اسی سلسلے میں ایک عمدہ مثال ہے۔

قصور کس کا ہے؟ بچے کا یا والدین کا؟

مجھے آج بھی وہ ماں نہیں بھولی جو میرے پاس اپنے نویں کلاس میں پڑھنے والے بچے کا مسئلہ لے آئی۔ بچہ حالانکہ ذہین تھا مگر مختلف عوامل (مثلاً" باپ کا باہر ہونا' ماں کا ان پڑھ ہونا' والد کی دوسری بیوی جو کہ اسی گھر میں اوپر والی منزل پر رہتی تھی سے ماں کے جھگڑے ہونا اور سب سے بڑھ کر ماں کی بے جا الزام تراشیوں کی عادت اور بے جا توقعات) کی وجہ سے آخری دیئے گئے امتحان میں 4 مضامین میں فیل تھا۔ سالانہ امتحان ہونے میں صرف 2 ماہ رہ چکے تھے۔ بچے سے انٹرویو کے دوران پتہ چلا کہ بچہ سکول بس پر آتا جاتا ہے جس میں اس کے تقریباً" 2 گھنٹے لگتے ہیں۔ سائیکل پر آنے کی صورت

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

میں ڈیڑھ گھنٹے کی بچت ہو سکتی تھی۔ والدہ سے سائیکل لے کر دینے کی بات کی تو اس نے بچے کے آوارہ ہونے کے خطرے کا اظہار کیا۔ بچے کو اعتماد میں لے کر جب والدہ سے اس کو سائیکل دلائی گئی تاکہ بچہ وہ ڈیڑھ گھنٹہ پڑھنے میں صرف کرے تو چند دنوں بعد والدہ نے کیا ڈیمانڈ کی؟ آپ بھی سنئیے اور سر دھنیے۔ "سر آپ کے کہنے پر میں نے بچے کو سائیکل لے دی ہے اب آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچہ کم سے کم پہلی 3 پوزیشنوں میں سے کوئی پوزیشن لے"۔ اندازہ کیجئے ماؤں کی سادگی کا کہ جو بچہ 4 مضامین میں فیل ہو اس سے صرف 2 ماہ بعد ہونے والے امتحانات سے کیا کیا توقعات وابستہ کی جا رہی ہیں صرف ایک سائیکل کے لے دینے پر۔

اپنے اپنے رنگ

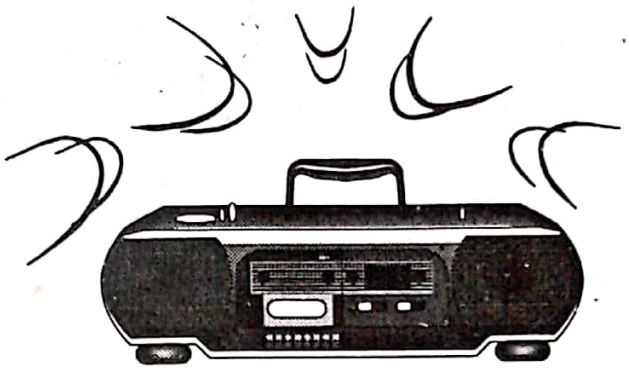
ہر بچے کے منفرد ہونے کے حوالے سے یہ بات بھی اہم ہے کہ ہر بچے کا اپنا ایک انفرادی سٹائل بھی ہوتا ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں وہ اکثر ایسے انداز سے کام کرتا ہے جو دوسروں سے حتیٰ کہ اس کے بہن بھائیوں سے بھی مختلف ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ ہم بچے کے انفرادی سٹائل کو بخوشی قبول کریں۔ اسے بہتر طریقہ بتا تو دیں مگر اس پر اصرار نہ کریں کیونکہ ایسا بالکل ممکن ہے کہ اس کے لیے کوئی دوسرا طریقہ بہت آسان ہو جو کہ ہمیں بہت مشکل یا حتیٰ کہ غلط لگتا ہو۔ ایک دفعہ پھر پڑھائی ہی کی مثال لیں۔ کوئی بچہ بیٹھ کر بہتر پڑھتا ہے تو کوئی لیٹ کر، کسی کو چل چل کر بہتر یاد ہوتا ہے تو کسی کو بیٹھ کر، کوئی زبانی یاد کرنے کو پسند کرتا ہے تو کوئی لکھ لکھ کر یاد کرنے کو، کوئی دن کو پڑھنا آسان سمجھتا ہے تو کوئی رات گئے پڑھنے کو، کسی کو ایک مضمون پسند ہے تو کسی کو دوسرا آسان لگتا ہے، کئی بچے تو میوزک لگا کر پڑھنا پسند کرتے ہیں جبکہ کئی میوزک سے بے حد ڈسٹرب ہوتے ہیں۔ اب جب ماہرین نفسیات یہ ثابت کر چکے ہیں کہ ہر بچے کا زندگی کے مختلف معاملات میں کام کرنے کا اپنا منفرد انداز ہوتا ہے تو بحیثیت والدین ہمارا فرض بنتا ہے کہ انہیں ان کے انفرادی انداز کے مطابق کام کرنے دیں ہمیں توجہ بس اسی چیز پر دینی چاہیے کہ بچہ کوشش دیانتداری سے کر رہا ہے اور نتائج ٹھیک نکل رہے ہیں۔ انفرادی انداز کے متعلق خواتین کے سمجھنے کے لیے ایک بہت اچھی مثال روٹیوں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com







ہر بچے کا اپنا انفرادی سٹائل ہوتا ہے مثلاً کوئی شور میں آسانی سے
پڑھ لیتا ہے تو کسی کیلئے یہ ناممکن ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کی ہے۔ گھر میں موجود ہر خاتون کی روٹی ایک دوسری سے مختلف ہوگی خواہ آٹا' چولہا' تپش وغیرہ بالکل ایک ہو۔ اگر روٹی جیسی سادہ چیز ایک جیسی نہیں بنتی تو پھر پیچیدہ کاموں میں یکسانیت کیسے ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ہم بچے کو اس کے انفرادی سٹائل کے مطابق کام کرنے دیں اسی صورت میں وہ پرسکون محسوس کرے گا اور اس کا اعتماد بڑھے گا۔

نام لے کر پکاریئے: بچہ اہم فرد ہے

والدین کا بچے کو نام سے مخاطب کرنا بھی بچے کے اعتماد کو بڑھاتا ہے' والدین کے لئے اچھی بات ہے کہ وہ روزانہ کچھ وقت خواہ چند منٹ ہی سہی بچے کو دیں' اس دوران وہ بچے سے زیادہ تر بات چیت اس کے مشاغل کے متعلق کریں۔ اپنا رویہ دوستانہ رکھیں اور بچے سے ہنسی مذاق کریں۔ بچے کو خاندان میں ہونے والی مختلف رسومات' پروگرامز' فنکشنز وغیرہ پر ضرور لے کر جائیں' اگر بچہ اس قابل ہے کہ اکیلا جا سکے تو اسے اکیلا بھیج دیں۔ اگر ہو سکے تو بچے کو ان پروگرامز کے انتظامات میں حصہ لینے کے لئے ابھاریں۔ یہ چیز بچے کے اعتماد کو بہت بڑھائے گی۔

بچے کی اپنی معاشیات: جیب خرچ سے بچہ اپنے آپ کو بااختیار محسوس کرتا ہے

بچے کو جیب خرچ ضرور دیں۔ یہ جیب خرچ اپنی حیثیت اور بچے کے دوستوں کی حیثیت و جیب خرچ کو مدنظر رکھ کر طے کریں۔ یاد رہے کہ اگر آپ جیب خرچ دینے کے قائل نہیں اور اس نظریے کے قائل ہیں کہ ہم خود ہی بچے کی ضروریات پوری کر دیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔ بچے کی جیب میں معقول رقم نہ ہو تو اس بات کے امکانات بہت بڑھ جائیں گے کہ کوئی اسے لالچ دے کر غلط کام میں ملوث کر لے یا اس کی اس کمزوری کا ناجائز فائدہ اٹھائے۔ کسی حادثے یا ایمرجنسی کی صورت میں بھی بچے کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جبکہ دوستوں میں تو ایسا بچہ اکثر شرمندگی اور بے عزتی کرالیتا ہے جس کے پاس پیسے نہ ہوں۔ یاد رہے کہ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اس کو آپ معقول جیب خرچ ضرور دیں اور دینے کے بعد زیادہ تحقیق نہ کریں کہ وہ کہاں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

خرچ کرتا ہے' اگر وہ فضول خرچی کرتا ہے تو کسی بھی ضرورت کے پڑنے پر اسے خود بخود سمجھ آجائے گی' اگر وہ غلط چیزیں کھاتا ہے تو ایک دفعہ بیمار پڑنے پر ہی اسے اچھی بری چیز کی تمیز ہو جائے گی۔ واضح ہو کہ جیب خرچ بچے کی ملکیت ہے وہ جہاں مرضی اسے خرچ کرے یہ اس کی مرضی پر منحصر ہے اگر آپ مسلسل مداخلت کریں گے تو وہ ضد میں آکر غلط استعمال کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے کنجوسی کی طرف مائل ہو جائے جیسا کہ اکثر والدین بچے کو اتنا سمجھاتے ہیں کہ بچے جیب خرچ کو جمع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ اچھی بات نہیں۔ بچوں کو جو جیب خرچ ملتا ہے آپ بچوں کو ابھاریں کہ وہ اس کو خرچ کریں' کھائیں پئیں' موج کریں' اگر تھوڑا بہت بچائیں تو پھر ٹھیک ہے۔ بچے اس عمر میں جیب خرچ کو خرچ کرنے سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ آپ اس خیال سے بالکل بھی بچے کو پیسے جمع کرنے پر نہ ابھاریں کہ وہ جمع کر کے اپنے ہی لیے کوئی چیز لے لے گا۔ یہ تو والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کو پورا کریں۔ ہاں اگر والدین کا ہاتھ بہت ہی زیادہ تنگ ہو تو پھر ٹھیک ہے۔ بہرحال بچہ جیب خرچ کو استعمال کرے تو یہ اس کے اعتماد میں اضافے کا باعث بنے گا۔

انسان خطا کا پتلا ہے' تو کیا بچہ انسان نہیں؟

بچے کو غلطی پر سمجھانا والدین کا ایک ایسا عمل ہے جو ساری عمر کے لیے بچے کی زندگی اور شخصیت پر اثر ڈالتا ہے۔ یاد رہے کہ غلطی ہر انسان سے ہوتی ہے اس لیے بچہ کیسی بھی غلطی کر دے غصے میں نہ آئیں بلکہ اپنے آپ کو نارمل حالت میں رکھیں۔ اگر بچہ اکیلا ہے تو آپ بچے کو اسی وقت سمجھا سکتے ہیں ویسے تو بہتر یہ ہے کہ تھوڑی دیر کے بعد ہی جب کہ بچہ اور آپ دونوں نارمل حالت میں ہوں اس وقت بچے کو سمجھائیں۔ اکثر غلطی کرنے کے بعد اور خصوصاً" اس کا احساس ہونے کے بعد بچہ بوکھلایا ہوا' خوفزدہ اور پریشان ہوتا ہے دوسری طرف والدین غصے میں آئے ہوتے ہیں' ایسی حالت میں کی گئی نصیحت اور سنی گئی نصیحت کیسے اور کتنی موثر ہوگی یہ آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچے کو تاہم آپ فوراً" سمجھا سکتے ہیں لیکن ایسا آرام اور پیار سے کیجئے۔ بچہ غلطی دوسروں کے سامنے کرے تو پھر تو بالکل بھی بچے کو

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

فوراً" نہ سمجھائیں۔ بلکہ اس وقت نارمل رویہ رکھیں' خاموش رہیں اور بعد میں جب بچہ نارمل یا خوشگوار موڈ میں ہو تو پھر اسے اکیلے میں لے جاکر سمجھائیں۔ یاد رکھیں دوسروں کے سامنے بچوں کو سمجھانے' ڈانٹنے سے بچوں کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے اس سے ان کا اعتماد کم ہوتا ہے مزید یہ کہ ان میں والدین کے خلاف نفرت اور بغاوت کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں جو فوری طور پر نہ نکلیں گے تو ان کے لاشعور میں بیٹھ جائیں گے اور بعد میں کسی وقت وہ کسی نہ کسی ذریعے سے ان جذبات کو ٹھنڈا کر لیں گے خواہ سالوں بعد ہی سہی۔ بچے کی عزت نفس کو مجروح کرنے کا نتیجہ یہ بھی نکل سکتا ہے کہ آئندہ وہ آپ کی بات کو اہمیت نہ دے یا کسی نہ کسی طریقے سے آپ کو تنگ کرنا شروع کر دے۔ بچے کو اس کی خوبیوں خامیوں سمیت قبول کریں' اس کو ایک قابل عزت انسان کے طور پر لیں نہ کہ ایک بچے کے طور پر۔

غلطی کی نشاندہی اور درستی کا ایک احسن طریقہ

جب آپ نے غلطی کی نشاندہی کرنی ہو تو یہ مت کہیں "آپ نے فلاں غلطی کی ہے" بلکہ یہ کہیں "یہ غلطی ہوگئی ہے" یعنی آپ بچے کو قصور وار نہ ٹھہرائیں بلکہ صرف غلطی کی نشاندہی کریں اس طرح بچہ تشویش' پریشانی اور احساس گناہ کا شکار نہیں ہوگا' وہ آج اپنی غلطی کو بشری تقاضے کے طور پر لے گا تو کل کو دوسروں کی غلطیوں کو اور ہو سکتا ہے آپ ہی کی غلطیوں پر (خصوصاً" آپ کے بوڑھے ہونے پر) آپ کو طعنے نہ دے اور نارمل طریقے سے لے۔

مثال: کپ بچے کے ہاتھ سے گر کر ٹوٹنے پر یہ نہ کہیں "کیا تمہارے ہاتھ ٹوٹے ہوئے ہیں جو کپ گرا دیا ہے' کیا تم اندھے ہو' دیکھ کر کیوں نہیں چلتے' تمہارا قصور ہے تم نے کپ توڑا ہے' تم نے تو عادت ہی بنالی ہے پچھلے سال بھی کپ توڑا تھا۔ وغیرہ وغیرہ" ان تمام کی بجائے آپ کہیں "اوہو کپ ٹوٹ گیا اچھا چلیں صفائی کر دیں۔ کسی کے پاؤں میں کرچیاں نہ چبھیں۔ آئندہ کپ کو نچلی سائیڈ سے اور ذرا مضبوطی سے پکڑیئے گا"۔ جہاں آپ بچے کو غلطی پر سمجھانے کا حق رکھتے ہیں وہیں آپ کا یہ بھی فرض ہے کہ اچھے کام پر اس کی تعریف کریں۔ واضح رہے کہ اب کی مرتبہ آپ نے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اچھے کام کو بیان کرنا ہے اور تعریف کام کی بجائے بچے کی کرنی ہے۔ مثلاً" بچے نے لکھائی بہت خوبصورت کی ہے تو یہ بالکل نہیں کہیں' لکھائی بڑی خوبصورت ہے" بلکہ کہیں "آپ نے لکھائی بہت شاندار کی ہے' آپ بڑے خوشخط ہیں' بہت اچھے بھئی بہت اچھے" - (بیوی کے اچھا کھانا پکانے پر کھانے کی تعریف کی بجائے پکانے والے کی تعریف کریں آپ کی گھریلو زندگی بھی اچھی ہوگی) کوشش کریں کہ حتی الامکان غلطیوں کو نظرانداز کریں کیونکہ ایک تو بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں' دوسرے غلطیاں ہر ایک سے ہوتی ہیں۔ چھوٹی موٹی غلطی کو تو اس طرح سے نظرانداز کر دیں جیسے آپ کو پتہ ہی نہیں چلا۔ اس سے بچے کے اعتماد میں بے پناہ اضافہ ہوگا۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے

والدین کا زندگی کے بارے میں مثبت رویہ رکھنا بھی بچے کو پراعتماد بناتا ہے۔ زندگی میں رونما ہونے والی اچھی باتوں پر زیادہ توجہ دیں' ان کا ذکر کریں' اپنا موڈ خوشگوار رکھیں۔ منفی باتوں' چغلیوں' دکھوں وغیرہ پر بات کرنے سے پرہیز کریں۔ آپ خوش رہیں گے تو بچہ بھی خوش رہنے کی کوشش کرے گا کیونکہ بچوں کے لیے والدین نمونہ ہوتے ہیں اور وہ ان کی طرح بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ زندگی کی طرف مثبت رویہ رکھنے والے لوگ زیادہ پر اعتماد' خوش اور کامیاب ہوتے ہیں۔

پچھلے کارنامے بھی اہم ہیں

بچہ جب بھی کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرتے وقت اس کے پچھلے کارناموں کا ذکر بھی کریں۔ ایسا کرنے سے بچہ اپنے متعلق مثبت انداز میں سوچتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے آپ کو ایک ایسے اہل انسان کے طور پر دیکھتا ہے جس کی قابلیتوں کو دوسرے تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ مسلسل اچھا بننے کی کوشش کرتا رہتا ہے چنانچہ اس کا اپنا تصور ذات بہت بہتر بنتا ہے اور اس کے اعتماد میں بھی بہت اضافہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ایسے بچے جو کسی بڑے حادثے (Trauma) کا شکار ہو جاتے ہیں اور نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ان کو نارمل کرنے کے لیے جو طریقہ بہت ہی کامیاب ہوتا ہے وہ یہی پچھلے کارناموں کا ان کے سامنے ذکر ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 2

تقویت (Reinforcement)---ایک جادو

قارئین اس باب کو ضرور پڑھیئے کیونکہ تقویت کی اصطلاح اگلے ابواب میں کثرت سے استعمال ہوگی۔ اس کتاب سے اچھی طرح استفادہ کے لیے تقویت کے تصور کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔

انسان کی ساری زندگی تقویت کے اردگرد گھومتی ہے؟

تقویت کا لفظ عام روزمرہ گفتگو میں استعمال نہیں ہوتا۔ انعام کا لفظ بھی اس کے مفہوم کو پوری طرح ادا نہیں کرتا' حالانکہ یہ کسی حد تک اس کے قریب ہے۔ تقویت کے مفہوم کو سمجھنا ہمارے لیے اس لیے بہت اہم ہے کہ انسان اپنی زندگی کی بیشتر چیزیں اسی کی بدولت سیکھتا ہے اور اگر ہم بچے کو کچھ سکھانا چاہتے ہیں تو ہمیں تقویت کے تصور سے اچھی طرح آگاہ ہونا پڑے گا۔

تقویت کے تصور کو مختلف ماہرین تھوڑے بہت فرق سے بیان کرتے ہیں مگر یہاں اس کو بالکل سادہ اور عام فہم انداز میں پیش کیا جا رہا ہے۔

"کوئی بھی ایسی چیز جو کسی کام کے ہونے کی شرح کو بڑھا دے تقویت کہلاتی ہے"۔

تقویت کے تصور کی وضاحت کے لیے چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

1- خالد 3 سال کا بچہ ہے جو ابھی خود منہ ہاتھ نہیں دھوتا۔ ایک دن وہ اپنے بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ صبح اٹھتا ہے اور خود منہ ہاتھ دھوتا ہے اس کی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

والدہ یہ دیکھتی ہے تو اسے اٹھاتی ہے، چومتی ہے، گلے سے لگاتی ہے، پیار کرتی ہے اور تعریفی کلمات کہتی ہے۔ بچہ اس تعریف اور پیار سے بہت خوش ہوتا ہے اور اس کے بعد روزانہ صبح سویرے اٹھ کر خود منہ ہاتھ دھوتا ہے۔

اس مثال میں والدہ کا بچے کو اٹھانا، چومنا، گلے سے لگانا، تعریف کرنا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے کے خود منہ ہاتھ دھونے کی شرح بڑھ گئی۔

-2 آٹھ سالہ عامر کی والدہ اس کو کہتی ہے کہ وہ اگر 2 گھنٹے پڑھے گا تو وہ اسے چپس کا پیکٹ دے گی۔ چپس عامر کو بہت پسند ہے۔ وہ فوراً" پڑھنے بیٹھ جاتا ہے اور ٹھیک 2 گھنٹے بعد والدہ سے چپس کا پیکٹ لے لیتا ہے۔

اس مثال میں چپس کا پیکٹ "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے نے 2 گھنٹے پڑھا حالانکہ وہ پہلے پڑھنے پر تیار نہ تھا۔

-3 آمنہ کے والد ایک دن دیکھتے ہیں کہ ان کے بہت زیادہ کپڑے استری کئے گئے ہیں۔ ان کی بیوی انہیں بتاتی ہے کہ یہ سب ان کی بیٹی نے کئے ہیں اور یہ کہ وہ بیٹی سے وعدہ کر چکی ہیں کہ اتنے کپڑے استری کرنے پر اسے اس کی خالہ کے گھر جانے کی اجازت مل جائے گی۔ آمنہ کے والد اسے اس کی خالہ کے گھر چھوڑ دیتے ہیں۔

اس مثال میں خالہ کے گھر جانا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے آمنہ نے بہت زیادہ کپڑے استری کئے۔

تقویت دو طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- مثبت تقویت 2- منفی تقویت

مثبت تقویت مقناطیسی قوت رکھتی ہے

مثبت تقویت:

ایسی تقویت ہے جو براہ راست یعنی بلاواسطہ طور پر مطلوبہ اچھے کام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے مثلاً" پڑھنے پر چپس ملنے سے بچہ زیادہ پڑھتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

منفی تقویت:

ایسی تقویت ہے جو ناپسندیدہ کام کو ختم کر کے بالواسطہ طور پر مطلوبہ اچھے کام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے مثلاً" سبق یاد نہ کرنے پر استاد کی طرف سے دی جانے والی سزا طالب علم کو اکساتی ہے کہ وہ سبق یاد کرے۔

مثبت تقویت مزید 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام کی فراہمی

مادی چیز، سہولت، تعریف، پیسوں وغیرہ کی فراہمی۔

2- منفی تقویت کا خاتمہ

اگر بدتمیزی کرنے پر کسی کے ٹی وی دیکھنے پر پابندی لگی ہوئی ہے تو سارا دن دوسروں سے اچھی طرح پیش آنے پر ٹی وی دیکھنے کی اجازت مثبت تقویت کے زمرے میں آتی ہے۔ اسی طرح برف کے گولے کھانے پر کسی کا جیب خرچ اگر بند ہے تو اس کی بحالی بھی مثبت تقویت ہے۔

منفی تقویت بھی 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام سے محرومی یا مثبت تقویت سے محرومی

سکول جانے پر بچے کو جیب خرچ ملتا ہے تو سکول سے چھٹی کر لینے پر جیب خرچ نہ دینا منفی تقویت ہے۔ اسی طرح گھر کا کام نہ کرنے پر کھیل پر پابندی بھی منفی تقویت ہے۔

2- سزا دینا

ڈانٹ ڈپٹ، گالیاں، طعن و تشنیع، مار پیٹ وغیرہ بھی منفی تقویت ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



کسی سہولت (انعام) کی فراہمی مثبت تقویت ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اصلاح کے لیے سزا سے بہتر طریقے بھی موجود ہیں

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ بچے کے اچھے کام کو بڑھانا چاہتے ہیں یا بچے کو کوئی کام سکھانا چاہتے ہیں تو مثبت تقویت کا استعمال بہترین طریقہ ہے اور اگر کسی صورت میں منفی تقویت استعمال کرنا پڑے تو مثبت تقویت یا انعام سے محرومی بہترین طریقہ ہے۔ مثلاً" بچے کو سکول سے چھٹیاں کرنے کی عادت کو ختم کرنے اور اس کو باقاعدہ بنانے کے لیے کسی مثبت تقویت سے محروم کرنا اچھا طریقہ ہے۔ سزا کے تو ماہرین نفسیات سخت خلاف ہیں اور صرف چند ہی صورتوں میں جبکہ فرد کی زندگی کو خطرہ ہو سزا کے استعمال کی اجازت دیتے ہیں۔

جہاں تک تقویت کی اقسام کا تعلق ہے کہ یہ کس کس قسم کی ہو سکتی ہے تو یہ تین قسم کی ہو سکتی ہے۔

کیا کچھ الفاظ ہماری ساری زندگی کا سرمایہ نہیں ہوتے؟

1- لفظی/فعلی تقویت (Verbal Reinforcement) : اگر تقویت دینے والے کے الفاظ یا اس کا کوئی فعل کسی کام کے ہونے کی شرح بڑھا دے تو اسے لفظی/فعلی تقویت کہیں گے۔ اس قسم میں تعریف کرنا' شاباش دینا' چومنا' گلے لگانا' تھپکی دینا' آنکھ یا ابروؤں کا اشارہ' چہرے یا جسم کا کوئی انداز' ہنسی' مسکراہٹ' ڈانٹ ڈپٹ' گالیاں وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی تقویت کا استعمال آپ شروع میں تقویت کی تعریف کے بعد دی گئی مثال میں دیکھ سکتے ہیں۔ تقویت کی یہ قسم سب سے بہترین ہے کیونکہ اس پر کوئی خرچ نہیں آتا اور یہ ہر وقت مہیا ہو سکتی ہے۔ تقویت کی اس قسم کا استعمال اگر موثر طریقے سے کیا جائے تو یہ سب سے طاقتور ہوتی ہے۔ کچھ ماہرین نفسیات کے مطابق کسی کام کو سکھانے یا کسی کام کی شرح بڑھانے کے لیے سب سے پہلے اسی قسم کی تقویت کو استعمال کرنا چاہیے اور اگر اکیلے اس کے استعمال سے مطلوبہ مقاصد حاصل نہ ہوں تو پھر تقویت کی دوسری اقسام میں سے کسی ایک یا انتہائی صورتوں میں دونوں کو شامل کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ لفظی تقویت مثبت اور منفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اور مثبت لفظی تقویت ہی پسندیدہ ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کچھ واقعات' سرگرمیاں امر ہو جاتی ہیں

2- سرگرمی والی یا پری میک تقویت

(Activity or Premack Reinforcement): تقویت کی اس قسم میں ہم مطلوبہ کام کے کرنے پر بچے/فرد کو کسی سرگرمی کو کرنے کی اجازت دیتے ہیں مثلاً" پڑھنے کے بعد کرکٹ کھیلنے کی اجازت دینا' کپڑے استری کرنے کے بعد خالہ کے گھر جانے کی اجازت دینا جیسا کہ پہلے دی گئی مثال نمبر3 میں ہے' پارک میں سیر کے لیے لے جانا' گلی میں یا محلے میں نکلنے کی اجازت دینا' ٹی وی' وی سی آر' ڈش دیکھنے کی اجازت دینا وغیرہ۔

مادیت زندگی کا حصہ ہے

3- مادی تقویت (Material Reinforcement): تمام قسم کی مادی اشیاء تقویت کی اس قسم کے زمرے میں آتی ہیں مثلاً" کھانے والی چیزیں (مشروبات' پھل' مٹھائیاں' بیکری کا سامان' جنرل سٹور سے ملنے والی کھانے کی چیزیں وغیرہ)' پیسے' کھیلنے والی چیزیں (بیٹ' ہاکی' گیند' فٹ بال وغیرہ)' لکھنے پڑھنے والی چیزیں (رنگ' پین' کاپی' ڈائری' جیومیٹری بکس وغیرہ)' روزمرہ استعمال میں آنے والی چیزیں (شرٹ' ٹائی' پرفیوم وغیرہ) اور اسی قسم کی دوسری اشیاء۔ کچھ ماہرین کے مطابق کسی کو خصوصاً" بچے کو کوئی کام سکھانا ہو یا کسی کام کی شرح بڑھانی ہو تو مادی تقویت سے آغاز کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ مادی تقویت اکثر سب سے طاقتور ثابت ہوتی ہے۔ تاہم ماہرین اس کی بجائے جب لفظی/فعلی تقویت کو ترجیح دیتے ہیں تو اس کے پیچھے وجہ یہی ہوتی ہے کہ مادی تقویت پر ایک تو خرچ آتا ہے اور دوسرا یہ کہ یہ ہر وقت مہیا بھی نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اکثر ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ اگر تو لفظی/فعلی تعریف سے کام کی شرح بڑھتی ہے تو یہ سب سے بہتر ہے لیکن اگر ایسا ہونے کا امکان کم ہو تو پھر مادی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے یا سرگرمی والی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے۔ آہستہ آہستہ مادی/سرگرمی والی تقویت کو کم کرتے ہوئے ختم کر دیا جائے اور پھر صرف لفظی تقویت سے کام چلایا جائے۔ لفظی/فعلی تقویت شروع میں تو ہر دفعہ مطلوبہ کام ادا کرنے پر

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچے کو دی جائے مگر بعد میں آہستہ آہستہ اس کو بھی کم کیا جائے اور جب بچے کی عادت پختہ ہو جائے تو پھر تو اس کو کبھی کبھار کی حد تک بھی لایا جاسکتا ہے یا ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔

عموماً" مادی اشیاء دوسرے عوامل پر غالب ہوتی ہیں

مثال : ایک بچہ ٹیوشن پڑھنے پر راضی نہیں۔ آپ اس کو کہہ سکتے ہیں کہ اگر وہ ٹیوشن پر جائے گا تو اسے 10 روپے دیئے جائیں گے۔ (مادی تقویت) یا ابو کے کمپیوٹر پر ایک گھنٹے کے لیے گیمز کھیلنے دی جائیں گی (سرگرمی والی تقویت)۔ بچہ ٹیوشن جانے پر تیار ہو جاتا ہے۔ واپسی پر والدین اس کی تعریف کرتے ہیں' چومتے' گلے لگاتے ہیں اور خوشی کا اظہار کرتے ہیں (لفظی تقویت)۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اسے 10 روپے دیتے ہیں یا اگر وہ پسند کرتا ہے تو کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ والدین کبھی 10 روپے دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ اسی طرح کبھی گیمز کھیلنے دیتے ہیں اور کبھی نہیں مگر لفظی تعریف جاری رکھتے ہیں جب بچے کی ٹیوشن جانے کی عادت پختہ ہو جاتی ہے تو مادی اور سرگرمی والی تقویت ختم کر دی جاتی ہے۔ اب لفظی تقویت بھی کبھی کبھار ہی دی جاتی ہے۔

بعض ماہرین تقویت کی صرف 2 اقسام میں درجہ بندی کرتے ہیں۔

(1) بنیادی تقویت : اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو کہ براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین کرتی ہیں۔ مثلاً" کھانے پینے کی اشیاء۔

(2) ثانوی تقویت : اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین نہیں کرتیں' مثلاً" کھیل' تعریف وغیرہ۔

اب آیئے ان عوامل پر نظر دوڑائیں جو کہ تقویت کے موثر ہونے یا موثر نہ ہونے پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ والدین کو ان عوامل پر گہری نگاہ رکھنی پڑے گی ورنہ تقویت کے استعمال سے ہو سکتا ہے کوئی فائدہ نہ ہو۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پسند پر زور نہیں

ا۔ فطرت و نوعیت: اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت ایسی ہونی چاہیے جو بچے کو پسند ہو۔ ایسی چیز جو کہ بچے کو پسند نہیں وہ خواہ لاکھوں روپے کی ہو بچہ اس کی خاطر مطلوبہ کام نہ تو سیکھے گا اور نہ ہی مطلوبہ کام کی شرح کو بڑھائے گا۔ دوسری طرف ایسی چیز جو بچے کو پسند ہے وہ خواہ مفت میں ملے اس کی خاطر بچہ بہت زیادہ کوشش کرے گا اور نہ صرف کام کو جلد از جلد سیکھے گا بلکہ کام کی شرح میں بھی اضافہ کرے گا۔ واضح رہے کہ تقویت بچے کو جتنی زیادہ پسند ہوگی وہ اس میں اتنی ہی زیادہ تحریک پیدا کرے گی۔ والدین کو چاہیے کہ جب وہ تقویت کا انتخاب کریں تو یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ ایک تو وہ بچے کو پسند ہو اور دوسرا یہ کہ وہ ان کی استطاعت کے مطابق ہو۔ مطلب یہ ہے کہ استطاعت کے مطابق بچے کی سب سے زیادہ پسندیدہ چیز بہترین تقویت ہوگی۔ والدین کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو بھی چیزیں ان کی پہنچ میں ہیں وہ بچے کے سامنے ان کو پیش کریں اور بچے کو ان میں سے چننے کا حق دیں ظاہر ہے کہ بچہ سب سے پسندیدہ چیز کو ہی چنے گا۔ اگر والدین بچے کو کھلی اجازت دیتے ہیں کہ وہ جو کہے گا وہ اس کو لے کر دیں گے تو ہو سکتا ہے والدین کو شرمندگی اٹھانا پڑے کیونکہ بچہ ہوائی جہاز بھی مانگ سکتا ہے اور موٹر سائیکل بھی۔ اچھی بات یہ ہے کہ والدین بعد میں مکرنے، انکار کرنے یا بچے کو اپنی مجبوریاں بتانے کی بجائے پہلے ہی اسے ان چیزوں میں سے چناؤ کا اختیار دیں جو وہ اسے دے سکتے ہیں، اس طرح والدین کی عزت بھی بچتی ہے تو بچے کی فیصلہ کرنے کی یا دوسرے لفظوں میں اپنی مرضی کرنے کی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ صرف مادی چیزوں کی نوعیت اور فطرت اہم نہیں بلکہ سرگرمی اور لفظی تقویت میں بھی آپ بچے کی مرضی یا اپنی سمجھ سے اس چیز کا چناؤ کرسکتے ہیں جو بچے کو سب سے زیادہ پسند ہے۔

وقت وقت کی بات ہے---

وقت: تقویت کس وقت دی جائے یہ بہت اہم بات ہے۔ تقریباً" تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مطلوبہ کام کے فوراً" بعد ہی تقویت دے دینی چاہیے۔ اسی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

صورت میں تقویت کا فائدہ زیادہ سے زیادہ ہوگا۔ والدین کو چاہیے کہ بچہ جونہی مطلوبہ کام کر لے' وہ اس کے ساتھ ہی بچے کو تقویت فراہم کریں۔ یاد رہے آپ تقویت جتنی دیر سے دیں گے فائدہ اتنا ہی کم ہوگا کیونکہ ایک تو ہو سکتا ہے بچے کو پتہ ہی نہ چلے کہ آپ نے اسے تقویت کس کام پر دی ہے اور اگر پتہ چلے بھی تو اس وقت تک اس میں اس تقویت کو حاصل کرنے کی خواہش ہی بہت کم رہ گئی ہو یا وہ اسے بہت ہی تھوڑی خوشی و تسکین دے۔

کیا کبھی خوشیوں سے بھی کسی کا دل بھرا ہے

3- تعدد (Frequency) : اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت کتنی دفعہ دی جائے۔ واضح رہے کہ اکثر تقویت جتنی زیادہ دفعہ دی جائے گی فائدہ اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ تاہم ضروری ہے کہ جب آپ نے کسی کو کوئی کام سکھانا ہے تو ابتدا میں ہر دفعہ مطلوبہ کام کے فوراً بعد اسے تقویت پیش کریں لیکن جب وہ کام سیکھ جائے تو اس کے بعد آہستہ آہستہ تقویت دینا کم کرتے جائیں اور آخر اس پوائنٹ پر ٹھہر جائیں جس پوائنٹ پر کم سے کم دفعہ تقویت دینے سے وہ مطلوبہ کام سرانجام دیتا رہے۔ پھر جب آپ محسوس کریں کہ اب عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ اب تقویت کے بغیر بھی مطلوبہ کام ہوتا رہے گا تو تقویت کی فراہمی بند بھی کی جا سکتی ہے۔

جب تھوڑے سے زیادہ حاصل ہو تو کیا بات ہے

4- مقدار : تقویت کی مقدار کتنی ہونی چاہیے یہ مسئلہ بھی تفصیل طلب ہے۔ اس سلسلے میں والدین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ تقویت کی بہت زیادہ مقدار اہم نہیں۔ تقویت ہمیشہ اتنی مقدار میں دیں کہ جس کے دینے پر بچہ مطلوبہ کام کرے لیکن اگر اس مقدار کو ذرا سا بھی کم کیا جائے تو بچہ وہ کام کرنے سے انکار کر دے' تاہم ایسا بڑے بچوں کے ساتھ ہو سکتا ہے جن سے طے کیا جا سکے کہ وہ کتنی مقدار پر مطلوبہ کام کریں گے۔

مثال : ایک بچہ کہتا ہے کہ آپ مجھے انعام دیں تو میں انگوٹھا چوسنا بند کر دوں گا۔ آپ اس سے پوچھیں کہ کیا انعام لو گے۔ وہ کہتا ہے کہ 5 روپے روزانہ۔ آپ اب اس

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

سے سودے بازی کریں اور اس مقدار کا تعین کریں کہ جس سے ذرا بھی کم مقدار ہو تو وہ انکار کر دے مثلاً" معاہدہ کرتے کرتے آپ 3 روپے پر آتے ہیں تو اس مقدار پر بچہ مان جاتا ہے جبکہ 2 روپوں اور ڈھائی روپے پر اس نے انکار کر دیا تھا۔ یقین کیجئے کہ 5 روپے کی بجائے 3 روپوں پر اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ وہ انگوٹھا چوسنا چھوڑ دے جبکہ 5 روپوں یا اس سے بھی زیادہ پر اس بات کے کم امکانات ہوں گے کہ وہ انگوٹھا چوسنا چھوڑے۔ بہت چھوٹے بچے جو مقدار کا تعین خود نہیں کرسکتے ان کے ساتھ اسی اصول کو مدنظر رکھتے ہوئے خود اس کم سے کم مقدار کا اندازے سے تعین کرلیں جس پر کہ بچہ مطلوبہ کام کر دے گا۔ تاہم واضح رہے کہ بعض اوقات تقویت کا زیادہ دینا اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔

خوشی چھلکنی چاہیے

5- شدت : شدت سے مراد یہ ہے کہ تقویت دیتے وقت آپ جتنی گرمجوشی، جتنے جوش و جذبے اور جتنے اچھے طریقے سے تقویت پیش کریں گے بچہ مطلوبہ کام اتنا ہی اچھا کرے گا۔ مردہ دل سے، ناراض ہو کر، غصے سے کڑھتے ہوئے یا پریشان ہو کر تقویت دینا اتنا فائدہ مند نہیں ہوگا جتنا کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے سے۔

احتیاط : تقویت کے سلسلے میں ایک اہم بات جو بیان کرنا بہتر ہوگا وہ یہ ہے کہ آپ جس چیز کا انتخاب بھی بطور مثبت تقویت کریں، کوشش کریں کہ وہ بچے کو کسی اور فرد سے نہ ملے یا آپ خود بھی کسی اور کام پر یا بلاوجہ ہی اسے نہ دیں۔ اگر وہ چیز بچے کو مطلوبہ کام کے علاوہ ملتی رہی تو یقیناً" جلد ہی وہ اس چیز سے اکتا جائے گا اور اس چیز کے لئے مطلوبہ کام کرنے پر آمادہ نہیں ہوگا۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 3

کرداری مسائل (ضد، بدتمیزی، نافرمانی) وجہ اور حل

مجھے بچانا

گلو میرا بھتیجا بہت لاڈلا بچہ ہے۔ جب وہ سوا سال کا تھا تو وہ سیڑھیوں کے ساتھ لگی لوہے کی گرل (Grill) کی باہر والی سائیڈ میں پاؤں پھنسا کر اوپر چڑھ جاتا اور رونا اور شور مچانا شروع کر دیتا، جس کا مطلب یہ ہوتا کہ مجھے نیچے اتارو کہیں میں گر ہی نہ جاؤں۔ چنانچہ گھر کا کوئی نہ کوئی فرد فوراً اپنا کام چھوڑ کر آتا اور گلو کو نیچے اتارتا کیونکہ گرنے پر شدید چوٹ لگ سکتی تھی۔ ایسا کرنا گلو کا معمول بن چکا تھا اور ہر طرح سے اسے سمجھایا جا چکا تھا یعنی پیار، مار، ڈانٹ وغیرہ سے مگر وہ منع ہی نہ ہوتا اور وقفے وقفے سے ایسا کرتا۔ ایک دن جب سب گھر کے افراد دوپہر کے کھانے پر اکٹھے تھے اور گلو گرل پر کھڑا شور مچا رہا تھا میں نے گھر والوں کو مسئلے کا حل بتایا۔ سب نے اس پر عمل کیا۔ ایک منٹ بعد مسئلہ حل ہو چکا تھا اور اس کے بعد گلو نے کبھی کسی کو مدد کے لیے نہیں پکارا اور آہستہ آہستہ گرل پر چڑھنا بھی چھوڑ دیا۔

انوکھا لاڈلا

ایک سکول میں کام کے دوران ایک 5 سالہ بچے کی والدہ ان شکایات کے ساتھ آئیں کہ گھر میں یہ بہنوں کے ساتھ لڑائی جھگڑا کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے، ہر وقت والدہ کے ساتھ رہنے کی ضد کرتا ہے اور اگر وہ اسے چھوڑ کر کہیں چلی جائے تو وہ توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ہسٹری لینے پر پتہ چلا کہ موصوف گھر میں سب سے چھوٹے اور لاڈلے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



بچے کئی دفعہ صرف توجہ حاصل کرنے کیلئے غلط کام کرتے ہیں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کلاس ٹیچر نے بتایا کہ گالیوں کی شکایت سکول میں بھی ہے۔ والدہ اور ٹیچر کو کہا کہ وہ 4 دن کا ریکارڈ رکھیں کہ روزانہ کس حساب سے گالیاں دے رہا ہے۔ چار دن بعد دونوں نے کہا کہ ریکارڈ رکھنا ناممکن ہے کیونکہ ان گنت گالیاں دیتا ہے۔ اسی دوران آفس ہی میں بچے نے والدہ سے پیسے مانگنے شروع کر دیئے اور والدہ کے انکار پر رونا شروع کر دیا۔ طریقہ علاج سمجھانے کے لئے اسی وقت علاج شروع کر دیا گیا۔ 2 منٹ کے بعد بچے نے رونا دھونا بند کر دیا ہوا تھا۔ سکول میں گالیاں اسی دن سے بند ہوگئیں جبکہ گھر میں مسائل حل ہونے میں ایک ہفتہ لگا۔

ضدی کہیں کا

میرے ایک محلے دار دوست نے بتایا کہ اس کا ایک 10 سالہ کزن جو گاؤں میں رہتا ہے آج کل گھر والوں کے لیے بہت ہی زیادہ مسئلہ بنا ہوا ہے۔ سکول سے چھٹی کی ضد' مسجد میں سپارہ پڑھنے جانے سے صاف انکار' نافرمانی' گالی گلوچ' بڑوں کی نقلیں اتارنا اور پڑھائی سے بے توجہی یہ تھیں وہ چیزیں جو گھر والوں کی پریشانی کا باعث بنی ہوئی تھیں۔ بچے کے کئی بہن بھائی اور کزنز مشترکہ گھر میں رہتے تھے اس لیے لاڈ پیار والا سلسلہ نہیں تھا۔ ایک اہم بات صرف یہ تھی کہ بچے کے والد صاحب باہر تھے اور والدہ نے کہا کہ چونکہ اب بچہ بڑا ہوگیا ہے اس لئے میں اسے مار کر سیدھا نہیں کرسکتی۔ مسائل کافی زیادہ اور پیچیدہ تھے اس لیے فوری بہتری کی توقع کم تھی مگر علاج حیرت انگیز طور پر کامیاب ہوا اور ایک ہفتے میں تقریباً" تمام مسائل حل ہوگئے۔

اس سے پہلے کہ یہ بتایا جائے کہ مندرجہ بالا مسائل کے لیے کون سا نفسیاتی طریقہ علاج کس طرح استعمال کیا گیا مناسب ہوگا کہ ایسے مسائل کی ایک بڑی بنیادی وجہ پر روشنی ڈالی جائے تاکہ قارئین اس طریقہ علاج کو پورے یقین سے موثر انداز میں استعمال کریں۔

بنیادی ضروریات میں "توجہ" بھی شامل ہے

اس حقیقت سے تو ہم سب آگاہ ہیں کہ ہوا' پانی' خوراک وغیرہ بنیادی انسانی ضروریات ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہے لیکن اس امر سے کم لوگ واقف ہیں

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کہ

"توجہ کا حصول بھی تقریباً" انسان کی بنیادی ضروریات ہی کی طرح عمل کرتا ہے۔دنیا کا ہر انسان شعوری یا لاشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لیے بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر کوشش کرتا ہے۔ یہ توجہ اسے بے حد تسکین دیتی ہے اور اس کے حصول کے لیے وہ کئی دفعہ غلط کام کرنے سے بھی نہیں چوکتا"۔

بچے خصوصی طور پر توجہ کے خواہشمند ہوتے ہیں اور ان کو ملنے والی توجہ میں ذراسی کمی بھی ان کے لیے اکثر ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے بچے کی پیدائش پر پہلا بچہ عموماً" چڑچڑا ہوجاتا ہے اور کئی بڑے بچے تو نئے آنے والے بچے کو بری طرح مارتے بھی ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ بچوں کی یہ ضرورت عموماً" لامحدود ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ والدین کافی وقت اور کوشش صرف کر کے بچے کو کافی زیادہ توجہ دے رہے ہوتے ہیں لیکن پھر بھی بچے کی تسلی نہیں ہوتی۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب معاملات مسائل کا روپ دھار لیتے ہیں کیونکہ بچہ ہر جائز و ناجائز طریقے سے مزید توجہ حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتا ہے۔

اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

توجہ کے حصول کے لیے طریقے اختیار کرنے کے سلسلے میں یہ حقیقت بڑی اہم ہے کہ اکثر اوقات اچھے کاموں پر بچے کو توجہ مشکل سے ملتی ہے جبکہ غلط کاموں پر توجہ فوراً" مل جاتی ہے۔ بچہ سارا دن خود کھیلتا رہے' تنگ نہ کرے ہم کبھی تعریف کے دو بول نہیں بولتے' نہ ہی اسے کسی قسم کا انعام دیتے ہیں لیکن ادھر اس نے رو کر آسمان سر پر اٹھایا اور ادھر ہم اسے اٹھانے' چپ کرانے (توجہ دینے' پیار دینے) پہنچ جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ توجہ خواہ مثبت ہو یا منفی عموماً" یکساں انداز سے تسکین کا باعث بنتی ہے۔ اوپر والی مثال میں اگر رونے پر بچے کو ڈانٹا ڈپٹا جاتا ہے تب بھی وہ توجہ کے طور پر کام کر سکتی ہے۔ مثبت توجہ میں بچے کو پیار سے دیکھنا' اچھی باتیں کرنا' اشارے کرنا'

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تعریف کرنا' اٹھانا' چومنا' گلے لگانا' کھیلنا' کوئی چیز لے کر دینا وغیرہ شامل ہیں جبکہ منفی توجہ میں غصے سے گھورنا' اونچی آواز میں بولنا' برا بھلا کہنا' ڈانٹنا' مارنا' دھمکی دینا وغیرہ شامل ہیں۔ یاد رہے کہ بچے کو ڈانٹ کر یا مار کر اس کی کوئی غلط عادت یا کام وقتی طور پر تو ختم کرایا جاسکتا ہے لیکن مستقل طور پر ایسا مشکل ہے اور اگر زیادہ سختی کی جائے تو بچہ کسی اور رنگ میں کسی اور طریقے سے اس کا اظہار اکثر کر دیتا ہے۔

توجہ کہاں کہاں کار فرما

ذیل میں بچوں کے چند ایک ایسے غلط کام اور عادات دی گئی ہیں جن میں بنیادی وجہ اکثر اوقات توجہ کا حصول ہوتی ہے یہ ہیں بلاوجہ ضد کرنا' ذرا ذرا سی بات پر رونا' دوسرے بچوں کو بلا وجہ چھیڑنا' مارنا' 8 سال سے کم عمر بچوں کا ہکلانا اور بعض صورتوں میں تتلانا' سکول کے لیے وقت پر تیار نہ ہونا' سکول سے چھٹی کی ضد کرنا' کہنا نہ ماننا' سکول کا کام ٹک کر نہ کرنا' گندگی پھیلانا' کھلونوں کو ادھر ادھر پھینکنا اور توڑنا' کھانا نہ کھانا' رات کو وقت پر نہ سونا اور صبح وقت پر نہ اٹھنا' ٹائلٹ یا باتھ روم میں بلاوجہ زیادہ وقت صرف کرنا' سانس روک لینا' سر پٹخنا' خطرناک چیزوں مثلاً" دیاسلائی سے کھیلنا' مٹی کھانا' ناخن چبانا' بستر پر پیشاب کرنا وغیرہ۔

مندرجہ بالا چند کاموں پر ہو سکتا ہے آپ حیران ہوں گے کہ ان میں توجہ کا کیا عمل دخل ہے۔ مثلاً" بستر پر پیشاب کرنا۔ اصل میں بچے کو صبح اٹھنے پر جو باتیں یا جھڑکیاں سننا پڑتی ہیں وہ توجہ کی فراہمی کا کام کرتی ہیں۔ یہاں یہ سمجھنا بالکل غلط ہوگا کہ بچے جان بوجھ کر بستر پر پیشاب کرتے ہیں بلکہ ایسا لاشعوری طور پر ہو رہا ہوتا ہے۔

پڑھائی بھی توجہ سے منسلک ہو سکتی ہے

اس تمام سلسلے میں اہم نقطہ یہ ہے کہ اگر والدین بچے کی توجہ کی لامحدود خواہش کو مناسب حدود میں رکھنے کے طریقے سیکھ لیں تو ان کی زندگی کافی آسان ہو جائے گی ورنہ معاملات بگڑتے کچھ وقت نہیں لگتا۔ بہت سے بچوں کا پڑھائی سے فرار بھی صرف اسی وجہ سے ہوتا ہے کہ والدین نہیں جان پاتے کہ بچے کی پڑھائی کے حوالے سے توجہ کی ضرورت سے کیسے نمٹا جائے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

آیئے اب دیکھیں کہ آغاز میں بیان کردہ مسائل کو کس طرح حل کیا گیا اور کونسا نفسیاتی طریقہ استعمال کیا گیا۔

جیسے کو تیسا

گلو جب گرل پر چڑھا اور اس نے شور مچایا کہ کوئی اسے نیچے اتارے تو میں نے گھر والوں کو بتایا کہ گلو عمر اور تجربے کے لحاظ سے ایسی سٹیج پر ہے کہ وہ خود اتر سکتا ہے اور گلو کا اصل مقصد توجہ کا حصول ہے چنانچہ آپ میں سے نہ تو کوئی گلو کی مدد کے لیے اٹھے گا اور نہ ہی اس کی طرف دیکھے گا۔ سب لوگ اپنے اپنے کام میں مصروف رہیں اور ایسے ظاہر کریں کہ جیسے انہوں نے گلو کی آواز سنی ہی نہیں۔ سب نے ایسا ہی کیا۔ اس دوران میں نے گلو سے نظر بچاتے ہوئے سر نیچے رکھ کر دھیان گلو کے قدموں کی طرف رکھا تاکہ کسی بھی ایمرجنسی سے نبٹ سکوں۔ گلو نے تقریباً" ایک منٹ شور کیا اور جب اس نے محسوس کرلیا کہ کوئی بھی اسے توجہ دینے کو تیار نہیں تو بڑے آرام سے خود ہی آہستہ آہستہ گرل سے نیچے اتر آیا۔

نہلے پہ دھلا

سکول والا بچہ جس نے میرے آفس ہی میں رونا شروع کر دیا اور جس کی شکایات میں گالیاں' ضد اور توڑ پھوڑ سرفہرست تھیں۔ اس کو میں نے بڑے آرام سے کہا بیٹا آپ چپ کر جائیں ورنہ میں آپ کو 3 منٹ کے لیے کمرے سے باہر نکال دوں گا اور ٹائلٹ میں بند کر دوں گا۔ یہ سنتے ہی بچے کے رونے میں مزید شدت آگئی۔ جب میں نے اسے پکڑنے کی کوشش کی تو وہ والدہ سے لپٹ گیا۔ زور لگا کر اس کو وہاں سے ہٹایا تو اس نے میری ٹانگوں کے گرد اپنے بازوؤں اور ٹانگوں سے شکنجہ کس لیا۔ میں نے کافی زور لگا کر اس کے شکنجے کو کھولا اور اسے ایک بازو اور ٹانگ سے پکڑ کر اٹھا کر ٹائلٹ تک لے گیا۔ اس دوران میں نے کسی بھی طرح سے غصے کا اظہار نہ کیا اور بالکل نارمل رہا۔ ٹائلٹ میں ہوا' روشنی اور پانی کی موجودگی کو چیک کیا اور ٹائلٹ میں موجود واحد ٹوٹنے والی چیز لوٹے کو باہر نکال لیا۔ بجلی کا سوئچ چونکہ کافی اونچائی پر تھا اس لیے بچے کو نقصان پہنچا سکنے والی بھی کوئی چیز نہیں تھی۔ بچے کو بند کرتے ہوئے میں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

نے بالکل سپاٹ لہجے میں آرام سے کہا کہ بیٹا جب آپ چپ کر جائیں گے تو ہم آپ کو یہاں سے نکال لیں گے۔ ٹائلٹ کے باہر ایک لڑکے کی ڈیوٹی لگا کر کہ جب یہ چپ کرے تو اسے نکال کر میرے آفس میں لے آنا میں واپس آفس میں آگیا۔ بچے کی والدہ کافی پریشان ہو رہی تھی' میں نے اسے تسلی دی۔ ابھی تقریباً" 2 منٹ ہی گزرے تھے کہ بڑا بچہ چھوٹے کو لے کر آگیا' چھوٹا رونا بند کر چکا تھا۔ وہ ماں کے پاس کھڑا ہوگیا اب وہ پیسے بھی نہیں مانگ رہا تھا۔ اس موقع پر میں نے بچے سے کہا کہ گھر میں اگر آپ نے والدہ کے باہر جانے پر توڑپھوڑ کی تو آپ کی بہنیں آپ کو بند کریں گی جبکہ سکول میں گالی دینے پر ٹیچر ایسا کرے گی۔ والدہ سے میں نے کہا کہ اگر بچہ آپ کے بعد توڑ پھوڑ نہ کرے تو آپ اپنی استطاعت کے مطابق بچے کو انعام کے طور پر اس کی کوئی پسندیدہ چیز لے کر دیجئے گا۔ ابتدائی طور پر ایسا کرنا بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ بچے کو پتہ چلتا ہے کہ جب میں غلط کام نہیں کرتا تو مجھے توجہ' پیار اور انعام ملتا ہے جب کہ غلط کام کرنے پر یہ سب کچھ چھن جاتا ہے' گھر میں بچے کو صرف ایک دفعہ بند کرنا پڑا اور دوسری دفعہ والدہ نے دھمکی سے کام چلا لیا۔ ہفتے بعد والدہ نے سب اچھا کی رپورٹ دی۔ سکول میں صرف میرا بند کرنا کافی ثابت ہوا اور بچے نے گالیاں دینا بند کر دیں۔

آؤ۔ معاہدہ کرلیں

محلے دار کے 10 سالہ کزن سے کہ جس کے مسائل کافی زیادہ تھے اور جن سے نبٹنا مشکل لگ رہا تھا' صرف ایک معاہدہ ہی کافی ثابت ہوا اور حیران کن طور پر بچے کے سارے مسئلے حل ہوگئے۔ یہ معاہدہ جو بچے اور والدہ کے درمیان کرایا گیا اس میں یہ طے کیا گیا کہ والدہ کسی بھی صورت بچے کو نہ تو ڈانٹے گی اور نہ ہی مارے گی۔ بچہ کسی بھی صورت کسی کو گالی نہیں دے گا اور کسی سے شکایت کی صورت میں والدہ کو بتائے گا جو مناسب قدم اٹھائے گی۔ اگر بچے نے کسی کو گالی دی تو اسے 3 منٹ کے لیے بند کیا جائے گا اور اس دوران اگر وہ رویا تو اسے اس وقت تک بند رکھا جائے گا جب تک وہ خاموش نہیں ہوگا۔ اگر وہ کسی دن گالی نہیں دے گا تو اسے 8 روپے ملیں گے۔ یہاں یہ بات واضح ہو کہ اس بچے کا طے شدہ روزانہ جیب خرچ 3 روپے تھا جبکہ

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



معاہدہ کرنے سے بچے کے بہت سارے

کرداری مسائل حل ہو سکتے ہیں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

یہ ضدیں کر کے تقریباً" 10 روپے روزانہ لے لیتا تھا جہاں ایک طرف والدہ کو 2 روپے کا فائدہ ہوا تو دوسری طرف بچے کو 5 روپے کا کیونکہ اب اسے 8 روپے ملنے یقینی تھے۔ اس کیس میں اہم بات یہ ہے کہ صرف ایک چیز گالیوں پر معاہدہ کیا گیا اور اس کے اثرات باقی تمام مسائل پر مثبت انداز میں پڑے۔ اس گاؤں میں زیادہ تر لوگ ان پڑھ تھے چنانچہ میری مشہوری کچھ اس طرح ہوئی کہ پتہ نہیں ڈاکٹر صاحب نے کیا جادو کیا ہے کہ بچہ بالکل ٹھیک ہوگیا ہے۔ اصل میں بچے کی توجہ کی جائز ضروریات بھی پوری نہیں ہو رہی تھیں۔ یہ فرض کرلیا گیا تھا کہ اچھے کام کرنا بچے کی ذمہ داری ہے چنانچہ ان کاموں پر وہ توجہ (تعریف' پیار' انعام وغیرہ) کا حقدار نہیں مگر غلط کاموں پر توجہ (ڈانٹ ڈپٹ' سزا) اس کے لیے ضروری ہے۔ میں نے جب بچے کے مسائل کو اس تناظر میں دیکھا اور والدین سے کہا کہ وہ غلط کاموں پر توجہ دینا بند کر دیں (ڈانٹ' سزا ختم کر دیں اور بچے کو بند کریں) اور اچھے کاموں پر اسے توجہ دینا شروع کریں (غلط کام نہ کرنے اور اچھے کام کرنے پر انعام دیں) تو مسائل فوراً" حل ہوگئے۔

بچے کو روٹی کپڑا اور تعلیم دینا اس پر احسان نہیں

یہاں میں اکثر والدین کے ایک رویے کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچوں کو اچھا کھلاتے اور اچھا پہناتے ہیں' اس لیے اب بچوں پر فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اچھے کام کریں اور غلط کام بالکل نہ کریں۔ وہ بچے کی توجہ کی ضرورت (یعنی اچھے کام پر تعریف' پیار' انعام وغیرہ) کو بالکل ہی فراموش کر دیتے ہیں اور روٹی کپڑے ہی کو سب کچھ سمجھ لیتے ہیں بلکہ ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ جو والدین ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں' بچوں سے جواباً" بغیر توجہ (تعریف' پیار' انعام) دیئے اچھے کاموں کی توقع رکھتے ہیں اور غلطی کرنے پر درگزر کی بجائے ہمیشہ ٹوکتے ہیں (توجہ دیتے ہیں) وہ انتہائی غلط رویہ اپنائے ہوئے ہیں' جو بچوں میں بڑے بڑے مسائل پیدا کرسکتا ہے۔

توجہ اچھے کام پر دیجئے نہ کہ غلط کام پر

اگر آپ غور کریں تو مندرجہ بالا تمام کیسز میں ہم نے صرف اور صرف غلط کام

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پر بچے کو توجہ دینا بند کی ہے اور اس کے مسائل حل ہوئے ہیں۔ بعض میں یہ بھی کیا گیا کہ اُسے غلط کام کے خاتمے یعنی اچھے کام کے آغاز پر توجہ دینا (انعام دینا) بھی شروع کیا گیا۔ واضح رہے کہ شروع شروع میں غلط کام کے خاتمے پر جو توجہ دی جائے وہ مادی صورت (انعام، پیسے) کی صورت میں یا کسی سرگرمی (کھیل، سیر وغیرہ) کی صورت میں ہونی چاہیے اس کے ساتھ ساتھ تعریف کے ذریعے بھی بچے کو توجہ دیں۔ آہستہ آہستہ انعام، پیسوں کو کم کر کے صرف سرگرمی والی اور تعریف والی توجہ پر آجائیں۔ یاد رہے کہ مادی توجہ کا اثر وقتی اور فوری ہوتا ہے جبکہ تعریف والی توجہ کا اثر فوری ہونے کے ساتھ ساتھ پائیدار بھی ہوتا ہے لیکن یہ اتنا فوری نہیں ہوتا جتنا کہ مادی توجہ کا ہوتا ہے۔ اسی لیے ابتدا مادی توجہ سے کریں اور آہستہ آہستہ اسے تعریف والی توجہ پر لے آئیں۔

غلط کام پر توجہ نہ دینے کے طریقے کون کون سے ہیں آیئے ذرا تفصیل سے نظر ڈالیں۔ ایک سادہ طریقہ تو یہ ہے کہ بچے کی طرف نہ دیکھیں، اسے نظرانداز کریں، نہ روکیں نہ ٹوکیں، بے پرواہ بن جائیں، اس کی طرف پشت کرلیں، اس سے اس وقت تک بات چیت نہ کریں جب تک وہ غلط کام کرتا رہتا ہے غرضیکہ اسے توجہ نہ دیں کیونکہ توجہ دینے سے مسئلہ بڑھے گا۔ یہ طریقہ تاہم بعض صورتوں میں استعمال کرنا مشکل بلکہ ناممکن ہوتا ہے مثلاً" بچہ گالیاں بکتا ہے، دوسروں کو مارتا ہے یا توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ایسی صورتحال میں ٹائم آوٹ کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اوپر بھی اس طریقے کو استعمال کیا گیا۔ ذیل میں اس طریقے کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ قارئین اس کی جزئیات کو اچھی طرح سمجھ لیں۔

ٹائم آوٹ: بچوں کے کرداری مسائل سے نبٹنے کا ایک بہترین طریقہ

ٹائم آوٹ کے طریقے میں ہم بچے کو تھوڑی دیر کے لیے اس صورتحال سے نکال لیتے ہیں جہاں کہ وہ مسئلہ پیدا کر رہا ہوتا ہے اور ایک ایسی جگہ لے جاتے ہیں جہاں وہ کچھ دیر فارغ رہ کر اپنے غلط کام کے بارے سوچ سکے۔ مزید برآں اسے وہ توجہ ملنی بند ہو جائے جس کے حصول کے لیے وہ مسئلہ پیدا کرتا رہتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تھوڑی دیر کے لیے اسے کسی ایسی جگہ لے جانا پڑتا ہے جہاں کوئی اور نہ ہو مثلاً" دوسرے کمرے میں یا ٹائلٹ میں یا غرضیکہ کسی بھی ایسی جگہ جہاں بچے کو کوئی اور نہ دیکھے' نہ ہی اس سے بات کرے اور نہ ہی بچہ کسی سرگرمی میں مصروف ہو سکے بچے کو لے جایا جاسکتا ہے۔ اس طریقے میں درج ذیل نقات کا خیال رکھنا لازمی ہے ورنہ طریقہ کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں۔

1- بے وقتی نصیحت کسی کام کی نہیں

پہلی دفعہ بند کرنے سے قبل آپ ایک دفعہ بچے کو اس وقت جبکہ وہ نارمل پرسکون حالت میں ہو بٹھا کر آرام سے بتائیں کہ وہ فلاں غلط کام کر رہا ہے اور آپ اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ چونکہ مسئلہ اب برداشت سے باہر ہو چکا ہے' اس لیے جب بھی وہ غلط کام کرے گا تو آپ اسے کم از کم 3 منٹ کے لیے بند کریں گے۔ اس دوران اگر وہ روئے گا یا شور کرے گا تو اسے اس وقت تک وہاں رہنا ہوگا جب تک کہ وہ چپ نہیں کرے گا۔

2- انعام بنائے کام

بچے کو بتائیں کہ اگر وہ ایک خاص وقت تک (مثلاً" ایک دن) غلط کام نہیں کرے گا تو آپ اسے انعام دیں گے (واضح رہے انعام بچے کی پسند کا مگر قیمت آپ کی استطاعت کے مطابق ہو)۔

3- اصولی موقف سے نہ ہٹیں

اگر بچہ شور مچائے' چیخے' چلائے' روئے تو اسے اس وقت تک بالکل نہ نکالیں جب تک وہ بالکل خاموش نہیں ہوتا خواہ اس میں کتنا ہی وقت کیوں نہ لگ جائے۔ واضح رہے کہ ایک دفعہ آپ نے اپنے اصولی درست موقف پر قائم رہ کر اس کی ضد توڑ دی تو اگلی دفعہ اس کے رونے' شور مچانے کے وقت میں کمی ہوگی یعنی اگر وہ پہلی دفعہ بند کرنے پر آدھا گھنٹہ رویا تو اگلی دفعہ 15 منٹ روئے گا اس کے برعکس اگر آپ جذبات سے مغلوب ہو کر اسے آدھے گھنٹے بعد روتے ہوئے نکال لیتے ہیں تو اگلی دفعہ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

وہ چپ ہونے میں زیادہ ٹائم لے گا یعنی ایک گھنٹہ بھی لگا سکتا ہے۔

4- جب آپ حق پر ہیں تو بحث کیوں؟

جب آپ بچے کو بند کرنے جا رہے ہوں تو آپ نے بچے سے بات چیت' بحث مباحثہ' سوال جواب بالکل نہیں کرنے۔ صرف ایک دفعہ اسے بتائیں کہ بیٹا آپ نے یہ غلط کام کیا ہے اور اس وجہ سے ہم آپ کو 3 منٹ کے لیے بند کر رہے ہیں۔ ایسے موقع پر بچے اکثر بہانے بناتے ہیں مگر آپ نے اس کی کسی بھی بات کا جواب نہیں دینا کیونکہ جواب دینا توجہ دینے کے مترادف ہوگا چنانچہ مسئلہ جوں کا توں رہے گا۔

5- ہر فرد منفرد ہے

شروع میں بچے کو 3 منٹ کے لیے بند کریں اگر مسئلے میں کمی یا بیشی نظر نہ آئے تو پھر وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ مسئلے میں کمی یا بیشی نظر آنی شروع ہو جائے۔ واضح رہے کہ اس طریقہ کے استعمال کے بعد اگر مسئلہ بڑھ جائے تو پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں بلکہ یہ اضافہ اس چیز کی نشانی ہے کہ طریقہ علاج بچے پر اثر انداز ہونا شروع ہوگیا ہے اور جلدی ہی بچے میں بہتری ہوگی۔ اصل میں بعض بچے اپنی عادت میں تبدیلی پر مزاحمت پیش کرتے ہیں چنانچہ ابتداء میں وہ لاشعوری طور پر مزاحمت کے اظہار کے طور پر مسئلے میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں والدین کو **مستقلاً** طریقہ علاج استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

6- دوسروں کی غلطیوں پر اپنا خون مت جلائیں

بند کرتے وقت آپ اپنے آپ کو بالکل نارمل اور پرسکون رکھیں۔ ڈانٹ ڈپٹ' ناراضگی یا غصے کا اظہار بالکل نہ کریں۔ مزید برآں جب بچے کو باہر نکالیں تو بالکل ایسے ظاہر کریں جیسے کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

7- غصے کے بغیر مضبوط پکڑ اہم ہے

جب بچے کو بند کرنے کے لیے پکڑیں تو آپ کی گرفت سے غصہ نہیں چھلکنا چاہیے۔ گرفت مضبوط ضرور ہو تاکہ وہ بھاگ نہ سکے مگر اس مضبوطی میں غصہ نہ ہو۔

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کیونکہ غصہ بچے کو اس کی مطلوبہ چیز یعنی توجہ فراہم کر دے گا۔

8- دھمکیاں کمزوری کی علامت ہیں

جب بچے کے مسئلے میں کمی آنا شروع ہو جائے تو دھمکی دے کر کام نہ چلائیں ورنہ پائیدار فوائد حاصل نہیں ہوں گے۔

9- اگر بچہ پکڑتے ہی چپ ہو جائے تب بھی اسے کم از کم 3 منٹ کے لیے بند ضرور کریں (رونے کے مسئلے کی صورت میں)۔

10- تحفظ سب سے پہلے

جس جگہ بچے کو بند کریں وہاں کوئی ایسی چیز نہ ہو جس سے بچہ اپنے آپ کو یا اس چیز کو نقصان پہنچا سکے۔ اگر بچے سے کسی خطرناک قدم کی توقع ہو تو کوئی سوراخ کرلیں اور اس سے بچے پر نگاہ رکھیں مگر اس چیز کا بچے کو بالکل بھی پتہ نہیں لگنا چاہیے کہ کوئی اسے وقتاً" فوقتاً" چیک کر رہا ہے۔ بلکہ بچے کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ نظرانداز ہو چکا ہے۔

11- مستقل مزاجی کامیابی کے لیے ضروری ہے

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا مسلسل اور مستقل استعمال ہی فوری کامیابی کی ضمانت ہے۔ واضح رہے کہ اگر بچے کو مسئلہ پیدا کرنے پر کبھی بند کیا گیا اور کبھی نہ کیا گیا تو مسئلہ کم ہونے کی بجائے مستقلاً" بڑھ سکتا ہے۔

12- اگر بچے کی غلط عادت ختم ہو رہی ہو تو اس کی اچھی عادات پر توجہ (تعریف، پیار، انعام وغیرہ) بڑھا دیں۔

13- ٹیم ورک لازمی ہے

گھر کے تمام افراد کا تعاون حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا نہ ہو کہ چند لوگ تو بچے کو توجہ دینا بند کریں جبکہ دوسرے بدستور روایتی طریقے جاری رکھیں۔ روایتی طریقوں (ڈانٹ، سزا وغیرہ) سے پرہیز اشد ضروری ہے کیونکہ یہی تو مسئلہ پیدا کرتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

14- "ایک وقت میں ایک" بہترین اصول ہے

ایک وقت میں صرف ایک مسئلے کے لیے ٹائم آوٹ کے طریقے کو استعمال کریں جب اس میں بہتری پیدا ہو جائے تو پھر دوسرے کو حل کرنے کے لیے اسے شروع کریں۔

سزا اور خوف دو غلط فہمیاں

آخر میں والدین/قارئین کے ذہن میں آسکنے والے 2 سوالوں کا جواب دینا ضروری سمجھتا ہوں۔ پہلا یہ کہ بچے کو قید کی سزا تو نہیں دی جا رہی؟ اور دوسرا یہ کہ کیا بچے میں خوف پیدا نہیں ہوگا؟ پہلے سوال کا جواب یہ ہے کہ بچے کو قید بالکل نہیں کیا جا رہا بلکہ اسے صرف ایسی صورتحال سے باہر نکالا جا رہا ہے جہاں پر کہ اسے مسئلہ پیدا کرنے کے بعد توجہ مل رہی ہے۔ آپ اسے کمرے میں یا ٹائلٹ میں بند کرنے کی بجائے باہر لان میں نکال کر بھی کام چلا سکتے ہیں لیکن اس سلسلے میں احتیاط یہی ہوگی کہ ایک تو وہ وہاں کسی کام میں مصروف نہ ہو جائے اور دوسرے یہ کہ اسے کوئی وہاں توجہ نہ دے۔ جہاں تک خوف پیدا ہونے یعنی بچے کے خوفزدہ ہونے کا تعلق ہے تو ایسی شکایت کبھی دیکھنے میں یا پڑھنے میں نہیں آئی۔ اصل میں بچے خوفزدہ تب ہوتے ہیں جب ان کے ذہن میں اس چیز سے متعلقہ پہلے سے کوئی خوف والی سوچ ہو یا اس جگہ اندھیرا ہو یا بچے کو کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آئے چونکہ ٹائم آوٹ کے طریقے میں ایسا کچھ بھی نہیں ہوتا اس لیے بچے کے ڈرنے کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔

نوٹ: تقریباً 2 فیصد بچے ایک خاص قسم کے نفسیاتی مسئلے (ADHD) (Attention Deficit Hyperactivity Disorder- کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ بچے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں، مضطرب اور بے چین رہتے ہیں، آرام سے کسی وقت نہیں بیٹھتے یعنی ان میں بے جا تیزی ہوتی ہے، ایسے بچوں کے لئے ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کرنے سے پہلے ماہر نفسیات سے مشورہ ضرور کرلیں کیونکہ ایسے بچوں کا اصل اور بنیادی مسئلہ توجہ کا حصول یا بے جا تیزی نہیں بلکہ توجہ کے دورانئے (Span

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

(Attention) کا کم ہونا ہے۔ یہاں قارئین ماہر نفسیات/سائیکالوجسٹ (Psychologist) اور طبیب نفسی/سائیکاٹرسٹ (Psychiatrist) میں فرق بھی نوٹ کرلیں۔ ماہر نفسیات عموماً" ایسا فرد ہوتا ہے جس نے ایم ایس سی۔ نفسیات کے بعد طبی نفسیات میں ڈپلومہ لیا ہوتا ہے یا نفسیاتی علاج معالجے کا کوئی متعلقہ کورس کیا ہوتا ہے۔ دوسری طرف سائیکاٹرسٹ بنیادی طور پر ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہوتا ہے جس نے کہ بعد میں عموماً" نو ماہ کا نفسیاتی دوائیوں کا ڈپلومہ (Diploma in Psychiatric Medicine) کیا ہوتا ہے چنانچہ نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کے متعلق اس کا علم ایک ماہر نفسیات کی نسبت سطحی ہوتا ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ اس نے بنیادی طور پر تو دوائیوں کا علم حاصل کیا ہوتا ہے اور وہ انہی کا ماہر ہوتا ہے۔ دوسری طرف ماہر نفسیات شروع سے ہی نفسیاتی علم سے متعلق ہوتا ہے چنانچہ اسی کو نفسیات کے علم کا ماہر سمجھنا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں ابھی تعلیم کی کمی ہے تو اکثر لوگ سائیکاٹرسٹ کو ہی ماہر نفسیات سمجھتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ قارئین اب بہتر طور پر جان سکتے ہیں کہ سائیکاٹرسٹ نفسیاتی دوائیوں کا ماہر ہے جبکہ ماہر نفسیات (سائیکالوجسٹ) نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کا اور جہاں سائیکاٹرسٹ کا نفسیات کا علم سطحی ہوتا ہے وہیں ماہر نفسیات کا دوائیوں کا علم سطحی ہوتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 4

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق

بچے کا مہمانوں کے سامنے بدتمیزی کرنا' پیسے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا

اکثر والدین یہ شکایت کرتے کہ ان کے بچے ویسے تو اتنے مسائل پیدا نہیں کرتے مگر مہمانوں کے سامنے نہ صرف نافرمانی کرتے ہیں بلکہ پیسے مانگنا شروع کر دیتے ہیں۔ مہمانوں کے آگے رکھی گئی چیزیں مانگتے ہیں یا اٹھا کر کھا لیتے ہیں اور حتیٰ کہ مہمان کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز کو یا تو اس طرح ندیدے پن سے دیکھتے ہیں کہ وہ چیز بچے کو دے دیتا ہے یا پھر اس سے مانگ ہی لیتے ہیں۔ ایسا اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ پھل گھر میں پڑا ہے مگر بچہ کھاتا نہیں یا مانگتا نہیں لیکن جب مہمانوں کے آنے پر وہی پھل ان کو پیش کیا جاتا ہے تو بچہ اس طرح پھل پر حملہ آور ہوتا ہے جیسے کہ اس نے پہلے کبھی یہ پھل دیکھا ہی نہیں تھا۔ یہ وقت میزبان پر بڑا کڑا ہوتا ہے اور وہ بہت شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ مہمان کے جانے کے بعد بچے پر کڑا وقت آجاتا ہے اور اس کی تواضع ڈانٹ ڈپٹ اور مار پیٹ سے کی جاتی ہے۔ عموماً" والدین ایسے وقت میں اپنے آپ کو بے بس محسوس کرتے یں اور اشاروں کنایوں سے بچے کو منع کرتے یا بہانے سے کمرے سے باہر بھیجتے ہیں مگر اکثر بچے اس وقت والدین کو خاطر میں نہیں لاتے اور من مرضی کرتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بوتل سب کے لیے

متوسط طبقے جہاں کہ اکثر مہمان کی تواضع بوتل سے کر دی جاتی ہے مزید پریشان کن صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ ادھر میزبان نے مہمان کو بوتل دی اور ادھر بچے نے بھی بوتل کے لیے ضد شروع کر دی۔ اکثر اوقات بچہ اس وقت تک ضد ختم نہیں کرتا جب تک اسے بوتل لے کر نہیں دی جاتی اور اگر میزبان ایسا نہیں کرتا تو بچہ یا تو بوتل مہمان سے مانگ لیتا ہے یا پھر اس کے اردگرد ایسے انداز سے گھومتا اور ایسی نظروں سے دیکھتا ہے کہ مہمان خود ہی بوتل کا کچھ حصہ اسے دے دیتا ہے۔ ایسے وقت میں والدین شرم سے پانی پانی ہو رہے ہوتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ مہمان کیا سوچے گا۔ یہاں بھی مہمان کے جانے کے بعد بچے کی کلاس لی جاتی ہے مگر ایسا کرنے کے باوجود بچہ منع نہیں ہوتا اور کسی نہ کسی طرح تقریباً" ہر دفعہ مہمانوں کے سامنے اپنے بڑوں کو شرمندہ کرا کے چھوڑتا ہے۔ کم آمدنی والے طبقے میں بھی یہ مسائل کم و بیش اسی طرح چلتے رہتے ہیں۔

سپرائٹ نہیں کوک

مندرجہ بالا مسائل کے حوالے سے ہی ملتے جلتے ایک اور قسم کے مسئلے میں بچہ جب کسی کے گھر جاتا ہے تو تب کھانے پینے والی اشیاء پر شاہین بن کر جھپٹ پڑتا ہے۔ والدین لاکھ اشاروں کنایوں سے منع کریں لیکن وہ اس وقت تک منع نہیں ہوتا جب تک کہ اس کا پیٹ بھر نہیں جاتا۔ ہمارے ایک عزیز کا بچہ جب کسی کے گھر جاتا تو جاتے ہی فوراً" کہنا شروع کر دیتا کہ امی امی میں نے سپرائٹ نہیں کوک پینی ہے چنانچہ میزبان کو مجبوراً" کوک بوتل بلکہ بوتلیں منگوانا پڑتیں' خواہ اس کی استطاعت ہوتی یا نہ ہوتی۔

مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً" ہر گھر اور ہر بچے کے مسائل ہیں۔ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اور کسی بھی کلاس (اپر' لوئر' مڈل) سے تعلق رکھتا ہو اکثر ایسے مواقع پر ایسے مسائل پیدا کرتا ہے کہ والدین بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان مسائل سے کیسے نپٹا جائے۔ اس سے پہلے کہ طریقہ بتایا جائے ذرا ایک

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باریک نکتے پر نظر دوڑائیں۔

آپ شرمندہ کیوں ہوں؟

کیا مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً" ہر گھر اور ہر بچے کے نہیں؟ اگر آپ کا جواب "ہاں" میں ہے تو سمجھیں کہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اصل نکتہ یہاں یہ ہے کہ جب ہر باشعور انسان کو پتہ ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں تو یہ سوچ کر شرمندہ کیوں ہوا جائے کہ مہمان کیا سوچے گا؟ کیا ہم اپنے آپ کو باشعور سمجھتے ہیں اور مہمان کو بے وقوف یعنی کیا مہمان نہیں جانتا کہ اکثر بچے اکثر اوقات ایسا ہی کرتے ہیں؟ بات کرنے کا مقصد یہ ہے کہ والدین اس چیز کو اچھی طرح ذہن نشین کرلیں کہ بچے کے ایسے اعمال پر شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچہ انسان کا باپ

آیئے اب دیکھیں کہ بچے ایسا کرتے کیوں ہیں؟ اصل میں یہاں بھی بنیادی وجہ توجہ کا حصول ہے جس کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی اشیا بھی ملتی ہیں۔ قدرت کا اصول ہے کہ نئی نسل پرانی نسل سے مجموعی طور پر بہتر ہوتی ہے چنانچہ ہمارے بچے جانتے ہیں کہ انہوں نے ہم سے کہاں اور کس طرح زیادہ سے زیادہ توجہ حاصل کرنی ہے۔ عام حالات میں جب ہم زیادہ عمر کی وجہ سے حاصل شدہ اپنے تجربے اور علم کی بدولت اکثر انہیں کنٹرول کر لیتے ہیں اور اپنے آپ کو کامیاب محسوس کرتے ہیں تو مہمانوں کے سامنے وہ ہماری نازک پوزیشن سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور ہمیں گھٹنوں کے بل لے آتے ہیں۔ اس طرح وہ نہ صرف ہماری بلکہ مہمان کی توجہ بھی حاصل کر رہے ہوتے ہیں اور سب کی نگاہوں کا مرکز بن جاتے ہیں۔ اس سے انہیں لاشعوری طور پر بے حد تسکین ملتی ہے۔

سوچوں میں تبدیلی سے کردار **مستقلاً** تبدیل ہوتا ہے

آیئے اب دیکھیں کہ ان مسائل کو حل کیسے کرنا ہے۔ ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی سوچ تبدیل کرنا ہوگی کہ بچے کے ایسا کرنے سے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہماری بے عزتی ہوتی ہے۔ شرمندگی بالکل محسوس نہ کریں اور یہ اسی صورت ہو گا جب آپ اپنی سوچ تبدیل کریں گے۔ پہلے نمبر پر یہ سوچیں کہ مہمان ایک باشعور، سمجھدار فرد ہے اور اسے پتہ ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر یہ سوچیں کہ اگر مہمان ہمارے بارے میں غلط سوچ رکھتا ہے یعنی کہ ہم نے بچے کی اچھی تربیت نہیں کی تو اس کی یہ سوچ غلط ہے اور غلط سوچ کا ذمہ دار وہ خود ہے ہم نہیں۔ چنانچہ کسی کی غلط سوچ پر ہمیں شرمندہ ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ تیسرے نمبر پر یہ سوچیں کہ ہم نے اپنے بچے کی اخلاقی حالت کی بہتری کی فکر کرنی ہے نہ کہ اپنی شرمندگی کی۔ اس لیے ہمیں بچے کے غلط کام کو ختم کرنے کے لیے مناسب طریقہ اختیار کرنا چاہیے نہ کہ بچے کی بلیک میلنگ کا شکار ہونا چاہیے۔ جب آپ کا ذہن مندرجہ بالا باتوں کو قبول کرلے تو پھر ٹائم آوٹ کا طریقہ حسب ذیل انداز میں استعمال کریں۔

ٹائم آوٹ استعمال کرتے ہوئے شرمندہ نہ ہوں

اگر مہمان آپ کے گھر میں ہے اور بچے نے کوئی غیر مناسب حرکت شروع کر دی ہے مثلاً" بوتل مانگ لی ہے تو آپ اسے کہیں کہ بیٹا ایسا کرنا مناسب نہیں آپ باہر چلیں۔ اگر بچہ آپ کی بات نہیں مانتا اور باہر نہیں جاتا تو پھر آپ اسے پکڑیں اور ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کریں۔ بچے کے شور مچانے، رونے دھونے اور اس بات سے بالکل نہ گھبرائیں کہ ایسا کرنے پر مہمان کیا سوچے گا۔ واضح رہے کہ کسی کی سوچ پر آپ نہ تو پہرہ بٹھا سکتے ہیں اور نہ ہی اس کی سوچ کی ذمہ داری لے سکتے ہیں اور نہ ہی آپ کو اس پر شرمندہ یا پریشان ہونے کی ضرورت ہے۔ یقین رکھیے کہ آپ کو اپنے بچے کی اخلاقی حالت میں بہتری سب سے زیادہ عزیز ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو ٹائم آوٹ کا طریقہ دو یا تین مرتبہ سے زائد اختیار نہیں کرنا پڑے گا اور آپ واضح فرق دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ مہمانوں کے سامنے بہترین اخلاقیات کا مظاہرہ کرے گا۔

موقع ملتے ہی عمل کریں

کسی کے گھر جاکر اگر بچہ غیر مناسب اخلاقیات کا مظاہرہ کرتا ہے مثلاً" کھانے پینے کی اشیاء پر لالچی انداز میں جھپٹتا ہے تو گھر واپس آنے پر پہلا کام یہ کریں کہ ٹائم آوٹ کا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

طریقہ استعمال کریں مزید برآں اگلی دفعہ جب آپ کسی کے ہاں جائیں تو بچے کو ساتھ نہ لے کر جائیں اور اسے بتائیں کہ ایسا آپ نے اس لیے کیا ہے کہ آپ نے پچھلی دفعہ فلاں غیر مناسب حرکت کی تھی۔

ایک موقع ضرور دیں

واضح رہے کہ بچے کو ایک موقع آپ نے ضرور دینا ہے یعنی بغیر بتائے ایک دم سے ٹائم آوٹ کا طریقہ شروع نہیں کرنا بلکہ ایک دفعہ بچے کو پہلے مطلع کریں کہ آپ نے اپنے گھر میں مہمانوں کے سامنے یا کسی کے گھر جا کر فلاں حرکت نہیں کرنی کیونکہ اخلاق لحاظ سے یہ ٹھیک نہیں اور اگر آپ نے ایسا کیا تو ہم آپ کے ساتھ ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کریں گے۔ کسی کے گھر جا کر غیر مناسب حرکت کرنے کی صورت میں ہم آپ کو اگلی ایک دفعہ ساتھ لے کر بھی نہیں جائیں گے۔

نوٹ: مہمانوں کے سامنے بچے کی بدتمیزی، پیسے مانگنے، گالی گلوچ، لڑائی جھگڑے وغیرہ پر بھی آپ ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 5

بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج

پڑھے لکھے بھی سادہ غلطیاں کر سکتے ہیں

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین خصوصاً" مائیں اپنے بچوں کی خوراک کے بارے میں بہت فکر مند رہتی ہیں۔ انہیں دوسروں کے بچے تو تندرست اور توانا نظر آتے ہیں مگر اپنے بچے کمزور اور چھوٹے قد کے لگتے ہیں۔ انہیں ایسا لگتا ہے کہ ان کا نور نظر کچھ نہیں کھاتا اور نتیجے کے طور پر اس کا قد اور وزن بہت کم ہے۔ ہمارے کئی ڈاکٹرز حضرات بھی ماؤں کے اس خدشے کو بڑھا دیتے ہیں کیونکہ جب والدین بچے کی کم خوراکی کے مسئلے کو لے کر ان کے پاس جاتے ہیں تو وہ بغیر چیک کئے بغیر کہ بچے کا قد اور وزن اس کی عمر کے مطابق ہے یا نہیں اور یہ کہ بچے کے والدین کا قد کاٹھ اور جسامت کیسی ہے بچے کو بھوک لگانے والی دوائیاں دے دیتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹرز کے پاس ایسے گوشوارے موجود نہیں ہوتے جو بچے کی عمر کے مطابق اس کا معیاری یعنی اوسط قد اور عمر بتاتے ہیں۔ سونے پر سہاگہ یہ کہ جن کے پاس ایسے گوشوارے ہوتے بھی ہیں ان کے گوشوارے یورپی ممالک کے بچوں سے متعلقہ ہوتے ہیں جہاں کا قد کاٹھ ہمارے ملک سے بہت مختلف ہوتا ہے مثلاً" وہاں مرد کا اوسط قد تقریباً" 6 فٹ ہے جبکہ ہمارے ملک میں تقریباً" ساڑھے پانچ فٹ ہے یعنی پورے 6 انچ کا فرق ہے۔ اسی طرح عورتوں اور بچوں کے قد کا معاملہ ہے۔ قدرتی طور پر اگر قد میں فرق ہے تو وزن میں فرق بھی یقینی ہے۔ اس صورت حال میں ڈاکٹر جب ایسے گوشوارے سے بچے کے قد اور وزن کو چیک کرتا ہے تو اکثر اوقات بچوں کا قد اور وزن کم نکلتا ہے چنانچہ ڈاکٹر

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



والدین چھوٹے قد و قامت کے ہوں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی چھوٹے قد و قامت کے ہوں۔ ایسے میں اگر بچے چست اور ہوشیار ہیں تو پھر قد کاٹھ کے بارے میں فکر مند نہ ہوں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

صاحب کی دکانداری چل نکلتی ہے۔ اگلے صفحے پر ایک گوشوارہ دیا گیا ہے جو انڈیا میں ہونے والی تحقیق سے تیار کیا گیا ہے۔ (پاکستان کا کوئی ایسا گوشوارہ میری نظر سے نہیں گزرا ورنہ وہ دیا جاتا' تاہم پاکستان کے حوالے سے جو معلومات ملی ہیں ان کو بھی گوشوارے کی صورت میں دیا گیا ہے۔ اس چیز کو فرض کیا جا سکتا ہے کہ پاکستان اور انڈیا کے بچوں کے قد اور وزن میں کوئی خاص فرق نہیں کیونکہ ایک جیسا موسم' ایک جیسی خوراک' ایک ہی خطے میں واقع ہونا ایسی چیزیں ہیں جو مشترک ہیں)۔ آپ ان گوشواروں کے مطابق اپنے بچے کا قد اور وزن خود چیک کریں اور پتہ چلائیں کہ آپ کا بچہ کمزور ہے یا نہیں۔ میرے پاس کئی والدین خصوصاً" مائیں اپنے بچوں کو لے کر آئیں کہ ہمارا بچہ کھانا کم کھاتا ہے اس لیے اس کا قد اور وزن کم ہے' یہ بہت کمزور ہے لیکن جب گوشوارے کی مدد سے چیک کیا گیا تو سب کچھ نارمل نکلا حالانکہ ڈاکٹر صاحب کے ٹانک جاری تھے۔

چند حقائق یہ بھی ہیں

بچے کی خوراک' صحت' قد اور وزن کے سلسلے میں چند اہم باتیں ضرور مدنظر رکھیں مثلاً" قد اور وزن اوسط معیار سے کتنا کم ہے۔ تھوڑے سے فرق کی کوئی بات نہیں ہوتی کیونکہ بچوں میں انفرادی اختلافات قدرتی بات ہیں۔ اگر والدین دونوں چھوٹے قد و قامت کے ہیں اور سمارٹ ہیں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی چھوٹے قد اور تھوڑے وزن کے مالک ہوں گے ایسے میں بھی اوسط معیار سے تھوڑی کمی کوئی حیثیت نہیں رکھتی یعنی والدین کو فکر مند نہیں ہونا چاہئے تاہم بچے کا چست و ہوشیار ہونا ضروری ہے۔ والدین میں سے ایک چھوٹے قد کا اور دوسرا مناسب قد کا ہو تو ایسے میں لڑکوں یا لڑکیوں میں سے کسی ایک کے یا کچھ بچوں کے چھوٹے قد کے رہنے کے امکانات ہوتے ہیں ایسے میں بھی گوشوارے سے تھوڑے فرق کی پرواہ نہیں کرنی چاہیے۔ چیز وہی اہم ہے کہ بچہ چست و چالاک ہو۔

شدید قبض اور کسی بیماری کی صورت میں ضرور ڈاکٹر سے رجوع کریں کہ پہلے یہ مسئلے دور ہوں گے تب ہی بچہ صحتمند ہو سکتا ہے اور مناسب قد اور وزن حاصل کر سکتا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

قد اور وزن کا گوشوارہ

عمر	اوسط قد (انچ)		اوسط وزن (کلوگرام)	
	لڑکا	لڑکی	لڑکا	لڑکی
3 مہینے	22.1	21.7	4.5	4.2
4-6 مہینے	24.7	24.0	6.7	5.6
7-9 مہینے	25.6	25.4	6.9	6.2
10-12 مہینے	27.4	26.3	7.4	6.6
1 سال	29.1	28.5	8.4	7.8
2 سال	32.1	31.5	10.1	9.6
3 سال	35.0	34.3	11.8	11.2
4 سال	37.8	37.2	13.5	12.9
5 سال	40.2	39.9	14.8	14.5
6 سال	42.7	42.3	16.3	16.0
7 سال	44.8	44.4	18.0	17.6
8 سال	47.0	46.5	19.7	19.4
9 سال	48.7	48.4	21.5	21.3
10 سال	50.6	50.6	23.5	23.6
11 سال	52.5	52.6	25.9	26.4
12 سال	54.5	54.8	28.5	29.8
13 سال	57.0	56.7	32.1	33.3
14 سال	59.1	58.1	35.7	36.8
15 سال	61.2	58.9	39.6	36.8
16 سال	62.8	59.5	43.2	41.1
17 سال	63.5	59.7	45.7	42.4
18 سال	64.2	59.7	47.4	42.4
19 سال	64.4	59.7	48.1	42.4
20 سال	64.6	59.7	49.2	43.5

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پیدائش سے دو سال تک کے بچوں کا اوسط قد اور وزن

لاہور اور اس کے مضافات میں کی گئی تحقیق کے نتائج سے مرتب کیا گیا گوشوارہ

تعاون : پروفیسر ڈاکٹر شکیلہ زماں

عمر	اوسط قد (انچ)		اوسط وزن (کلوگرام)	
	لڑکا	لڑکی	لڑکا	لڑکی
پیدائش	19.7	19.5	3.2	3.1
3 ماہ	23.1	22.7	5.5	5.0
6 ماہ	25.5	24.8	7.1	6.4
9 ماہ	26.9	26.3	7.9	7.2
1 سال	28.3	27.6	8.6	7.9
15 ماہ	29.3	28.6	9.2	8.5
18 ماہ	30.3	29.7	9.7	9.1
21 ماہ	31.2	30.5	10.2	9.5
2 سال	32.0	31.5	10.6	10.1

Researchers: J. karlberg, R.N. Ashraf, M. Saleemi, M. Yaqoob, F. Jalil..
Department of Social & Preventive Paediatrics,
K.E.M.C./Mayo Hospital, Lahore.

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہے۔

مندرجہ بالا عوامل میں سے کوئی نہ ہو اور پھر بھی بچہ اگر کھانا کم کھاتا ہے' کمزور ہے' اس کا قد اور وزن گوشوارے کے اوسط معیار سے کم ہے تو پھردرج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔ رب رحیم کے فضل و کرم سے بچہ صحتمند ہونا شروع ہو جائے گا۔

روک ٹوک کا براہ راست تعلق صحتمندی سے ہے

سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ بچے کو زیادہ سمجھاتے یا روکتے ٹوکتے تو نہیں۔ ڈانٹ ڈپٹ' مار پیٹ کچھ زیادہ تو نہیں یعنی بچے پر آپ کا پریشر زیادہ تو نہیں۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جن بچوں کے والدین ان کو زیادہ روکتے ٹوکتے' مارتے پیٹتے' ڈانٹتے ہیں' وہ دوسرے بچوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں۔ انہیں بھوک کم لگتی ہے اور نتیجے کے طور پر ان کا قد اور وزن کم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ بچے کو زیادہ سے زیادہ آزادی دیں۔ کم سے کم سمجھائیں' کم سے کم روکیں ٹوکیں' ڈانٹ ڈپٹ اور مارپیٹ تو بالکل نہ کریں۔ اگر آپ ان چیزوں کا خیال رکھیں تو آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھائے گا اور صحتمند ہونا شروع ہو جائے گا۔ واضح رہے کہ جب ہم بچے کو زیادہ روکتے ٹوکتے' ڈانٹتے ڈپٹتے یا مارتے ہیں تو بچے پر بے جا پریشر پڑتا ہے وہ پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے ایسے میں اس کی نفسیاتی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے جس کا کہ جسمانی نظاموں سے براہ راست تعلق ہے یہ نظام متاثر ہونے سے بچے کو بھوک نہیں لگتی وہ مناسب خوراک نہیں لیتا اور نتیجتہ" اس کی جسمانی صحت اور ساخت متاثر ہوتی ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ پریشانی' دباؤ (پریشر)' تشویش' اداسی' مایوسی' رونے دھونے وغیرہ کی صورت میں انسان کا بھوک' ہاضمے اور خوراک کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے جس کے برے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص آگاہ ہے کہ پریشانی کی صورت میں اکثر بھوک اڑ جاتی ہے اور کھایا پیا بھی منہ کو آتا ہے۔ چنانچہ اگر ہم بڑے متاثر ہو سکتے ہیں تو بچہ تو بہت نازک ہے وہ تو فوری متاثر ہو گا۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

انسان معاشرتی حیوان ہے

دوسرے نمبر پر یہ دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ اکیلے کھانا کھاتا ہے یا سب کے ساتھ۔ تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان گروہ میں بیٹھ کر زیادہ جبکہ تنہائی میں کم کھانا کھاتا ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ بچہ سب گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائے۔ اگر بچہ سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا نہیں بھی کھاتا تو کوشش کریں کہ بچہ اس وقت کھانے کی میز پر ضرور بیٹھے یا اردگرد ایسی جگہ پر بیٹھے جہاں سے وہ گھر والوں کو کھانا کھاتے دیکھ سکے۔ اس صورت میں امکانات بڑھ جائیں گے کہ بچہ سب کے ساتھ مل کر کھانا کھائے گا اور زیادہ کھائے گا۔

چھوٹی کامیابی ناکامی سے بہرحال بہتر ہے

کھانا کم کھانے والے بچے سے اصرار نہ کریں کہ وہ زیادہ کھائے۔ اس کے سامنے کھانا بھی زیادہ مقدار میں نہ رکھیں بلکہ صرف اتنا تھوڑا رکھیں کہ جس پر آپ کو یقین ہو کہ وہ اتنا کھا لے گا۔ ایسے میں جب وہ اتنا کھا چکے تو اس کی تعریف کریں' حوصلہ افزائی کریں کہ اس نے کافی کھانا کھایا ہے اور یہ کہ وہ پہلے سے زیادہ کھا رہا ہے یہ بڑی اچھی بات ہے وغیرہ وغیرہ۔ کچھ دفعہ ایسا کیجئے آپ دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھانے لگ گیا ہے۔ یاد رہے کہ جب آپ بچے کے سامنے زیادہ مقدار میں کھانا رکھتے ہیں تو وہ اسے دیکھ کر ہی پریشان ہو جاتا ہے۔ اسے پتہ ہوتا ہے کہ وہ اتنا نہیں کھا سکے گا اور آپ ناراض ہوں گے چنانچہ ایک ناخوشگوار سچویشن پیدا ہوگی۔ اس پریشانی کی وجہ سے اور زیادہ کھانا دیکھ کر حوصلہ پست ہونے سے بچے نے جتنا کھانا ہوتا ہے' اس سے اتنا بھی نہیں کھایا جاتا۔ نتیجے کے طور پر والدین کا پارہ چڑھ جاتا ہے اور غصہ پھر بچے پر کسی نہ کسی طریقے سے نکلتا ہے' جس سے اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوتا ہے' چنانچہ مسئلہ مزید بڑھتا ہے۔

مثال: بھوک زندگی کی سب سے بڑی حقیقت ہے؟

اگر آپ بچے کو بار بار کھانے کے لیے کہتی ہیں اور تب جا کر وہ تھوڑا سا کھانا کھاتا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ بچے کو صرف ایک دفعہ کھانے کے لیے کہیں' جب آپ گھر کے باقی سب لوگوں کو کھانے کے لیے کہتی ہیں۔ اگر بچہ آتا ہے تو ٹھیک ورنہ بالکل اسے دوبارہ نہ کہیں کہ آؤ' کھانا کھالو۔ ایسے بچے اکثر صرف ماں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں اور جونہی ماں انہیں توجہ دینا ختم کرتی ہے وہ کھانا ٹھیک طرح سے اور ٹھیک مقدار میں کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ میری ایک عزیزہ اپنے 10 سالہ بچے کی ایسی ہی عادت کی وجہ سے بہت تنگ تھیں ان کو بہت منت سماجت کرنا پڑتی تب کہیں جاکر صاحب مانتے۔ جب انہوں نے مجھ سے بات کی تو میں نے انہیں درج بالا طریقہ بتایا۔ دوپہر کو جب بچہ سکول سے واپس آیا تو انہوں نے اسے کھانے کے لیے کہا۔ بچے نے حسب معمول انکار کیا اور گلی میں جانے کی تیاری شروع کر دی۔ خلاف معمول ماں نے آج بچے کی منتیں بالکل نہ کیں۔ صاحبزادے گلی میں چلے گئے والدہ کمرے میں جاکر سو گئیں۔ کچھ دیر بعد ہی وہ واپس گھر تشریف لائے آرام سے باورچی خانے میں گھسے اور خوب پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ والدہ کو اس دن سے منتیں کرنے سے نجات مل گئی۔ یاد رکھیے بھوک زندگی کی شاید سب سے بڑی اور تلخ حقیقت ہے جب کوئی بھوکا ہو تو وہ کسی کی پرواہ نہیں کرتا مگر آپ بچے کو صحیح طرح بھوک تو لگنے دیں۔ واضح رہے کہ ہر کیس میں اتنی جلدی فرق نہیں پڑے گا جتنی جلدی اوپر والی مثال میں پڑا ہے۔ کچھ بچے ابتدا میں کھانا چھوڑ سکتے ہیں یا بہت کم کر سکتے ہیں زیادہ فکر مند مت ہوں ایسا چند ہی دن ہو سکتا ہے زیادہ دن نہیں۔ بچے گھر سے باہر بھی بہت کچھ کھاتے پیتے ہیں آپ ذرا ان کے بجٹ پر نظر رکھیں اور ان کے وزن پر۔

بچوں کے گروہی کھیلوں کا وقت بڑھا دیں تو بھی بچے زیادہ خوراک لینا شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی بچوں کا اپنے دوستوں اور ہم جولیوں کے ساتھ کھیلنے کا وقت بڑھا دیں۔

چھوٹے بچوں کی خوراک بھی بڑھ سکتی ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔

1- کھانا کھانے پر انہیں مثبت تقویت (انعام) دیں وہ زیادہ کھائیں گے۔ یہ انعام ان کی پسند کا ہو مگر مہنگا بالکل بھی نہ ہو۔ میری بھتیجیاں اور بھتیجا چیونگم' جیلی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

وغیرہ جیسے انعام پر اچھا خاصا کھانا کھا لیتے ہیں۔

-2 دن میں 5 مرتبہ کھانا دیں۔ اکثر بچے تھوڑا تھوڑا مگر زیادہ بار کھانا پسند کرتے ہیں۔ چونکہ ان کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اور سرگرمی کا درجہ (Activity Level) زیادہ ہوتا ہے یعنی کام بہت زیادہ کرتے ہیں اس لیے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی جلدی لگتی ہے۔ چنانچہ ان کو وقتاً" فوقتاً" کچھ نہ کچھ کھانے کے لیے پیش کرتے رہیں وہ کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہیں گے۔

-3 خواک میں انڈا' پراٹھا' دودھ' پھل وغیرہ جیسی طاقت والی اشیاء شامل کریں جوکہ بچے کی پسند کی بھی ہوں۔ انڈا ایک بہت ہی بہترین غذا ہے جوکہ بچوں کو پسند بھی ہوتی ہے اور طاقتور بھی۔ حکیم لوگوں نے اس کے متعلق الٹی سیدھی باتیں پھیلائی ہوئی ہیں مگر 3 سال کے بچے کو دن میں ایک انڈا دیا جاسکتا ہے۔ 3 سال سے کم عمر کے بچے کو انڈے کی مقدار کے بارے آپ ڈاکٹر سے مشورہ کرسکتے ہیں۔

کھانا کم کھانے کے سلسلے میں اگر آپ ان اصولوں پر عمل کریں' جو باب نمبر ا میں دیئے گئے ہیں تو آپ کا بچہ مزید خوراک لینا شروع کر دے گا اور صحتمند ہو جائے گا۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 6

انگوٹھا چوسنا (انگلی چوسنا' مٹھی چوسنا)

دنیا میں شاید ہی کوئی انسان ایسا ہو جس نے زندگی کے کسی نہ کسی دور میں انگوٹھا' انگلی یا مٹھی نہ چوسی ہو۔ بچوں میں یہ کام کثرت سے جبکہ بڑوں میں تقریباً" نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اکثر یہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔اس سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ زندگی کا وہ کونسا دور ہے جب یہ کام ختم ہو جانے چاہئیں یعنی یہ کہ کس وقت کے بعد ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہیے تاکہ ان کو ختم کرنے کی کوشش کی جاسکے۔

انگوٹھا صرف ذریعہ ہے' ہدف چوسنا ہے

آیئے سب سے پہلے دیکھیں کہ مختلف عمروں میں ان کاموں کی شرح کیا ہے۔ بہت ہی چھوٹی عمر (3/4 ماہ کی عمر) میں اکثر بچے انگلی' مٹھی یا انگوٹھا منہ میں ڈالتے ہیں' تاہم آہستہ آہستہ ایسا کم ہو جاتا ہے۔ ڈیڑھ سال کی عمر کے قریب بچے پھر ایسا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق 2 سال کی عمر کے تقریباً" 45 فیصد بچے' 3 سال کی عمر کے تقریباً" 42 فیصد بچے' 4 سال کی عمر کے تقریباً" 36 فیصد بچے' 5 سال کی عمر کے تقریباً" 25 فیصد بچے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً" 21 فیصد بچے ایسا کرتے ہیں۔ 11 سال کی عمر تک ان کی شرح کم ہوتے ہوئے صرف 5 فیصد رہ جاتی ہے۔ 6 سے 12 سال کی عمر میں صرف 2 فیصد بچے ایسے ہوتے ہیں جو خطرناک حد تک انگوٹھا چوستے ہیں اور ایسا ان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دن کے وقت ایسا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کم ہوتا ہے جبکہ رات کے وقت خصوصاً" سونے کے وقت بچے کثرت سے ایسا کرتے ہیں۔ بعض بچے انگوٹھا چوسنے کے علاوہ کسی اور چیز کو پکڑ لیتے ہیں مثلاً" والدہ کے بالوں کو، کمبل کے کسی کونے کو، کسی کھلونے وغیرہ کو۔

5 سال کی عمر تک انگوٹھا چوسنا نارمل ہے

زیادہ تر ماہرین کے نزدیک 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جس کے بعد بچوں کے اس مسئلے کے حل کے لیے کوشش کرنی چاہیے جبکہ کچھ ماہرین کے نزدیک 4 سال کی عمر ایسی عمر ہے۔ تاہم اس سلسلے میں اہم ترین بات یہ ہے کہ بچے کے دانتوں کو نقصان پہنچ رہا ہے یا نہیں۔ اگر نقصان نہیں پہنچ رہا یا اتنا کم ہے کہ دانتوں کا ڈاکٹر آپ سے کہتا ہے کہ پریشانی کی کوئی بات نہیں تو آپ 6 سال تک بھی انتظار کریں دوسری صورت میں 5 سال کی عمر میں آپ علاج کے لیے کوششیں شروع کر دیں جبکہ بہت زیادہ نقصان کی صورت میں 4 سال کی عمر میں بھی علاج کے لیے سوچا جانا چاہیے۔ جہاں تک دانتوں کو نقصان پہنچنے کا تعلق ہے تو اکثر ایسا دانتوں کو کیڑا لگنے یا ان کے ٹیڑھا ہونے کی صورت میں پہنچتا ہے۔

یہاں انگوٹھا چوسنے کے متعلق ایک عام غلط فہمی دور کرنا ضروری ہے جو اکثر ڈاکٹرز اور عام پڑھے لکھے افراد انگوٹھا چوسنے کی وجہ کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ غلط فہمی یہ ہے کہ بچے جذباتی طور پر پریشان ہوتے ہیں اس لیے انگوٹھا چوستے ہیں۔ بہت سے ماہرین نفسیات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انگوٹھا چوسنے والے بچوں میں جذباتی پریشانی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ دوسرے ایسے بچوں میں جو انگوٹھا نہیں چوستے۔

وجوہات کئی ہیں

جہاں تک وجہ کا تعلق ہے ماہرین کے مطابق بچے اکثر اس وقت انگوٹھا چوستے ہیں جب انہیں بھوک لگی ہوتی ہے، انہیں نیند آئی ہوتی ہے، وہ خیبت (Frustration — مقصد کے حصول میں ناکامی پر پیدا ہونے والی حالت و کیفیت) کا شکار ہوتے ہیں یا جب تھکے ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اس خیال کے حامی ہیں کہ چونکہ بچے کو ماں سے دودھ چوسنے (Sucking) کے عمل کے ذریعے حاصل ہوتا ہے اور دودھ پینا ایک خوشگوار

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

عمل ہے اس لیے بچے چوسنے کے عمل سے خوشی/مزے کو منسلک کر لیتے ہیں اور انگوٹھا چوسنے سے بھی تقریباً" اسی مزے کو حاصل کر لیتے ہیں۔ کچھ اور ماہرین کے خیال میں بچے تناؤ دور کرنے کے لیے بھی ایسا کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے ایک اور حلقے کا خیال ہے کہ بچے توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں کیونکہ جب بچہ انگوٹھا منہ میں ڈالتا ہے تو اردگرد موجود لوگ اسے منع کرتے ہیں چنانچہ اسے فوراً" توجہ ملتی ہے اور توجہ تو بچوں کے لیے ایک بہت بڑا انعام ہوتا ہے اور اس کو حاصل کرنے کے لیے تو وہ بہت سے غلط کام کرنے پر بھی تیار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹرز کا خیال ہے کہ بچے دانتوں کی خرابی کی وجہ سے بھی انگوٹھا چوستے ہیں۔

علاج:

پریشان نہ ہوں بچہ عادت چھوڑ دے گا

اس سلسلے میں سب سے پہلے تو والدین یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ 4 یا 5 سال تک اگر بچہ ایسا کرے تو یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں اور نہ ہی یہ کوئی ایسا مسئلہ ہے جس کے لئے پریشان ہوا جائے۔ اس عمر تک بہترین علاج یہی ہے کہ آپ بچے کو انگوٹھا/انگلی/ہاتھ منہ میں ڈالنے اور چوسنے پر بالکل نہ روکیں۔ ڈانٹ کا ایک لفظ تو کیا ماتھے پر پڑی ایک شکن یا غصے سے بدلا ہوا ایک پہلو بھی بچے کے لیے توجہ کا کام کرسکتا ہے چنانچہ اس صورت میں یہ مسئلہ بڑھ تو سکتا ہے کم نہیں ہو سکتا۔

اس طریقے کو مزید موثر بنانے کے لئے آپ یہ بھی کرسکتے ہیں کہ اگر بچہ انگوٹھا نہ چوسے تو بچے کو مثبت تقویت دی جائے۔

صرف مسئلے کا ریکارڈ رکھنے سے کئی مسئلے دور ہو جاتے ہیں

بڑے بچوں کے لیے جو خود بھی عادت چھوڑنا چاہتے ہوں ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ ریکارڈ رکھیں کہ دن میں کس کس وقت انہوں نے انگوٹھا چوسا اور کتنی دیر کے لیے چوسا۔ اس ریکارڈ کو ابتدائی طور پر بچہ اپنے پاس رکھے۔ فرق نہ پڑنے کی صورت میں اس کو ایک ایسی جگہ دیوار پر لگا دیا جائے جہاں گھر کے سب لوگ دیکھیں۔ دیکھا گیا ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کہ صرف اس طرح ریکارڈ رکھنے سے ہی آہستہ آہستہ عادت ختم ہو جاتی ہے۔

انگوٹھا چوسنے کا ریکارڈ فارم

تاریخ	آغاز	اختتام	کل وقت

ہور چوپو (اور چوسو)

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ بچہ پہلے تو کوشش کرے کہ انگوٹھا منہ میں نہ جائے اور جب چلا ہی جائے تو پھر اس کو زور زور سے یعنی شدت سے اتنا چوسے' اتنا چوسے حتیٰ کہ وہ تھک جائے۔ تھکنے پر بھی منہ سے انگوٹھا نہ نکالے بلکہ مزید اس وقت تک چوستا چلا جائے کہ اسے اس فعل/کام سے کراہت' نفرت اور بیزاری پیدا ہو جائے۔ جب ایسا ہو جائے تو وہ انگوٹھا منہ سے نکال لے۔ اس طریقے میں احتیاط یہ ہے کہ بچہ جب بھی ہاتھ منہ میں ڈالے وہ ہر دفعہ انگوٹھے کو اتنا چوسے کہ کراہت پیدا ہو جائے۔ ایسا بالکل نہ کرے کہ کبھی تو تھوڑی دیر کے لیے یعنی مزے کے لیے کرے اور کبھی زیادہ دیر کے لیے کراہت کی حد تک کرے۔ اس صورت میں مسئلہ کم ہونے کی بجائے بڑھ جائے گا۔

ٹوکنز (Tokens)- پاگلوں پر اثر انداز تو بچوں پر کیوں نہیں

ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ خوب صورت رنگدار گتے کے چند چھوٹے چھوٹے مستطیل ٹکڑے کاٹ لیں جن کو ٹوکن کہیں۔ والدین دن میں وقتاً" فوقتاً" بچے کو چیک کریں اگر وہ انگوٹھا نہیں چوس رہا تو ہر دفعہ ایک ٹوکن دیں۔ بچے کو بتا دیں کہ ٹوکنز کی ایک خاص تعداد (مثلاً" 5 ٹوکن) ہونے پر اسے مثبت تقویت ملے گی۔ کچھ دن (مثلاً" 15/10 دن) تک ایسا کرنے کے بعد بھی اگر عادت میں کمی نظر نہ آئے تو ایک مزید شرط

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

عائد کریں کہ بچے کو اگر انگوٹھا چوستے دیکھا گیا تو اسے جرمانے کے طور پر دو یا تین ٹوکن واپس کرنے ہوں گے۔

اس سلسلے میں اس اصول کو یاد رکھیں کہ ابتدا میں ٹوکن جلدی جلدی اور زیادہ دیئے جائیں اسی طرح انعام بھی ٹوکنوں کی کم تعداد پر دیا جائے تاکہ بچے میں ٹوکن حاصل کرنے کے لئے شوق پیدا ہو (ہیروئن کا نشہ لگانے والوں کا طریقہ ذہن میں رکھیں کہ وہ نئے بندے کو مفت فراہم کرتے ہیں اور جب وہ عادی ہو جاتا ہے تو ساری کسر نکال لیتے ہیں)۔

مسئلہ بڑھنے پر پریشان نہ ہوں

5/4 سال کی عمر کے بعد بھی اگر مسئلہ ہے تو اس میں بھی سب سے پہلے معلوم کرنے والی بات یہی ہے کہ گھر میں کوئی فرد بچے کو روک کر' ناراض ہو کر یا غصے ہو کر توجہ تو نہیں دے رہا۔ اگر ایسا ہے تو سب سے بہتر علاج یہی ہے کہ سب گھر والے مشترکہ طور پر ایسا کرنا بند کر دیں۔ بچے کو منع کرنا' روکنا' غصہ کرنا' ناراض ہونا' مارنا' مذاق اڑانا' ہنسنا وغیرہ سب کچھ بند کر دیں۔ مسئلے کو بالکل ایسے لیں جیسے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے ابتدا میں مسئلہ بڑھے اور بچہ ہر اہم اور نازک موقع پر انگوٹھا چوس کر آپ کو پریشان کرنے کی کوشش کرے مثلاً" مہمانوں کے سامنے' کھانے کی میز پر یا کسی کے گھر جاکر لیکن آپ بالکل شرمندہ نہ ہوں۔ اس چیز پر یقین رکھیں کہ مسئلہ بڑھنے کے بعد کم ہوگا۔ مسئلے کا بڑھنا یا کم ہونا اس چیز کی علامت ہے کہ ہمارے طریقے کا اثر ہونا شروع ہوگیا ہے۔ اس سلسلے میں اس بات کو بھی مدنظر رکھیں کہ انگوٹھا چوسنے کی عادت چند دنوں میں بھی ختم ہو سکتی ہے اور یہ چند ماہ بھی لے سکتی ہے۔ اس لئے آپ جلد عادت چھوٹنے کی توقع نہ رکھیں۔ اس طرح آپ پرسکون رہیں گے اور نتیجتہ" بچہ جلد اس عادت کو چھوڑ دے گا۔ والدین کے لئے یہ بہتر ہے کہ وہ سب سے پہلے اس طریقے کو استعمال کریں اور اس کے بعد کسی دوسرے طریقے کو۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ایک کام سے دوسرے کام کو ختم کریں

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ بچہ جس وقت سب سے زیادہ انگوٹھا چوستا ہے اس وقت کا تعین کر کے بچے کو اس وقت اس کے پسندیدہ کارٹون یا فلم لگا دیں اور جونہی بچہ انگوٹھا چوسنے کے لئے منہ میں ڈالے کارٹونز یا فلم کو بند کردیں اور اس کے انگوٹھا باہر نکالنے پر دوبارہ کارٹونز یا فلم لگا دیں۔ اس سلسلے میں کوشش کریں کہ بچے کو زبان سے یہ بات نہ سمجھانی پڑے کہ اگر تم انگوٹھا منہ میں ڈالو گے تو ہم ٹی وی بند کر دیں گے بلکہ عمل کے ذریعے اسے ایسا سمجھایا جائے اس طرح اس کی انا کو ٹھیس نہیں پہنچے گی۔ اگر کسی صورت میں آپ محسوس کریں کہ دو یا چار دن گزرنے کے بعد بھی بچے کی سمجھ میں نہیں آ رہا کہ ٹی وی انگوٹھا منہ میں جانے پر بند ہو جاتا ہے تو صرف ایک بار پیار سے بچے کو بتا دیں کہ اگر آپ انگوٹھا منہ میں ڈالیں گے تو ٹی وی بند کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد دوبارہ کبھی ایسا نہ کہیں اور ہر دفعہ کر کے دکھائیں۔ بچے کو اس چیز کی دھمکی بالکل نہ دیں کہ انگوٹھا منہ میں نہ ڈالنا ورنہ ٹی وی بند کر دیں گے۔

صرف سزا کافی نہیں

ایک مشہور طریقہ جو کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے وہ یہ ہے کہ بچے کے انگوٹھے پر کوئی کڑوا مواد یعنی کوئی کڑوی چیز لگا دی جائے۔ اس سلسلے میں جو مطالعات ہوئے ہیں ان سے کوئی واضح نتیجہ نہیں نکلتا کیونکہ کئی بچوں کو فائدہ ہوا تو کئی کو نہیں ہوا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ جب کڑوا مواد لگانا بند کیا گیا تو بچوں نے پھر سے انگوٹھا چوسنا شروع کر دیا۔ اس طریقے کو موثر بنانے کے لئے ماہرین نے ساتھ میں مثبت تقویت کا استعمال کیا تو بہتر نتائج سامنے آئے۔ چنانچہ آپ نے اگر اس طریقے کو استعمال کرنا ہو تو ساتھ مثبت تقویت کو ضرور استعمال کریں۔

کچھ مزید طریقے

مسئلے کی شدید حالتوں میں ٹائم آؤٹ کے طریقے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچے کے انگوٹھے پر بینڈج (Bandage) لگا دینا بھی ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اس کے ساتھ مثبت تقویت کو استعمال کیا جائے یعنی کہ اگر بچہ سارا دن بینڈج لگائے گا یا سونے سے پہلے اور رات سوتے ہوئے بینڈج لگائے رکھے گا تو اس کو مثبت تقویت ملے گی۔

چیکنگ ممکن ہے

اگر کبھی آپ نے یہ چیک کرنا ہو کہ بچہ انگوٹھا چوستا ہے یا نہیں تو بچے کے انگوٹھے پر لٹمس پیپر لگایا جاسکتا ہے۔ جونہی بچہ انگوٹھا منہ میں ڈالے گا تھوک کی وجہ سے یہ اپنا رنگ تبدیل کرلے گا اس طرح پتہ چل جائے گا کہ بچے نے انگوٹھا منہ میں ڈالا تھا۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

☆(مثبت تقویت کے تصور کو سمجھنے کے لئے دیکھیں باب نمبر 2)۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 7

رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)

عاشر کی والدہ اپنے بچے کی اس عادت کی وجہ سے بڑی پریشان تھیں کہ وہ رات سوتے میں بستر پر پیشاب کر دیتا تھا۔ سات سال کی عمر میں وہ اکثر رات کو بستر گیلا کر دیتا حالانکہ والدہ سونے سے پہلے ہر قسم کے مائعات (پانی، بوتل، دودھ، شربت وغیرہ) سے پرہیز اور سوتے میں ایک دفعہ اٹھا کر پیشاب بھی کراتی۔ ہر قسم کا علاج مثلاً" پیار، ڈانٹ ڈپٹ، مار وغیرہ ناکام ہو چکا تھا۔ میں نے والدہ کو تمام احتیاطیں اور تدابیر ختم کرنے اور ایک ہفتے کا ریکارڈ رکھنے کو کہا کہ وہ نوٹ کرے کہ بچہ ایک ہفتے میں کتنی راتوں کو بستر گیلا کرتا ہے۔ ہفتے بعد ریکارڈ سے پتہ چلا کہ بچے نے ہفتے میں 6 دن بستر گیلا کیا ہے۔ میں نے والدہ کو طریقہ بتایا اور ایک ہفتے کے بعد آنے کو کہا۔ ہفتے بعد والدہ آئی تو اس نے کہا کہ میں نے پہلے دن ہی سے طریقہ علاج پر عمل شروع کیا اور نتیجہ یہ ہے کہ بچے نے ہفتے میں 6 دن بستر گیلا نہیں کیا جبکہ ایک دن ایسا ہوا۔ اب میں نے والدہ کو 3 ہفتوں بعد رپورٹ کرنے کو کہا۔ اگلے 3 ہفتوں میں یعنی 21 دنوں میں بچے نے صرف 2 دن بستر گیلا کیا۔ چھ ماہ بعد بچے میں بہتری موجود تھی اور والدہ خوش تھی کہ نہ تو اسے اب بچے کو مائعات سے پرہیز کرانا پڑ رہا تھا اور نہ ہی رات کو اٹھا کر پیشاب کرانا پڑتا ہے۔ مزید برآں اسے گندے بستر کو دھونے کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔ اس سے پہلے کہ ہم اس طریقہ علاج پر نظر دوڑائیں جو اکثر بچوں پر بہت جلدی اثر کرتا ہے آیئے بستر گیلا کرنے کے متعلق چند اہم باتیں زیر بحث لائیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

جلد بازی اچھی نہیں

اکثر والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ تقریباً" 3 سال کی عمر کے بچے کو رات کو سوتے میں بستر گیلا نہیں کرنا چاہیے اور اپنی حاجت کے متعلق بتانا چاہیے حالانکہ ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کے مطابق 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جب بچے سے ایسی توقع کرنا مناسب ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ 3 سال کی عمر کے تقریباً" 40 فیصد بچے جبکہ 5 سال کی عمر کے تقریباً" 20 فیصد بچے بستر گیلا کرتے ہیں۔ اس صورتحال میں بہتر یہ ہے کہ والدین اپنی توقعات کو حقیقت پسندانہ بنائیں اور مناسب عمر میں بچے سے کنٹرول کا تقاضا کریں۔ پانچ' ساڑھے پانچ سال کی عمر کے بعد علاج کے لئے تدابیر کرنے کے متعلق سوچیں۔

وجہ کے پیچھے نہ پڑیں

جہاں تک بستر گیلا کرنے کی وجہ کا تعلق ہے تو کوئی حتمی یا مخصوص وجہ کا آج تک پتہ نہیں چل سکا۔ اکثر اوقات کوئی نہ کوئی نفسیاتی مسئلہ وجہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے بڑی عمر کے ہونے کے باوجود بستر گیلا کر رہے ہوتے ہیں۔ جذباتی مسائل کا شکار بچوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ان کے بستر گیلا کرنے کے امکانات دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

طریقہ علاج

سب سے پہلے تو آپ اس چیز کا ریکارڈ رکھیں کہ بچہ ایک ہفتے یا 10 دنوں میں کتنی دفعہ بستر گیلا کرتا ہے یہ ریکارڈ Base line کا کام دے گا یعنی اس ریکارڈ سے موازنہ کرکے ہم بعد میں بچے کے مسئلے میں بہتری کا اندازہ لگا سکیں گے۔

بچے سے برابر کی سطح پر بات کریں اسے بڑا بنائیں

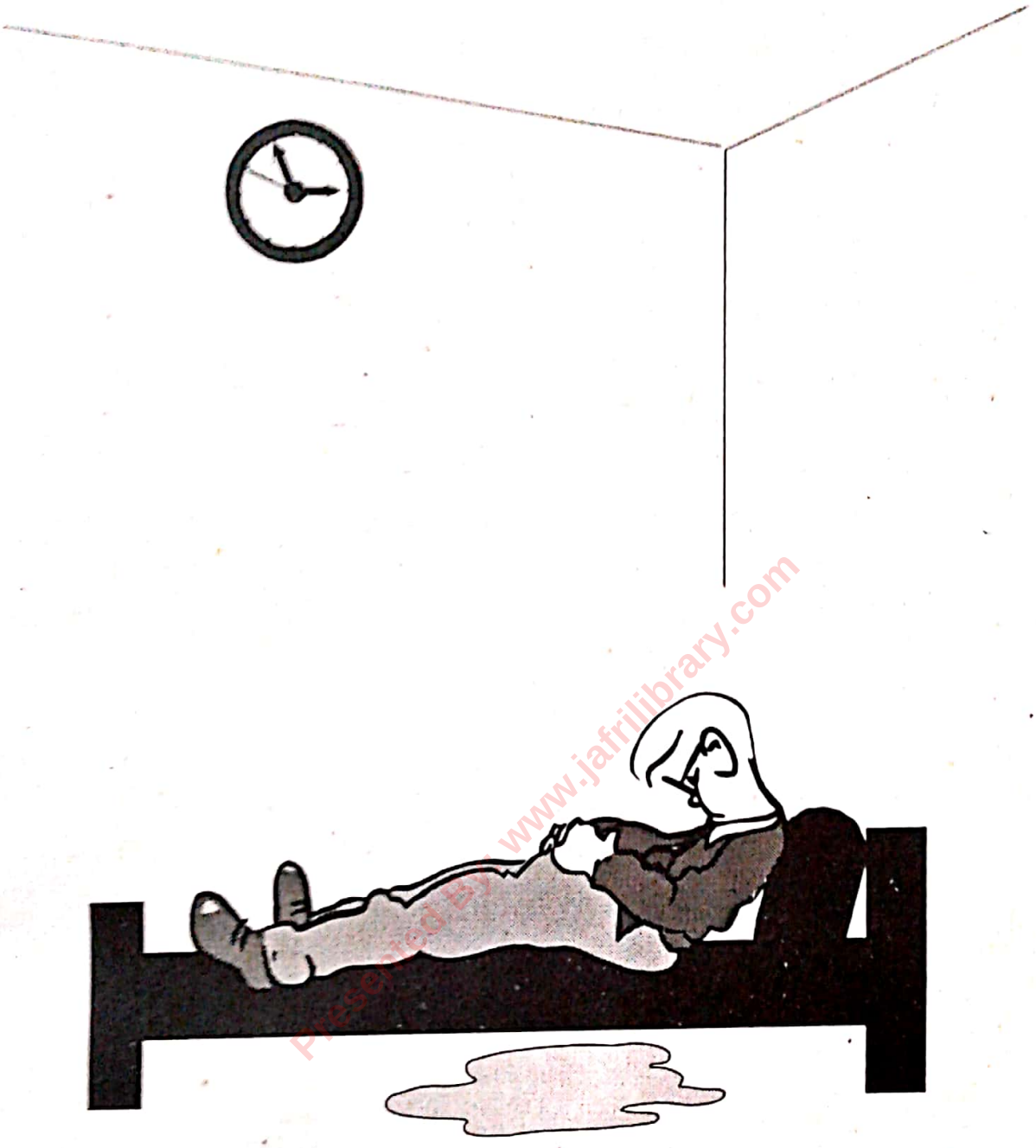
دوسرے مرحلے پر بچے سے کہیں کہ ہمیں ایک ماہر معالج (Specialist) سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ 2 مشقیں کریں تو مسئلہ ٹھیک ہو جائے گا۔ پہلی یہ ہے کہ جاگتے میں جب بھی آپ کو پیشاب آئے آپ اسے فوراً" خارج کرنے کی بجائے تھوڑی دیر

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



پانچ سال کی عمر تک بچہ بستر پر پیشاب
کرے تو اسے کچھ نہ کہیں

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

روکے رکھیں اور پھر خارج کریں۔ ابتدا میں 10/5 منٹ تک روکیں اور آہستہ آہستہ اس وقت کو بڑھاتے ہوئے آدھے گھنٹے یعنی 30 منٹ تک لے جائیں۔ دوسرے نمبر پر جب بھی آپ پیشاب کریں تو پیشاب کرنے کے دوران اسے روک روک کر خارج کریں۔ ان دونوں مشقوں سے متعلقہ اعضاء کے پٹھے (Muscles) مضبوط ہو جائیں گے اور رات کو پیشاب بستر پر نہیں نکلے گا۔ یہ باتیں بچے کو بتا کر والدہ ساتھ ہی بچے سے کہے کہ بیٹا میں پیشاب والے گندے کپڑے دھو دھو کر تنگ آچکی ہوں۔ یہ اچھی بات نہیں ہے کہ پیشاب کوئی کرے اور صاف مجھے کرنا پڑے۔ مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا۔ بہت شرم محسوس ہوتی ہے۔ اب ایک تو آپ کو علاج کا پتہ ہے اور ویسے بھی آپ کافی بڑے ہو چکے ہیں چنانچہ آج کے بعد آپ خود اپنے گندے کپڑے دھو لیا کرنا۔ میں آپ کو 2 چادریں دے دیتی ہوں۔ اگر ایک گندی ہو جائے تو آپ دوسری بستر پر ڈال لینا اور پہلی دھولینا۔ پہننے والے کپڑے تو آپ کے پاس کافی ہیں وہ آپ جب دل چاہے دھولیا کرنا۔ آج کے بعد پیشاب کرنا نہ کرنا' کپڑے دھونا' ان کو بدلنا' پہننا سب آپ کا اپنا ذاتی مسئلہ ہے۔ آج کے بعد میرا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔ میں آپ سے اس بارے پوچھوں گی بھی نہیں۔ چونکہ علاج کا آپ کو پتہ ہے اس لئے ٹھیک ہونے میں جتنا بھی ٹائم لگے اس وقت تک آپ نے خود ہی اپنے کپڑے دھونے ہیں۔ ایسا کہنے کے بعد آپ آرام سے اپنے کاموں میں لگ جائیں۔ اگر بچہ کپڑے دھونے کے متعلق کسی بھی قسم کی بحث کرتا ہے تو آپ اس سے پوچھیں کہ کیا آپ کو کسی کے پیشاب والے کپڑے دھونا اچھا لگے گا؟ اگر وہ کہے کہ نہیں تو پھر اسے کہیں کہ جس طرح آپ کو اچھا نہیں لگتا اسی طرح مجھے بھی اچھا نہیں لگتا۔ اگر وہ کہے کہ اس میں کوئی حرج نہیں تو آپ کہیں کہ اگر اس میں حرج والی کوئی بات ہی نہیں تو پھر آپ خود کیوں نہیں دھوتے؟ آج سے آپ خود دھویا کریں گے۔ اتنا کہنے کے بعد وہاں سے اٹھ جائیں اور مزید کسی بحث میں حصہ نہ لیں۔ اس طریقہ علاج میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ طریقہ غیر موثر بھی ہو سکتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

1- اصولی موقف سے نہ ہٹیں

کسی بھی صورت اپنے طے شدہ اصولی موقف سے نہ ہٹیں یعنی بچے کے وہ کپڑے بالکل نہ دھوئیں جو کہ رات کو اس نے گیلے کئے ہوں۔

2- جس کا کام اسی کو کرنے دیں

صبح اٹھنے پر نہ تو بچے سے بستر گیلا کرنے کے متعلق پوچھیں اور نہ ہی اس کا بستر چیک کریں۔ بالکل لاپرواہی اور بے توجہی کا اظہار کریں۔ جب بچہ سکول چلا جائے تو پھر بستر چیک کریں اگر بستر گیلا ہے تو چادر بدل دیں لیکن گیلی چادر اور گیلے کپڑے (جو بچے نے اتارے ہوں) ان کو ایک شاپر بیگ میں رکھ کر بچے کے بستر کے سرہانے رکھ دیں۔ کسی بھی صورت خود دھونے کی کوشش نہ کریں۔ اگلے دن اگر آپ پھر بچے کا بستر گیلا پاتی ہیں اور بچے نے ابھی پچھلے کپڑے نہیں دھوئے تو گیلی چادر نہ اٹھائیں اور بچے کے کپڑے اسی شاپر بیگ میں رکھ دیں۔ آج بچے کو تیسری چادر بالکل بھی نہیں دینی خواہ وہ کتنی ہی ضد' کتنے ہی وعدے کیوں نہ کرے اور آپ کو کتنا ہی ترس کیوں نہ آئے۔ یاد رکھئے آپ کا اصول پر قائم رہنا اور جذبات کو عقل پر حاوی نہ ہونے دینا ہی مسئلے کو حل کرے گا ورنہ مسئلہ پہلے سے زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔

3- لاشعور کے پیدا کردہ مسائل پر جذباتی نہ ہوں

بستر پر پیشاب کرنے کی وجہ سے بچے کو نہ تو حقارت کی نظر سے دیکھیں' نہ ہی اسے ڈانٹیں اور نہ ہی کسی بھی قسم کی سزا دیں کیونکہ ایسا وہ جان بوجھ کر تو نہیں کر رہا۔

4- پیار ہر حالت میں انسانی ضرورت ہے

بچے کو ملنے والے پیار میں کسی قسم کی کمی نہ آنے دیں۔ اگر آپ پہلے بچے کو اس وجہ سے کم پیار کرتے تھے کہ بچہ بستر پر پیشاب کرتا ہے یا اس کو ڈانٹتے تھے تو ایسا کرنا بند کر دیں اور بچے کو اس کے حصے کا جائز پیار اور محبت دیں۔ واضح رہے کہ کسی بھی قسم کا خصوصی سلوک (بہت کم محبت یا بہت زیادہ محبت) مسئلے کو بڑھا تو سکتا ہے کم

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

نہیں کر سکتا۔

5- بے عزتی بچے کے لئے ناپسندیدہ عمل ہے

کسی کے سامنے کسی بھی صورت میں بچے کے بستر گیلا کرنے کی عادت کا ذکر نہ کریں اور نہ ہی بچے کو اس حوالے سے شرمندہ کریں۔ مذاق تو بالکل بھی نہ اڑائیں۔ اب جبکہ آپ نے بچے سے کہہ دیا ہے کہ یہ اس کا ذاتی معاملہ ہے تو اسکے ذاتی معاملے میں کسی بھی قسم کی دخل اندازی نہ کریں۔

6- انعام بنائے کام

جس دن بچہ بستر گیلا نہیں کرتا اس دن اسے مثبت تقویت دیں اور اسے بتائیں کہ چونکہ آج آپ نے بستر گیلا نہیں کیا اس لئے یہ آپ کو مل رہی ہے (مثبت تقویت کے متعلق پڑھیں باب نمبر2)

7- پرہیز کیوں؟

مائعات کے سلسلے میں بچے سے رات سونے سے پہلے کسی قسم کا خصوصی سلوک نہ کریں یعنی کسی قسم کا پرہیز نہ کریں حالانکہ کچھ بچے مائعات بند کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر اس طریقے میں ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بچہ مائعات کا جتنا بھی استعمال کرنا چاہے' اسے کرنے دیں۔ یہاں میں اس امر کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ بعض والدین بچوں کو سونے سے پہلے دودھ دیتے ہیں تو یہ بالکل مناسب نہیں۔ دودھ ایک طاقتور قوت بخش غذا ہے اور معدے کو اسے ہضم کرنے میں خاصی محنت اور وقت لگتا ہے۔ نیند کے دوران جہاں جسم کے دوسرے نظام سست ہو جاتے ہیں یعنی آرام کرتے ہیں وہیں معدہ بھی آرام کرتا ہے اور غذا کو دیر سے اور مشکل سے ہضم کرتا ہے جس سے کئی جسمانی و نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پیش کرنے کا بہترین وقت سہ پہر یا شام کا وقت ہے جب بچے کھیلنے جا رہے ہوں یا کھیل کر آ رہے ہوں۔

واضح ہو کہ اس طریقہ علاج کی بنیاد اس نظریئے پر ہے کہ بچہ بستر پر پیشاب

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

لاشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لئے کرتا ہے۔ صبح اٹھنے پر والدین کا ناراض ہونا، بہن بھائیوں کا پریشان ہونا یا غصے میں آنا یہ سب باتیں بچے کو توجہ کا مرکز بنا دیتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی نفسیاتی وجہ کا پتہ ہو تو آپ اسے بھی ضرور دور کریں۔ یاد رہے کہ مندرجہ بالا طریقہ اکثر صورتوں میں کامیابی سے کام کرے گا اور بچے میں بہتری انشاء اللہ ضرور ہوگی۔

مسئلہ بڑھے یا کم ہو، یہ کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے

اس سلسلے میں یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ بعض بچوں پر جب یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے تو ابتدا میں مسئلہ بڑھتا ہے، ایسی صورت حال میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ مسئلے کا بڑھنا بھی اس بات کا ثبوت ہے کہ طریقہ علاج نے اثر شروع کر دیا ہے اور بچہ لاشعوری طور پر اس کے خلاف مزاحمت کر رہا ہے۔ اگر آپ موثر طریقے سے علاج کو جاری رکھیں گے تو کچھ ہی دنوں بعد آہستہ آہستہ مسئلہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 8

ناخن چبانا (Nail Biting)

ناخن چبانا ایک ایسی عادت ہے جو نہ صرف بچوں بلکہ بڑوں میں بھی کافی حد تک دیکھی جاسکتی ہے۔ 4 سال کی عمر سے کم کے بچوں اور 40 سال سے بڑی عمر کے افراد میں یہ عادت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ ان دونوں عمروں کے درمیان کے لوگوں کو ناخن چباتے دیکھا جاسکتا ہے۔ تقریباً" 4 سال کی عمر کے بعد ناخن چبانے کی عادت شروع ہوتی ہے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً" 10 فی صد بچوں میں یہ عادت دیکھی جاسکتی ہے۔ 10 سال کی عمر تک یہ بتدریج بڑھتی ہے اور تقریباً" 20 سے 25 فیصد بچوں میں دیکھی جاسکتی ہے۔ 14/13 سال یعنی نوجوانی کے آغاز پر تقریباً" 25 سے 30 فیصد بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس عمر کے بعد اور خصوصاً" 18 سال کی عمر کے بعد اس کی شرح کم ہونے لگتی ہے اور لوگ اس عادت سے چھٹکارا پانا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت ناخن چبانے کی عادت نسبتاً" کم ہوتی ہے اور تناسب 2-3 کا ہے۔

وقتاً" فوقتاً" ناخن ماپنے سے اس عادت کا پتہ چلایا جاسکتا ہے

ناخن چبانے کی عادت کا پتہ یوں تو کسی کو ناخن چباتے دیکھ کر ہو جاتا ہے تاہم اگر کسی بچے پر شک ہو اور وہ تسلیم نہ کرتا ہو تو پیمانے سے اس کے سارے ناخنوں کی لمبائی ماپ کر اسے نوٹ کرلیں۔ تقریباً" 5 دن بعد اور پھر 10 دن بعد لمبائی نوٹ کریں۔ ایک دو دفعہ ایسا کرنے سے آپ کو یقیناً" پتہ چل جائے گا کہ ناخن چبائے جارہے ہیں یا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

نہیں۔

ناخن چبانا ایک نشوونمائی (قدرتی) مسئلہ ہے؟

جہاں تک ناخن چبانے کی وجوہات کا تعلق ہے مختلف ماہرین مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں تاہم ایک چیز جو مشترکہ ہے وہ یہ ہے کہ تناؤ' پریشانی اور تشویش میں بچے ناخن زیادہ چباتے ہیں۔ بہت سے ماہرین اس کو ایک نفسیاتی مسئلہ نہیں سمجھتے بلکہ کہتے ہیں کہ یہ ایک نشوونمائی مسئلہ ہے یعنی یہ کوئی خاص مسئلہ نہیں بلکہ نشوونما کا ایک حصہ ہی ہے جو کہ ایک خاص عمر میں پیدا ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ خودبخود عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ ایسا وہ اس لئے کہتے ہیں کہ بچوں کی بہت بڑی تعداد ایسا کرتی ہے۔ تاہم اس سلسلے میں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر ناخن چبانے کی عادت شدید ہے اور اس کی وجہ سے دانتوں کی بیماری یا جسمانی صحت کے دوسرے مسائل پیدا ہو رہے ہیں تو پھر اس کو سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ یہاں اس بات کا ذکر کرنا مناسب ہوگا کہ جن بچوں کے والدین اس عادت میں مبتلا رہے ہوں ان کے بچوں کے اس کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

توجہ دوسری طرف لگانا ایک بے ضرر مگر زبردست طریقہ علاج ہے

ناخن چبانے کے علاج کے مختلف طریقوں میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔ چھوٹے بچے جب ناخن چبائیں تو ان کی توجہ کسی دوسری طرف لگانا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ ناخن چباتے ہوئے بچے کو کھیل یا کسی دلچسپ کام میں مشغول کر دینے سے اس کی توجہ ناخن چبانے سے ہٹ جائے گی۔ بار بار اس طرح کرنے سے آہستہ آہستہ بچے کی عادت کم ہو جائے گی۔

معاہدہ بھی کیا جاسکتا ہے

بچوں کے ساتھ اس بات پر معاہدہ بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر وہ سارا دن ناخن نہ چبائیں تو انہیں ان کی پسندیدہ چیز انعام کی طور پر (مثبت تقویت) دی جائے گی۔ ابتدا میں روزانہ' پھر ہفتے کا اور پھر مزید لمبے عرصے کا دورانیہ رکھ لیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کسی کام کو حد سے زیادہ کرنے سے اس کے لئے ناپسندیدگی بھی پیدا ہو سکتی ہے

بڑے بچوں کے لئے جو خود بھی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہوں ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ انہیں کہا جائے کہ پہلے تو یہ کوشش کریں کہ ناخن کو منہ میں ہی نہ لے کر جائیں لیکن پھر اگر وہ مجبور ہو کر ناخن منہ میں ڈال ہی لیتے ہیں تو اسے مسلسل چبانا شروع کر دیں۔ بغیر منہ سے نکالے اسے مسلسل اتنا چبائیں' اتنا چبائیں کہ انہیں اس فعل یعنی ناخن چبانے سے کراہت (نفرت) پیدا ہو جائے۔ یعنی جب آپ تنگ آجائیں تو پھر ناخن کو منہ سے نکالیں۔ ہر دفعہ ناخن منہ میں لے جانے پر ایسا ہی کریں۔ کچھ ہی دنوں میں آپ کو اس کام سے نفرت ہو جائیگی۔

آہستہ آہستہ آگے بڑھنا اچھی حکمت عملی ہے

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ ناخن چبانے والے بچے کو پہلے صرف ایک ناخن بڑھانے کا ٹارگٹ دیا جائے' اس کے بڑھنے کا ریکارڈ رکھا جائے اور ناخن بڑھنے پر بچے کو مثبت تقویت دی جائے۔ جب ایک ناخن بڑھ جائے تو پھر ایک اور کو بڑھایا جائے۔ اس طرح سے آہستہ آہستہ سارے ناخن بڑھا لئے جائیں اور اس عادت سے چھٹکارا حاصل کر لیا جائے۔

صرف ریکارڈ رکھنا بھی ایک طریقہ علاج ہے

مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ سب سے کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بچہ خود علاج کی کوشش کرے۔ وہ خود کو ناخن چبانے سے روکنے کی کوشش کرے اور ریکارڈ رکھے کہ اس نے آج کتنی دفعہ کتنی دیر کے لئے ناخن چبائے۔ 4/3 دن بعد ناخنوں کی پیمائش کر کے اس کا بھی ریکارڈ رکھے۔ ان تمام چیزوں کا ریکارڈ وہ ایک بڑے چارٹ پر رکھے اور اس چارٹ کو ایسی جگہ آویزاں کرے جہاں سے وہ گھر کے دوسرے افراد اور کم از کم خود اسے نظر آتا رہے۔ خود کی کوشش اور ریکارڈ رکھنا اس مسئلے کو کم/ ختم کر دے گا۔ (چارٹ کے لئے دیکھیں باب نمبر 6 انگوٹھا چوسنا)

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

زبردستی کے طریقے یہاں مؤثر نہیں

طریقہ ہائے علاج کے سلسلے میں یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی طور پر زبردستی کسی کو ناخن چبانے سے روکنا یا کڑوے مواد کے لگانے سے اس عادت کو چھڑوانے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ سزا والے طریقے بھی اس حوالے سے موثر نہیں ہوتے کہ فرق وقتی ہوتا ہے۔

کھردرے ناخن کھلی دعوت ہیں

علاج کسی بھی طریقے سے ہو ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جب کوئی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کر رہا ہو تو وہ ناخنوں کو ملائم کرنے والا نیل فائل (Nail File) ہر وقت اپنے پاس ضرور رکھے کیونکہ کھردرے اور نوکدار ناخن اس عادت والے کو ناخن چبانے کی کھلی دعوت دیتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 9

ہکلاہٹ (Stammering/Stuttering)

بچوں میں ہکلاہٹ کا مسئلہ ایک اہم مسئلہ ہے جسے والدین کو آسان نہیں سمجھنا چاہیے۔ ویسے تو یہ حقیقت ہے کہ دنیا میں ہر انسان کبھی نہ کبھی ضرور ہکلاتا ہے مگر یہ ہکلاہٹ بہت ہی ہلکی اور کسی خاص موقعے یا فرد کے سامنے تناؤ میں اضافے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہم کسی کو ہکلاہٹ میں مبتلا اس وقت کہیں گے جب وہ اکثر ہکلائے۔ ہکلاہٹ کی علامات میں لفظ کو لمبا کر دینا' اٹک جانا' لفظ کے حصوں کو دہراتے ہوئے بولنا' بولنے کے دوران منہ بنانا' آنکھیں جھپکنا' سر ہلانا وغیرہ شامل ہیں۔

ہکلاہٹ جسمانی/عضویاتی نہیں بلکہ نفسیاتی مسئلہ ہے

ہکلاہٹ عام طور پر نفسیاتی مسئلہ ہوتی ہے اور اکثر کوئی جسمانی/عضویاتی وجہ ہکلاہٹ کا باعث نہیں بنتی۔ حالانکہ یہ اکثر کسی حادثے' بیماری' نقل وغیرہ کے بعد شروع ہوتی ہے مگر پھر بھی لوگوں حتیٰ کہ ڈاکٹرز میں بھی اس کے بارے میں بہت غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ایک چیزیں دی گئی ہیں جو اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی کریں گی کہ ہکلاہٹ کی وجہ کوئی جسمانی/عضویاتی مسئلہ (اعضاء کی خرابی' پٹھوں کی کمزوری' دماغی خرابی' زبان چھوٹی ہونا' تندوا وغیرہ) ہے یا نفسیاتی مسئلہ۔

1- بشرطیکہ بندہ اکیلے میں نہ ہکلائے

سب سے پہلے تو یہ چیک کریں کہ فرد کسی وقت ٹھیک بھی بولتا ہے یا نہیں۔ اکثر

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہکلانے والے اکیلے میں بالکل ٹھیک بولتے ہیں یعنی تنہائی میں وہ اگر اپنے آپ سے گفتگو کریں اور ٹھیک بولیں تو سمجھ لیں کہ مسئلہ نفسیاتی ہے کیونکہ یہ تو ممکن نہیں کہ کسی کو کوئی ایسا جسمانی/عضویاتی مسئلہ ہو جو اکیلے میں ٹھیک ہو جائے اور کسی دوسرے کے آتے ہی پھر سے پیدا ہو جائے۔ غصے میں' نیند سے ایک دم اٹھ کر جبکہ فرد بھول جائے کہ وہ ہکلاتا ہے' کتاب کو اونچی آواز سے پڑھتے ہوئے بھی بعض ہکلاہٹ کا شکار لوگ بالکل نہیں ہکلاتے اور یہ اس چیز کا ثبوت ہے کہ ان کے اعضا میں کوئی خرابی نہیں۔

2- گانا ٹھیک بولے

انسان اگر گانا گائے' اذان دے' نعت یا نوحے بولے' قرات کرے اور اس دوران نہ ہکلائے تو سمجھ لیں کہ مسئلہ نفسیاتی ہے اور اس کا نفسیاتی علاج ہونا چاہیے۔ تقریباً 90 فیصد ہکلانے والے گانا ٹھیک گاتے ہیں۔ تاہم اس میں اہم بات یہ ہے کہ گانے کو گانے کی ہی طرح گایا جائے نہ کہ عام گفتگو کی طرح بولا جائے۔ اگر انسان گانا ٹھیک گاتا ہے تو یہ کس طرح ممکن ہے کہ اسے کوئی جسمانی مسئلہ ہو یا اس کے اعضا میں کوئی خرابی ہو۔ یہی پوائنٹ اکثر لوگوں بشمول ڈاکٹرز کے اس دعوے کو غلط ثابت کرتا ہے کہ ہکلاہٹ پٹھوں کی کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر ایک فرد کے پٹھے کمزور ہیں تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ آسان کام یعنی گفتگو کے دوران تو ہکلائے مگر مشکل کام یعنی گانا گانے کے دوران (جس میں کہ اچھا خاصا زور لگتا ہے) نہ ہکلائے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہکلاہٹ اکثر نفسیاتی مسئلہ ہوتی ہے اور مختلف معالجین اپنی دکانداری چمکانے یا کم علمی کی وجہ سے مختلف ٹوٹکے آزماتے رہتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ماہر گفتار یعنی سپیچ تھراپسٹ (Speech Therapist) کو دکھایا جائے۔

3- فرد پرسکون ہو تو ٹھیک بولے

فرد جب پرسکون (Relax) ہو تو ٹھیک بولے اور جب تناؤ میں ہو تو ہکلائے تو پھر بھی مسئلہ نفسیاتی ہے۔ اسی طرح اگر فرد ایسے لوگوں جن کی موجودگی اسے سکون دیتی ہے اور جن سے وہ بالکل نہیں جھجکتا ان کے سامنے نہ ہکلائے اور باقی لوگوں کے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



اکثر ہکلانے والے گانا گانے کے دوران نہیں ہکلاتے اور یہی اس چیز کی نشانی ہے کہ مسئلہ جسمانی یا عضویاتی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

سامنے ہکلائے تو سمجھ لیں کہ مسئلہ جسمانی نہیں اور نہ ہی فرد کے اعضا میں کوئی خرابی ہے۔

4- کم رفتار پر ٹھیک بولے

اگر فرد اپنی رفتار کم کرتا ہے اور نہیں ہکلاتا تو پھر بھی یہ کہا جاسکتا ہے کہ مسئلہ جسمانی نہیں اور اس کے بولنے سے متعلقہ اعضا بھی بالکل ٹھیک ہیں۔ ہم عام گفتگو میں ایک منٹ میں تقریباً 110 سے 120 لفظ بولتے ہیں فرد سے کہیں کہ وہ ان الفاظ کو بہت کم کر لے مثلاً 30 سے 35 اور پھر چیک کرے کہ وہ ٹھیک بولتا ہے یا نہیں اگر ٹھیک بولتا ہے تو سمجھ لیں کہ مسئلہ جسمانی نہیں' 30 سے 35 کی رفتار پر وہ ہر لفظ کو آخر سے لمبا کرے' اگلے لفظ سے ملائے اور ہر 3 الفاظ کے بعد رک کر سانس لے۔

ہکلاہٹ کا علاج ماہر گفتار یعنی سپیچ تھراپسٹ (Speech Therapist) کے پاس ہے' دوسرے دروازوں پر دھکے نہ کھائیں

مندرجہ بالا تمام عوامل میں سے اگر ہکلاہٹ والا فرد ایک پر بھی پورا اترتا ہے تو سمجھ لیں کہ مسئلہ نفسیاتی ہے اور اسے ماہر گفتار یعنی سپیچ تھراپسٹ (Therapist Speech) سے رجوع کرنا چاہیے نہ کہ کسی اور معالج سے۔ تاہم اس سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ اگر ہکلاہٹ میں مبتلا انسان کی عمر 8 سال سے کم ہے یعنی کوئی بچہ اس کا شکار ہے تو پھر والدین خود ہی اس کا علاج کر سکتے ہیں کسی ماہر گفتار کے پاس جانے کی بھی ضرورت نہیں صرف درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔ تقریباً ایک ماہ یا زائد کے عرصے میں مسئلہ خود بخود آہستہ آہستہ کم ہوتا ہوا ختم ہو جائے گا۔ اگر 4/3 ماہ بعد بھی فرق محسوس نہ ہو تو پھر آپ ماہر گفتار (Speech Therapist) سے رجوع کریں۔

8 سال سے کم عمر بچے کے سلسلے میں مندرجہ ذیل باتیں علاج میں اہم ہیں

1- بچے سے ہکلاہٹ کی وجہ سے کوئی خصوصی سلوک نہ کریں۔ بالکل دوسرے بچوں کی طرح کا نارمل سلوک کریں۔ تاہم مار بالکل بند کردیں۔ ڈانٹ ڈپٹ کم از کم کر دیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

2- روزانہ بچے سے اس کی دلچسپی کے موضوعات پر تقریباً" آدھا گھنٹہ دونوں والدین ایک ایک کر کے (یعنی 15' 15 منٹ) بات چیت کریں۔ کوشش کریں کہ اس دوران بچہ زیادہ سے زیادہ گفتگو کرے۔ تنقید' مشوروں اور نصیحتوں سے پرہیز کریں اور صرف اور صرف بچے کی بات سنیں۔

3- گھر میں کوئی بھی بچے کی ہکلاہٹ کے بارے میں ذکر نہ کرے اور نہ ہی پریشانی کا اظہار کرے۔ ہکلاہٹ کو ایسے لیں جیسے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں بالکل نارمل چیز ہے' معمول کی بات ہے۔ واضح رہے کہ اگر والدین پریشان ہوں گے تو بچہ بھی پریشان ہوگا جس سے کہ ہکلاہٹ بڑھے گی کم نہیں ہوگی۔

4- بچہ جب رک جائے تو اسے نہ روکیں' نہ ٹوکیں' نہ لقمہ دیں بلکہ اسے بات پوری کرنے دیں' خواہ وہ کتنی ہی دیر کیوں نہ لگائے۔

5- آپ خواہ سمجھ چکے ہوں کہ اٹکا ہوا بچہ کیا کہنا چاہ رہا ہے مگر اس وقت تک کچھ نہ کریں جب تک بچہ بات مکمل نہ کرلے۔

6- بچے کے کھیلنے کا وقت بڑھا دیں خصوصاً" دلچسپی کا کھیل اور کم عمر بچوں میں گروہی کھیل دونوں اہم ہیں۔

7- بچے کی غلطیوں کو زیادہ سے زیادہ نظرانداز کریں اور اچھے کاموں پر اس کی تعریف کریں۔

8- ہکلاہٹ کی نقل بالکل نہ کریں اور نہ ہی مذاق اڑائیں۔

9- بچے پر بات جلدی مکمل کرنے یا شروع کرنے کے لئے کسی قسم کا دباؤ نہ ڈالیں۔

10- کوشش کریں کہ بچہ ہر قسم کے تناؤ (Tension) اور پریشانی سے آزاد رہے۔

11- اشاروں کے استعمال سے پرہیز کرائیں اور بچے سے کہیں کہ وہ بول کر بات کرے۔

12- جسم کے کسی خاص حصے کی مالش نہ کریں' کسی قسم کی طاقت کی دوائی' ٹانک یا طاقت والی غذا نہ دیں جو گھر میں سب کے لئے پکتا ہے وہی بچہ بھی کھائے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچوں کی ہکلاہٹ ختم کرنے کے حوالے سے یہ امر بھی اہم ہے کہ گھر میں کوئی بڑا خصوصاً والد یا والدہ بہت تیز تو نہیں بولتا یا ایک سانس میں بہت زیادہ الفاظ تو ادا نہیں کرتا۔ اگر ایسا ہو رہا ہے تو اس فرد کے آرام سے بولنا شروع کرنے سے بچے میں بہتری کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ اکثر اوقات بچے اپنے والدین کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے میں جب وہ تیز بولنے کی کوشش کرتے ہیں تو ان کے لیے روانی سے تیز بولنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف ان کے پھیپھڑے بھی والدین کی نسبت چھوٹے ہوتے ہیں چنانچہ ان میں ہوا کی گنجائش بھی کم ہوتی ہے۔ ایسے میں جب وہ ایک سانس میں زیادہ الفاظ بولنے کی کوشش کرتے ہیں تو پھیپھڑوں میں ہوا کم یا ختم ہو جانے کی وجہ سے بھی اٹکتے ہیں۔ واضح رہے کہ ہماری گفتگو صرف اسی وقت ممکن ہے جب ہوا پھیپھڑوں سے باہر آ رہی ہو۔ اگر پھیپھڑوں میں ہوا ہی نہ ہو یا ہم سانس کو اندر کی طرف کھینچ رہے ہوں تو اس دوران گفتگو ممکن نہیں۔ چنانچہ ہکلاہٹ کا شکار بچے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پھیپھڑوں میں گفتگو کرتے وقت ہوا مناسب مقدار میں موجود رہے اور ایسا اسی وقت ممکن ہے جب وہ ایک سانس میں بہت زیادہ الفاظ نہ بولے۔ دیکھا گیا ہے کہ ایک عام فرد ایک سانس میں سات الفاظ آرام سے ادا کر سکتا ہے۔ ایسے میں اگر بچے کی ہکلاہٹ کے حوالے سے والدین تیزی کیے بغیر آرام سے ایک سانس میں سات سے کم الفاظ بولیں تو یہ عمل بھی بچے کی ہکلاہٹ دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

نوٹ : مندرجہ بالا علاج کے دوران بچے کو ہکلاہٹ کے علاج کے لئے نہ کسی پیر، فقیر کے پاس لے کر جائیں تو نہ کسی حکیم، ڈاکٹر کے پاس یعنی آپ بچے کی ہکلاہٹ کے بارے بالکل بے پرواہ ہو جائیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 10

بچے کو پاٹ پر بٹھانے کی تربیت دینا

جونہی بچہ بغیر سہارے کے خود آرام سے بیٹھنا شروع کرے اس کو پاٹ پر بٹھانے کی تربیت دینا شروع کی جاسکتی ہے۔ اگر بچہ ذہین ہے چیزوں کو جلدی سمجھ لیتا ہے تو اس سے پہلے بھی سہارے کے ساتھ پاٹ پر بٹھانا شروع کیا جا سکتا ہے جبکہ اگر تھوڑا سست ہے تو مزید تھوڑا انتظار بہتر ہوگا۔

سب سے پہلے بچے کے اخراج کا ریکارڈ رکھیں

بچے کو پاٹ پر بٹھانے کی تربیت دینے سے پہلے تقریباً" ایک ہفتہ اس چیز کا ریکارڈ رکھیں کہ بچہ کس کس وقت پیشاب کرتا ہے اور کس کس وقت پاخانہ کرتا ہے' ایک ہفتے کے ریکارڈ سے آپ اس بات کا بخوبی اندازہ کرلیں گی کہ بچہ عموماً" کس کس وقت پیشاب اور پاخانہ کرتا ہے بشرطیکہ بچے کو قبض نہ ہو (قبض کے لئے دیکھیں باب نمبر 11)۔ اس ریکارڈ سے یہ بھی اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کتنے کتنے وقفے کے بعد ایسا کرتا ہے۔

پاٹ پر بیٹھنے کو دلچسپ بنائیں

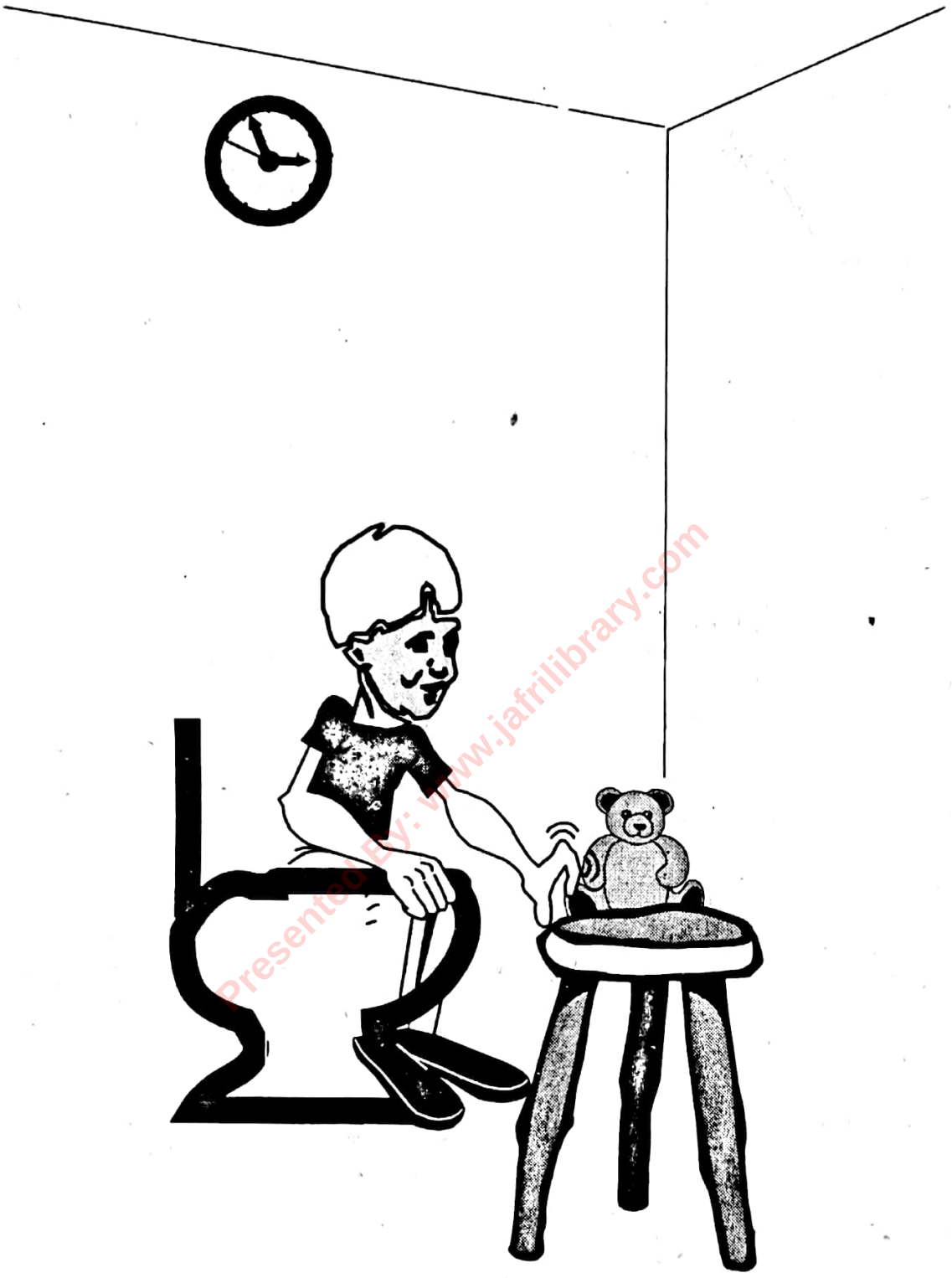
اس ریکارڈ کو مدنظر رکھتے ہوئے جب بچے کے پیشاب کا وقت ہونے میں تقریباً" 10 منٹ رہ جائیں تو آپ بچے کو پاٹ پر بٹھائیں۔ پاٹ پر بٹھاتے ہی بچے کو کوئی ایسا کام کرنے کے لئے دیں جو اس کے لئے نیا' پسندیدہ اور مزیدار ہو اور جس میں وہ کچھ دیر تک مشغول رہ سکے (یعنی آپ سرگرمی والی تقویت فراہم کریں دیکھیں باب نمبر 2)۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



پاٹ پر بیٹھنے کو دلچسپ بنائیں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اخبار کو پھاڑنا' کسی نئے کھلونے سے کھیلنا خصوصاً" ایسا کھلونا جو آواز پیدا کرتا ہو' پین یا پنسل سے کاغذ یا ہاتھ پر لکیریں لگانا اور اس طرح کی سرگرمیاں آپ بچے سے کرا سکتے ہیں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو آپ خود بچے کے سامنے کوئی ایسا کام کریں جس سے وہ اپنی پوری توجہ آپ کی طرف مرکوز کر دے اور آرام سے پاٹ پر بیٹھا رہے۔ واضح رہے کہ بچے کو کسی کام میں مشغول کرنا یا اس کی توجہ کسی جانب مرکوز کرنا دو وجوہات کی بناء پر بہت ضروری ہے۔ ایک تو یہ کہ وہ روئے گا نہیں اور دوسرا یہ کہ وہ آرام سے کچھ دیر پاٹ پر بیٹھا رہے گا۔

ابتدا میں زیادہ دیر پاٹ پر نہ بٹھائیں

ابتدا میں آپ بچے کو 2 یا 3 منٹ پاٹ پر بٹھائیں اس کے بعد اگر وہ اٹھنا چاہے تو اٹھنے دیں ورنہ جتنی دیر بھی وہ بیٹھا رہے بیٹھا رہنے دیں۔ اس دوران چیک کرتے رہیں کہ بچہ فارغ ہو چکا ہے یا نہیں۔ اٹھانے یا اٹھنے پر اسے فوراً" مثبت تقویت دیں۔ اسے کوئی مادی تقویت بھی دیں اور لفظی بھی۔ مثلاً" اسے فوراً" جیلی دیں' بہت سا پیار کریں چند دفعہ اس طرح کرنے سے بچہ سمجھ جائے گا کہ میں پاٹ پر بیٹھتا ہوں تو مجھے انعامات ملتے ہیں اور مزید یہ کہ ماں کا پیار ملتا ہے چنانچہ وہ آسانی سے پاٹ پر بیٹھ جایا کرے گا۔ میری بیوی بیٹی کو پاٹ پر بیٹھنے پر ایک چھوٹی سی جیلی دیتی ہے اور وہ خوشی خوشی پاٹ پر بیٹھی رہتی ہے بعد میں وہ بیٹی کو پیار بھی کرتی ہے۔ (تقویت کس طرح دینی ہے اس کا انتخاب کس طرح کرنا ہے اور اسی قسم کی دوسری متعلقہ باتوں کے لیے پڑھیں تقویت والا باب نمبر2)

سردیوں میں ہر گھنٹے بعد اور گرمیوں میں دو گھنٹے بعد بچے کو پاٹ پر ضرور بٹھائیں

نوٹ : اگر چند دن ریکارڈ رکھنے سے آپ کو پتہ نہیں چلتا کہ بچہ کس کس وقت پیشاب اور پاخانہ کرتا ہے تو پیشاب کا اندازہ لگانے کے لئے کسی بھی وقت بچے کو کافی سارا مائع مثلاً" دودھ' شربت' پانی وغیرہ پلائیں۔ اب نوٹ کریں کہ کتنی دیر بعد وہ پیشاب کرتا ہے۔ 4/3 دفعہ ایسا کرنے سے آپ کو بہتر اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کتنی دیر

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

میں مائع کو ہضم کر کے پیشاب کے ذریعے خارج کرتا ہے۔ اس کے بعد پیشاب کرنے کے وقت سے تقریباً" 10 منٹ پہلے بچے کو پاٹ پر بٹھائیں اور اوپر بیان کئے گئے طریقے کے مطابق عمل کریں۔ آہستہ آہستہ آپ دیکھیں گے کہ بچہ پاٹ پر بیٹھنا اور اس پر بیٹھ کر پیشاب اور پاخانہ کرنا سیکھ گیا ہے۔ ویسے اندازاً" بچے کو سردیوں میں تقریباً" ایک گھنٹے کے بعد اور گرمیوں میں ڈیڑھ/دو گھنٹے بعد ضرور پاٹ پر بٹھانا چاہیے۔

کبھی کبھار کپڑے گیلے کرنا نارمل بات ہے

یہاں یہ واضح کرنا بہتر ہے کہ مندرجہ بالا کام کوئی آسان کام نہیں۔ کچھ بچے اسے جلدی سیکھ لیں گے تو کچھ دیر بھی لگا سکتے ہیں۔ آپ بڑے آرام و سکون' صبر اور مستقل مزاجی سے مندرجہ بالا طریقے پر عمل کریں۔ تربیت حاصل کرنے کے بعد بھی بچہ کبھی کبھار کپڑوں میں پیشاب/پاخانہ کرے تو اسے مت ڈانٹیں بلکہ اسے نارمل بات تصور کریں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 11

ٹائلٹ ٹریننگ (Toilet Training)

ٹائلٹ ٹریننگ سے مراد ایسی تربیت ہے کہ جس کے بعد بچہ خود اپنے پیشاب اور پاخانے (بول و براز) کے متعلق بتائے۔ اکثر والدین میں اس معاملے میں کنفیوژن پائی جاتی ہے کہ کس عمر میں ٹائلٹ ٹریننگ شروع کی جائے۔ بہت سے والدین کافی چھوٹی عمر سے ہی بچوں سے تقاضا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ انہیں بول و براز کے متعلق پہلے سے بتائیں۔ اکثر ماہرین کے مطابق بچے کی ٹائلٹ ٹریننگ کی عمر 2 سال یعنی 24 ماہ ہے اس عمر میں بچہ اچھے طریقے سے سیکھ سکتا ہے کہ اسے بول و براز کے متعلق بتانا ہے۔ ماہرین کے مطابق 3 سال تک کے بچے کو تقریباً" ہر دفعہ اپنے بول و براز کے متعلق بتانا چاہیے یعنی اس کی ٹریننگ مکمل طور پر ہو چکی ہونی چاہیے۔ تاہم کبھی کبھار اگر وہ حادثاتی طور پر کپڑے گیلے بھی کر دے تو 5 سال کی عمر تک اسے نارمل سمجھا جانا چاہیے۔

2 سالہ بچہ ٹائلٹ ٹرینڈ ہو سکتا ہے تاہم تین نقاط اہم ہیں

حالانکہ 2 سال کی عمر سے بچے کی تربیت شروع کر دینی چاہیے مگر بچوں کے انفرادی اختلافات کی وجہ سے یہ 4/2 ماہ قبل یا بعد میں بھی شروع کی جاسکتی ہے۔ ماہرین نے اس سلسلے میں ایک معیار دیا ہے اور وہ کہتے ہیں کہ بچہ جب بھی اس معیار پر پورا اترے اسے ٹائلٹ ٹریننگ شروع کر دینی چاہیے۔ یہ معیار 3 نقاط پر مشتمل

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہے۔

1- مثانے پر کنٹرول

یعنی جب بچے کو پیشاب آئے تو وہ اپنے مثانے کو مکمل طور پر خالی کر سکے' کئی گھنٹوں تک پیشاب کئے بغیر رہ سکے اور جب اسے پیشاب آئے تو اپنے چہرے اور جسمانی حرکات و سکنات سے ظاہر کر سکے۔

2- جسمانی تیاری

یعنی بچہ چھوٹی بڑی چیزوں کو آسانی سے اور عمدہ طریقے سے اٹھا اور رکھ سکے اور کسی کی مدد کے بغیر چل سکے۔

3- ہدایات کو سمجھنے کی صلاحیت

یعنی بچے میں اتنی سمجھ بوجھ' عقل ہو کہ وہ 2 حصوں پر مشتمل ہدایت کو سمجھ کر اس کے مطابق عمل کر سکے۔

جلدی نہ کریں

ماہرین کے مطابق 20 ماہ سے لے کر 30 ماہ تک تقریباً" تمام بچے اس معیار کو حاصل کر لیتے ہیں چنانچہ بہتر ہے کہ والدین 20 ماہ کی عمر ہونے پر بچے کو اس معیار پر جانچنا شروع کر دیں اور معیار پر پورا اترنے پر ٹائلٹ ٹریننگ شروع کر دیں واضح رہے کہ جلدی کرنا نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔

پہلے انکار کی عادت ختم کرنے پر توجہ دیں

ٹائلٹ ٹریننگ کے سلسلے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ اگر بچہ والدین کی اکثر نافرمانی کرتا ہے یعنی اکثر کہنا نہیں مانتا اور انکار اس نے اپنی عادت بنائی ہوئی ہے تو پہلے اس کی اس عادت کو تبدیل کرنا چاہیے تب ٹائلٹ ٹریننگ شروع کرنی چاہیے ورنہ اس کی کامیابی کے امکانات کم ہوں گے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچہ بتائے نہ بتائے وقت مقررہ پر پاٹ پر بٹھائیں

طریقہ : جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ 6 ماہ کی عمر سے ہی بچے کو پاٹ پر بٹھانا شروع کریں تو 2 سال تک بچہ بیٹھنا سیکھ چکا ہوتا ہے کہ وہ پاٹ پر آرام سے بیٹھے اور فارغ ہو۔ اب والدین کا کام یہ ہے کہ وہ اسے کہیں کہ وہ بول و براز کے متعلق خود بتائے نہ کہ والدین اس چیز کا خیال رکھیں کہ کب بول و براز کا وقت ہوتا ہے اور کب انہوں نے بچے کو پاٹ پر بٹھانا ہے۔ اب سب سے پہلے یہ کریں کہ جب بچہ پیشاب کے لئے پاٹ پر بیٹھے تو آپ وقتاً" فوقتاً" کہیں "چھی" "چھی" "چھی" (آپ اپنی پسند کا کوئی اور لفظ بھی استعمال کر سکتے ہیں)۔ جب وہ فارغ ہو چکے تو اسے بتائیں کہ یہ "چھی" ہے۔ اسی طرح پاٹی کے وقت بھی کریں۔ چند دن ایسا کرنے کے بعد جب آپ محسوس کریں کہ اب بچے کو چھی اور پاٹی کا پتہ چل چکا ہے تو بچے کو خوشگوار موڈ میں دیکھ کر کہیں کہ اب آپ بڑے ہوگئے ہیں اور آپ کو جب بھی چھی یا پاٹی آئے آپ پہلے سے بتایا کریں۔ وقفے وقفے سے چند دفعہ اسی طرح تقاضا کریں۔ اس دوران بچے کو خود پاٹ پر لے جانا چھوڑ دیں تاہم جب آپ کو اندازہ ہو کہ اب چھی یا پاٹی کا وقت قریب ہے تو آپ بچے کے اردگرد قریب ہی موجود رہیں تاکہ اگر وہ آپ کو بتانا چاہے تو آسانی سے ایسا کر سکے۔

تقویت لازم ہے

اب جس وقت بھی بچہ پہلی بار آپ کو بتاتا ہے آپ اس کو پیار کر کے خوشی خوشی (جوکہ ظاہر بھی ہو' خصوصاً" بچے پر) اسے پاٹ پر بٹھائیں۔ فارغ ہونے پر اٹھتے ہی اس کو اس کی کوئی پسندیدہ کھانے کی چیز (مادی تقویت) دیں اس کے ساتھ ساتھ اسے پیار کریں' خوشی سے اچھالیں' چھو کر پیار کریں (لفظی/فعلی تقویت)۔ مزید برآں اسے ساتھ لے کر گھر میں موجود باقی لوگوں کے پاس جائیں اور سب کو خوشی خوشی بچے کے سامنے بتائیں کہ اس نے اپنی حاجت کے متعلق خود بتایا ہے۔ ایسا کرنے سے بچہ خوش ہوگا' اس کا اعتماد بڑھے گا' اسے پتہ چلے گا کہ حاجت (بول و براز) کے متعلق بتانا ایک اچھا کام ہے اور اس پر مثبت تقویت ملتی ہے۔ واضح رہے کہ آپ بچے سے معاہدہ بھی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کر سکتے ہیں۔

آپ بچے سے حاجت کے متعلق پوچھ بھی سکتے ہیں

اگر بچہ بار بار کے تقاضے کے باوجود بول و براز کے متعلق نہ بتائے تو آپ حاجت کے وقت سے چند منٹ پہلے خود بچے سے پوچھ لیں کہ آیا وہ "چھی/پاٹی" کرنا چاہتا ہے۔ اگر وہ ہاں میں جواب دے تو اسے پاٹ پر بٹھا دیں فارغ ہونے پر اسے مثبت تقویت دیں جیسے کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ بچہ چند دن میں خود بتانا شروع ہو جائے گا - جب عادت پختہ ہو جائے تو تقویت کو آپ آہستہ آہستہ کم کر دیں جیسے کہ تقویت کے باب نمبر 2 میں بتایا گیا ہے۔

مسئلہ :

ایسا بالکل ممکن ہے کہ بچہ کبھی تو آپ کو بتائے اور کبھی نہ بتائے۔ اگر ایسا ہو تو سمجھ لیں کہ تقویت کے دینے میں کہیں غلطی ہوئی ہے۔ آپ غور کریں کہ آپ نے مادی تقویت کا انتخاب بچے کی پسند سے کیا یا نہیں' اس کے دینے میں کہیں دیر یا کنجوسی تو نہیں کی یا اس کو کہیں عادت کے پختہ ہونے سے پہلے ہی تو کم کرنا شروع نہیں کر دیا۔ واضح رہے کہ اچھے طریقے سے تقویت فراہم کرنے پر ایسا مسئلہ پیدا ہونے کے امکانات تقریباً" نہیں ہوتے۔ تاہم اگر مسئلہ بدستور کافی دنوں تک برقرار رہے تو آپ بغیر بتائے بول و براز کرنے پر اس کے کارٹونز کو روک سکتے ہیں یعنی مثبت تقویت کو روک سکتے ہیں۔

ٹائم آوٹ کا طریقہ یہاں بھی کارگر ہے

اگر بچہ بڑا ہوتا جا رہا ہے اور کنٹرول نہیں کر رہا تو ٹائم آوٹ کا طریقہ آخری ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے سے صفائی بھی کرا سکتے ہیں۔ (ٹائم آوٹ کے طریقے کے لئے دیکھیں باب نمبر 3)۔ تاہم ٹائم آوٹ کے طریقے کو استعمال کرنے سے پہلے چند چیزوں کو چیک کریں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



پاٹ کا سائز بچے کی جسامت کے لحاظ سے مناسب ہونا چاہیئے

تاکہ وہ اس پر آرام سے بیٹھ سکے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

پاٹ مناسب سائز کا ہونا چاہیے

ایک تو یہ کہ جس پاٹ پر بچہ بیٹھتا ہے اس کا سائز بچے کی جسامت کے لحاظ سے چھوٹا یا بڑا تو نہیں یا بچہ اس پر بیٹھنے سے تکلیف تو محسوس نہیں کرتا اگر ایسا ہے تو پاٹ مناسب سائز کا خریدیں جس پر کہ بچہ آرام سے بیٹھ سکے۔

قبض ٹائلٹ ٹریننگ کی راہ میں بڑی رکاوٹ ہے

یہ چیک کریں کہ بچے کا پاخانہ بہت سخت تو نہیں یعنی کہیں اس کو قبض تو نہیں رہتی۔ ماہرین کی رائے ہے کہ ایک سال کے بچے کا دن میں ایک یا دو دفعہ پاخانہ کرنا مناسب ہے جبکہ ایک سے چار سال تک زیادہ تر بچے ایک پاخانہ ہی کریں گے تاہم چند ایک بچے دو دفعہ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ٹائلٹ ٹریننگ کے دوران اس چیز پر نظر رکھیں کہ بچہ دن میں کم از کم ایک دفعہ پاخانہ کرتا ہے یا نہیں۔ اگر وہ کم از کم ایک دفعہ نہیں کرتا تو سمجھ لیں اسے قبض ہے۔ ایسی صورت میں پہلے قبض دور کریں پھر امید ہے ٹائلٹ ٹریننگ بہت آسانی سے ہو جائے گی کیونکہ پاخانہ کرنا اس کے لئے آسان عمل ہوگا۔

بچوں کی قبض دور کرنے کے چند تیز اثر طریقے درج ذیل ہیں۔ واضح رہے کہ جو بچے شدید قبض کا شکار رہتے ہیں ان کی خوراک کی مقدار آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ان کی صحت خراب ہو جاتی ہے اس لئے قبض سے بچے کو ضرور بچائیں۔

1- بچے کو ٹھنڈا دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا دینا کم کر دیں۔

2- اس کو ریشے (Fiber) والی اشیاء دینا زیادہ کر دیں' خصوصاً" پتوں والی سبزیاں' کچی سبزیاں' بغیر چھنے آٹے کی روٹی۔

3- بچے کو پھل زیادہ مقدار میں دیں' خصوصاً" کینو' مالٹا' چھلکے سمیت سیب۔

4- ایک بہت ہی زود اثر طریقہ یہ ہے کہ بچے کو روزانہ ایک چمچ معدنی تیل (Mineral Oil) سپرائٹ' ٹیم یا سیون اپ میں ڈال کر پلائیں۔ صورتحال کے مطابق معدنی تیل کی مقدار کو کم و بیش کر لیں' یعنی اگر فرق کم پڑا ہے تو

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تھوڑی سی مقدار بڑھائیں۔زیادہ فرق پر تھوڑی سی مقدار کم کر دیں۔کوشش کریں کہ ایک چمچ کو کچھ دن ضرور چلائیں۔جلدی جلدی تبدیلی نہ کریں۔

5۔ نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک چمچ اسپغول کا چھلکا دیں۔

ٹائلٹ ٹریننگ کے حوالے سے مندرجہ ذیل نقاط کو بھی مدنظر رکھیں۔

۱۔ کوئی بڑا نمونے کے طور پر پاٹ پر بیٹھے (کپڑے پہن کر) اور بچے کو بتائے کہ ٹائلٹ کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔اسکے بعد بچے سے کہا جائے کہ وہ بھی ایسا کرے۔

۲۔ رات کو سونے سے پہلے بچے کو مائعات لینے سے منع نہ کریں کیونکہ اگر وہ مائعات نہیں لے گا تو اسکی وجہ سے پیشاب والی جگہ پر irritation (کھجلی) پیدا ہو سکتی ہے اور اس وجہ سے بچے کو جب پیشاب کی معمولی سی حاجت بھی ہو گی تو وہ بستر گیلا کر دے گا۔

۳۔ ٹائلٹ ٹریننگ کے دوران بچے کو پاٹ پر پانچ منٹ سے زیادہ نہ بٹھائیں۔اتنے وقت کے بعد اگر بچہ اٹھنا چاہے تو اسے اٹھنے دیں۔ تاہم کچھ وقت کے بعد اسے دوبارہ بیٹھنے کیلئے کہا جا سکتا ہے۔

۴۔ عام پاٹ کی بجائے خوبصورت سی آرام دہ پاٹی چیئر (Potty Chair) یعنی پاخانہ کرنے والی بچوں کی کرسی استعمال کریں کیونکہ جہاں ایک طرف یہ آرام دہ ہوتی ہے وہیں بچے کو اس پر سے گرنے کا خوف بھی نہیں ہوتا چنانچہ وہ آسانی سے تربیت حاصل کر لیتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 12

بچوں کی کچھ عام غلط خواہشات'

ان کی وجوہات کا پتہ چلانا اور ان کا حل

یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان بڑا کمزور ہے اور ہر کسی کی جائز خواہشات کو پورا کرنے سے قاصر ہے۔ ایسے میں ہم بچے کی بہت سی جائز خواہشات مثلاً" پیار' محبت' توجہ' عزت' آزادی' ہمدردی' انصاف وغیرہ کو مناسب طریقے سے پورا نہیں کر پاتے تو بچے اچھے مقاصد کی بجائے غلط مقاصد کے لئے کوشاں ہو جاتے ہیں۔

بچے اکثر اوقات اچھے مقاصد کی بجائے غلط مقاصد کے لئے کوشاں ہو جاتے ہیں

ذیل میں چند ایسے ہی مقاصد یا خواہشات دی گئی ہیں۔ اس مضمون کے دوسرے مرحلے میں وہ چیزیں بتائی گئی ہیں جن سے ہمیں پتہ چلے گا کہ ہمارا بچہ کون سے مقصد کے لئے کوشاں ہے۔ تیسرے مرحلے میں ہم ایک ایک کر کے ان مقاصد کے حوالے سے ان طریقوں پر نظر دوڑائیں گے جن پر عمل کر کے ہم بچے میں مثبت تبدیلی لاسکتے ہیں کہ وہ غلط مقاصد کی بجائے اچھے مقاصد کے حصول کے لئے کوشش شروع کردے۔

غلط مقاصد (خواہشات): یہ درج ذیل ہیں۔

1- بے جا توجہ

بچہ چاہتا ہے کہ کوئی نہ کوئی ہر وقت اس کے ساتھ مصروف رہے' وہ اپنے سے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

متعلقہ لوگوں (والدین، بہن بھائی، قریبی رشتے داروں) کو کبھی کسی کام کے لئے کہتا ہے تو کبھی کوئی ڈیمانڈ پیش کرتا ہے۔ بچہ ذہین ہوتے ہوئے بھی گنواروں، مسخروں اور اجڈوں والے کام کرتا رہتا ہے اور اکثر وبال جان بنا رہتا ہے۔

2- انکار کے ذریعے طاقت کا اظہار

بچہ ہر کسی کو یہ دکھانے کی کوشش کرتا ہے کہ اسے جو کچھ کہا جائے گا وہ ویسا نہیں کرے گا۔ اصل میں یہ کہنا نہ ماننا اور انکار کرنا اس چیز کا اظہار ہے کہ بچہ خودمختاری، طاقت، کنٹرول اور اقتدار کا خواہشمند ہے۔

3- بدلہ

نافرمانی، بدتمیزی، مجرمانہ کاموں کے ذریعے والدین سے بدلہ لینا کیونکہ بچہ والدین کے کسی کام کی وجہ سے غصے میں یا ناراض ہوتا ہے۔

4- مایوسی

جب بچہ مخصوص وجوہات کی بناء پر مندرجہ بالا کاموں میں سے کوئی بھی نہیں کر پاتا تو مایوسی کے خول میں چلا جاتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو نامناسب، کمتر خیال کرتا ہے چنانچہ ہم عمر یا بڑوں سے کھیلنے کی بجائے چھوٹے بچوں سے کھیلتا ہے، نالائق اور نکما ہو جاتا ہے مزید برآں اس کے کردار، باتوں، کاموں وغیرہ سے بے حوصلگی، ناامیدی اور بے چارگی ٹپکتی ہے۔

نوٹ : بعض اوقات بچے میں ذہانت کی کمی کی وجہ سے بھی مندرجہ بالا علامات پائی جاسکتی ہیں۔

بچہ لاشعوری طور پر بھی غلط مقاصد کے لئے کوشاں ہو سکتا ہے

ایک عام نارمل یا ذہین بچے کی ضد و نافرمانی اکثر مندرجہ بالا چار مقاصد میں سے کسی ایک کے حصول کے لئے ہوتی ہے تاہم یہ ضروری نہیں کہ وہ خود بھی جانتا ہو کہ وہ اصل میں کس مقصد کے لئے کوشاں ہے یعنی کہ وہ لاشعوری طور پر بھی ایسا کر سکتا ہے تاہم آپ اس چیز کا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بچہ ایسے کاموں کے ذریعے کس مقصد کے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

لئے شعوری یا لاشعوری طور پر کوشاں ہے۔ اس کے لئے آپ کو بچے کے غلط اور ناپسندیدہ کردار کے جواب میں اپنے احساسات و محسوسات (Feelings) کا جائزہ لینا ہوگا۔ آیئے دیکھیں کس طرح:

اپنے احساسات کا جائزہ لیں اور بچے کے غلط مقصد کا پتہ چلائیں

1- اگر آپ بچے کی درخواستوں اور ڈیمانڈز سے بہت تنگ ہیں' آپ کو اکتاہٹ محسوس ہوتی ہے کہ کبھی وہ آپ کو کسی چیز کے لئے کہہ رہا ہے تو کبھی کسی کام کے لئے۔ آپ سمجھ لیں کہ بچے کا مقصد بہت زیادہ توجہ کا حصول ہے۔

2- اگر آپ کو بچے کے کاموں پر بہت زیادہ غصہ آتا ہے یا پچھتاوا ہوتا ہے تو سمجھ لیں کہ بچے کا مقصد طاقت کا حصول ہو سکتا ہے۔

3- اگر آپ بچے کے پیدا کردہ مسائل پر دکھی محسوس کرتی ہیں' آپ کے جذبات و احساسات کو ٹھیس پہنچتی ہے' آپ بے چینی محسوس کرتی ہیں تو واضح ہو کہ بچے کا مقصد بدلہ لینا ہو سکتا ہے۔

4- اگر آپ بچے کے ذہین ہونے کے باوجود اس کی نالائقیوں اور نااہلیوں کے معاملے میں اپنے آپ کو بے یارومددگار محسوس کرتی ہیں' آپ کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا اور آپ کچھ نہیں کر پاتیں تو زیادہ امکانات اسی بات کے ہیں کہ آپ کا بچہ خود ساختہ مایوسی کا شکار ہے۔

آیئے اب ان طریقوں پر نظر دوڑائیں جن پر عمل کر کے ہم بچے میں اس طرح سے تبدیلی لاسکتے ہیں کہ وہ غلط مقاصد کے حصول کے لئے کوششیں ختم کر دے اور اس کی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں پیدا ہوں۔

بے جا توجہ

اگر بچے کا مقصد بے جا توجہ کا حصول ہے تو اس مسئلے پر مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے قابو پائیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

1- تعریف بہت زود اثر دوا ہے

بچے کے اچھے کاموں پر تعریف کرنا شروع کریں۔ اگر آپ پہلے ہی ایسا کر رہے ہیں تو تعریف کرنے کی مقدار بڑھا دیں یعنی اور زیادہ تعریف شروع کریں تاہم اس سلسلے میں آپ بچے کی تعریف کرنے کی بجائے اس کے اچھے کام کی تعریف کریں تو زیادہ اچھی بات ہے۔ مثلاً" آپ نے بچے سے کہا کہ وہ دوسرے کمرے میں پڑا تکیہ لا دے اور اس نے ایسا کردیا ہے تو آپ اس سے یہ نہ کہیں کہ تم بڑے اچھے بچے ہو' بڑے بہادر ہو بلکہ اسے کہیں "یار یہ بڑی اچھی بات ہے کہ آپ کہنا فٹافٹ مانتے ہو' بہت بہت شکریہ تکیہ لا کر دینے کا"۔ اسی طرح مہمان آنے پر وہ گلی کی دکان سے بوتلیں لے کر آتا ہے تو اس کا شکریہ ادا کریں اور کہیں "آپ بڑوں کا کہنا مانتے ہو' ضرورت میں ان کی مدد کرتے ہو' بڑی اچھی بات ہے' شاباش' ویل ڈن بھئی ویل ڈن (Well-done)" واضح رہے کہ اچھے کاموں پر آپ جتنی زیادہ بچے کی تعریف کریں گے بچے کو اتنی ہی زیادہ توجہ ملے گی چنانچہ وہ غلط کاموں کے ذریعے توجہ حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرے گا۔

2- غلطی تو ہر کوئی کرتا ہے' نظرانداز کریں

جس قدر ممکن ہو بچے کے غلط کاموں کو نظرانداز کریں اور ایسے بن جائیں جیسے آپ کو پتہ ہی نہیں کہ بچے نے کوئی غلط کام کیا ہے تاہم جب بچے کو غلط کام پر پکڑ لیں یا منع کریں تو پھر اپنے اصولی موقف پر جم جائیں اور بچے کے مختلف حربوں کے سامنے اس سے نہ ہٹیں۔ ایسے موقع پر ٹائم آوٹ کا طریقہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے (اس کی وضاحت کے لئے دیکھیں باب نمبر3)۔

3- گپ شپ بہت سے نفسیاتی مسائل کا علاج ہے

والدین بچے سے روزانہ علیحدہ علیحدہ کچھ وقت اس کی پسند کے موضوعات پر گپ شپ لگائیں خواہ چند منٹ ہی سہی۔ اس دران تنقید' مشوروں اور ڈانٹ ڈپٹ سے پرہیز کریں اگر کوئی بات سمجھانی ہی ہو تو بعد میں سمجھائیں۔ اس دوران خود کم سے کم

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



بچے سے گپ شپ اس کے بہت سے نفسیاتی مسائل کا حل ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بولیں اور بچے کو زیادہ سے زیادہ بولنے کا موقع دیں۔ کیا' کیوں' کیسے' کہاں' کب والے سوال کریں مثلاً" اگر بچے کو کرکٹ کا شوق ہے تو کام سے واپسی پر والد صاحب پوچھ سکتے ہیں "آج کرکٹ کا کہاں میچ ہو رہا ہے' کیا بنا' کس کس نے نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا' کون جیتے گا اور کیوں' آئندہ میچ کب متوقع ہے" وغیرہ وغیرہ۔

4- جوش کی بجائے ہوش سے کام لیں

کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ مواقع پر جوش کی بجائے ہوش سے کام لیں خصوصاً" ماؤں کے لئے اپنے دل کو سنبھالنا اور عقل (دماغ) سے کام لینا ضروری ہے۔

5- بچے میں خودمختاری پیدا کریں

بچے کے زیادہ سے زیادہ کام اسے کرنے دیں اور خود کم سے کم کریں۔ کپڑے استری کرنا' جوتے پالش کرنا' برتن میز پر لگا کر کھانا کھانا' اپنا بستر خود لگانا اور ایسے ہی مزید کام بچے سے کرائیں۔

6- آزادی کی خواہش بچے کی جائز ضرورت ہے

بچے کو مناسب حد میں زیادہ سے زیادہ آزادی دیں اسے اپنی نظروں سے دور رکھیں۔ اس دوران اسے پیچھے جاکر بار بار چیک (Check) نہ کریں اور اگر کرنا ہی ہو تو ایسے طریقے سے کریں کہ بچے کو پتہ نہ چلے۔

7- مثبت تقویت یہاں بھی لازم ہے

جس دن بچہ کم مسائل پیدا کرے اس دن خوشی کا اظہار کریں' بہتری کی تعریف کریں اور مثبت تقویت دیں۔ خاص طور پر سرگرمی والی تقویت مثلاً" زیادہ دیر کے لئے ٹی وی دیکھنے کی اجازت دیں یا کرکٹ کھیلنے کی وغیرہ وغیرہ۔

8- مصروفیت بھی علاج ہے

بچے کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھنے کی کوشش کریں خاص طور پر جسمانی کاموں میں مصروف رکھنے کی کوشش کریں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

طاقت کا اظہار و حصول

اگر بچے کا مقصد طاقت کا حصول ہے تو درج ذیل اقدامات کریں۔

1- بچے سے مشاورت کریں مگر سوچ سمجھ کر

بچے سے مختلف کاموں میں مشورے لیں تاہم کبھی بھی بچے سے اس طرح مشورہ نہ لیں، "آپ کا کیا خیال ہے؟ ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ کیا کھانا ہے؟ کہاں چلیں؟ آج کیا پکائیں؟" مشورہ لینے کا یہ طریقہ بہتر نہیں ہے۔

بچے کو اپنی پسند کی Choices دیں اس کی خواہش بھی پوری آپ کی مرضی بھی ہو گئی

اچھا طریقہ یہ ہے کہ بچے کو 2 یا 2 سے زیادہ آراء/چیزوں میں سے چناؤ کے لئے کہیں، یعنی اس کو دو یا دو سے زائد Choices دیں۔ ان تمام میں سے ایک تو وہ ہو جو آپ بہتر سمجھتے ہیں اور باقی وہ ہوں جن کو بچہ سخت ناپسند کرتا ہے۔ اب بچے سے کہیں کہ وہ کسی ایک کا چناؤ کرے۔ ظاہر ہے بچہ اس کو چنے گا جو کہ آپ کو پسند ہے۔ تاہم ایسا کرنے سے اسے یہ احساس ہوگا کہ اس کے مشورے کو تسلیم کیا گیا ہے۔

ذیل میں 2 مثالوں کے ذریعے اس طریقے کی وضاحت کی گئی ہے۔

الف۔ آپ نے بچے کو جنرل سٹور سے کوئی کھانے پینے کی چیز لے کر دینی ہے تو بچے کو یہ بالکل نہ کہیں کہ آپ نے کیا لینا ہے؟ کیونکہ جب آپ ایسا کہتے ہیں تو آپ بچے کو حق دیتے ہیں کہ وہ دکان میں سے کوئی بھی چیز خرید لے خواہ وہ کتنی ہی مہنگی اور آپ کی پہنچ سے باہر ہو یا پھر صحت کے لئے نقصان دہ ہو۔ پھر جب بچہ ایسا ہی کرتا ہے تو آپ اسے منع کرتے ہیں اس کی بات کو رد کر دیتے ہیں اور یا تو اسے اپنی مرضی کی چیز لے کر دیتے ہیں یا پھر اسے دوبارہ چناؤ کرنے کے لئے کہتے ہیں۔ ایسی صورتحال دو طرح سے آپ کے لئے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

نقصان دہ ہے۔ ایک تو اس طرح بچہ سمجھتا ہے کہ آپ جھوٹ بولتے ہیں' اپنے کئے پر قائم نہیں رہتے چنانچہ آپ کی عزت اس کی نظر میں کم ہوئی اور آپ اس کی ناپسندیدہ شخصیت بنے دوسرے نمبر پر وہ یہ بھی سوچتا ہے کہ آپ کی نظر میں اس کی کیا عزت ہے کہ اس کو فیصلے کا حق دیا گیا اور پھر اس فیصلے کو تسلیم بھی نہیں کیا گیا چنانچہ اسے اہمیت نہیں دی گئی اور وہ اپنی بے عزتی بھی محسوس کرتا ہے۔ نتیجتہ" وہ نفرت اور غصے کا شکار ہوتا ہے۔ اوپر بیان کئے گئے طریقے کے مطابق بہتر طریقہ یہ ہے کہ جب آپ بچے کو دکان پر لے کر جائیں تو آپ بچے کو بتا دیں کہ اتنے روپوں کے اندر اندر کی قیمت کی جس چیز کو بھی آپ کہو گے میں لے کردے دوں گا یا اس سے بھی بہتر مگر تھوڑا مشکل طریقہ یہ ہے کہ آپ جن جن چیزوں کو مناسب سمجھتے ہیں اسے بتا دیں اور کہیں کہ ان میں سے چناؤ کرلو جو فیصلہ آپ کرو گے مجھے منظور ہوگا۔ اس طرح سے آپ بھی اپنی مرضی کرلیں گے اور بچہ بھی۔ چنانچہ آپ کی عزت میں اضافہ ہوگا اور بچہ بھی غصے اور نفرت کا شکار نہیں ہوگا بلکہ خوش ہوگا کہ اس کی بات مانی گئی ہے۔ اس طرح وہ خود کو ایک قابل قدر' صاحب حیثیت اور صاحب الرائے انسان سمجھے گا۔ اس کی طاقت کی خواہش جائز طریقے سے پوری ہو جائے گی اور وہ مسائل کھڑے نہیں کرے گا۔

چھوٹی باتیں بھی بچے کے لئے بڑی ہیں

(ب) آپ گھر میں کھانا پکانے کے متعلق بھی بچے سے مشورہ لے سکتے ہیں۔ یہاں طریقہ اس طرح استعمال ہوگا کہ آپ پہلے اپنی مرضی سے فیصلہ کرلیں کہ آپ کیا پکانا چاہتی ہیں۔ فرض کریں آپ کا دل گوبھی پکانے کو چاہ رہا ہے۔ اب یہ دیکھیں کہ بچہ کھانے میں کونسی چیز کو سخت ناپسند کرتا ہے۔ مثلاً" دال ماش' اب بچے سے پوچھیں کہ بیٹا آج دال ماش پکائیں یا گوبھی۔ ظاہر ہے کہ بچے کا جواب گوبھی ہوگا اس طرح مرضی آپ کی ہوئی اور فیصلہ بچے کے ہاتھ سے۔ چنانچہ بچے کی طاقت (فیصلے) کی خواہش جائز طریقے سے پوری ہو گئی تو وہ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اس کے حصول کے لئے غلط طریقے سے آپ کو تنگ نہیں کرے گا۔

2- لیڈر بننا ذمہ داری سکھاتا ہے

بچے کے ذمے ایسے کام لگائیں جن میں کہ وہ لیڈر ہو مثلاً" گھر میں مہمان آنے اور بہت سے بچے اکٹھے ہوجانے پر جب ٹیمیں/گروپ بنائیں تو کبھی کبھار اسے لیڈر' کپتان بنائیں۔ جب اس سے چھوٹے بچوں سے کوئی کام کرانا ہو تو اس کو ان کا ذمہ دار بنا دیں۔

3- کیا دنیا میں آپ کی پسند کا ماحول کہیں ہے؟

بچے کو گھر سے باہر نکلنے کی ہر ممکنہ اور جائز حد تک آزادی دیں بلکہ خود سے مواقع فراہم کریں۔ جب بچہ گھر سے باہر دوسرے غیر بچوں کے ساتھ کھیلے گا تو وہاں اس سے برابری کی بنیاد پر سلوک ہوگا (جبکہ گھر میں اکثر نخرے اٹھا لئے جاتے ہیں) یہ سلوک اسے بہت کچھ سکھائے گا جو والدین کے لئے فائدہ مند ہوگا۔ یہاں میں اکثر والدین میں پائی جانے والی ایک غلط فہمی کا ازالہ کرنا چاہوں گا۔ اکثر والدین یہ سمجھتے ہیں کہ باہر نکلنے سے بچے خراب ہو جاتے ہیں کیونکہ ماحول بہت خراب ہے۔ جہاں تک ماحول کا تعلق ہے ماحول ہم خود بناتے ہیں اور دنیا میں کہیں بھی آئیڈیل ماحول نہیں ہے۔ جس ماحول کو بھی ہم اچھا سمجھتے ہیں وہاں کے رہنے والوں سے پوچھیں وہ اس کو بھی برا کہہ رہے ہوں گے۔ واضح رہے کہ اگر ہم ماحول کو برا کہتے ہیں تو اصل میں خود کو برا کہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر ماحول میں اچھے اور برے دونوں طرح کے پہلو ہوتے ہیں۔ یہ والدین کی تربیت پر منحصر ہوتا ہے کہ بچہ ماحول سے کس قسم کی چیزیں اپناتا ہے۔ بچے کو شروع ہی سے آزادی دینے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اگر بچہ اس دور میں باہر سے کوئی غلط بات سیکھتا ہے تو والدین کو کسی نہ کسی ذریعے سے اس کا پتہ چل جاتا ہے' چنانچہ والدین بچے میں بہتری لانے کے لیے ایک اچھی کوشش کر سکتے ہیں دوسری طرف بڑی عمر میں آزادی ملنے پر (اکثر کالج میں پہنچنے پر) جب بچے کوئی غلط عادت سیکھتے ہیں تو اکثر وہ والدین کو اس کا پتہ ہی نہیں چلنے دیتے' کوئی بچے کے والدین سے شکایت بھی نہیں لگاتا چنانچہ جب والدین کو پتہ چلتا ہے تو اس وقت وہ اس پوزیشن

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

میں ہی نہیں ہوتے کہ بچے کو غلط عادت سے روک سکیں۔ اس صورتحال میں کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ چھوٹی عمر میں ہی بچے کو زیادہ سے زیادہ مناسب اور ممکنہ حد تک گھر سے باہر نکلنے اور کسی حد تک آزاد زندگی گزارنے کی اجازت دی جائے۔ اس عمر میں بچہ والدین پر منحصر (Dependent) ہوتا ہے ان سے خود رہنمائی حاصل کرتا ہے (یعنی ہر بات انہیں بتا دیتا ہے) چنانچہ والدین بہتر پوزیشن میں ہوتے ہیں کہ بچے کی عادت اور رویوں کو تبدیل کر سکیں۔

4- "تعریف سب کے سامنے تنقید اکیلے میں" بہترین اصول ہے

بچے کی خوبیوں کو دوسروں کے سامنے اس طرح سے بیان کریں کہ بچے کو بھی پتہ چلے کہ آپ اس کی فلاں فلاں اچھی عادت اور اچھے کام کے معترف ہیں۔ مشرقی معاشرے میں اکثر والدین بچے کی تعریف تو اس کے سامنے نہیں کرتے لیکن اس پر تنقید سب کے سامنے اس کے منہ پر کرتے ہیں۔ یہ رویہ انتہائی خطرناک ہے کوشش کریں کہ بچے کی خوبیوں کو زیادہ سے زیادہ اجاگر کریں اور اس کا تصور ایک اچھے بچے کی صورت میں قائم رکھیں۔ اسی صورت میں وہ آپ کے اس تصور پر پورا اترنے کی کوشش کرے گا۔ اس سے بچے میں اعتماد بھی پیدا ہوگا اور آپ کی عزت بھی بڑھے گی چنانچہ آپ کے ساتھ اس کا طاقت کا مسئلہ پیدا ہی نہیں ہوگا کیونکہ وہ جانتا ہے کہ آپ تو اس کی خوبیوں اور بڑائی کو تسلیم کرتے ہیں۔

5- کم علمی کے اعتراف میں عظمت ہے

جن باتوں میں بچے کا علم آپ سے زیادہ ہے' بچے سے ان پر بات چیت کریں اور اپنی کم علمی تسلیم کریں۔ عموماً" بچے کارٹونز' ویڈیو گیمز' فلم' کھیل وغیرہ کے معاملے میں بڑوں سے زیادہ علم رکھتے ہیں۔ ایسے معاملات پر جب آپ بچے سے گفتگو کریں گے تو اس کی عزت نفس بڑھے گی' وہ اپنے آپ کو ایک بہتر انسان سمجھے گا جو کہ دوسروں سے کئی لحاظ سے برتر ہے۔ چنانچہ اس کی آپ سے طاقت کی کشمکش (Power Struggle) نہیں ہوگی۔ بچے سے بات چیت کے دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ زیادہ بولے اور آپ کم اس طرح اسے یہ محسوس ہو کہ والدین صرف مجھے سناتے ہی نہیں بلکہ

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

میری سنتے بھی ہیں چنانچہ تعلقات اچھی بنیادوں پر استوار ہوں گے۔

6- مناسب جیب خرچ سے بچہ بہت سی غلطیوں سے بچتا ہے

بچے کو مناسب جیب خرچ دیں جو خاندان' محلے اور سکول کے ہم عمر بچوں کے جیب خرچ سے نہ تو بہت کم ہو نہ بہت زیادہ ہو۔ جیب خرچ دینے کے بعد اسے یہ اجازت بھی دیں کہ وہ اپنی مرضی سے اسے خرچ کر سکے اور اسے آپ کو رپورٹ نہ دینی پڑے۔ جب وہ اپنے جیب خرچ کو اپنی مرضی سے خرچ کرے گا تو اس کی طاقت کے حصول کی خواہش پوری ہوگی اور وہ آپ کے ساتھ مسئلے کھڑے نہیں کرے گا۔

7- غلطی کے نتیجے میں ہونے والی آموزش (Learning) پختہ ہوتی ہے

بچے کے ہر کام میں ٹانگ اڑانے کی کوشش نہ کریں۔ اسے غلطی کرنے کا حق دیں تاکہ اسے غلطی سے سیکھنے کا موقع ملے۔ واضح رہے کہ ایسی غلطی بچے کو بالکل نہ کرنے دیں جس سے بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوجائے۔ کوشش کریں کہ بچے کو اتنی آزادی دی جائے کہ وہ آپ کے سامنے ہی زیادہ سے زیادہ غلطیاں کرے تاکہ آپ ضرورت پڑنے پر اس کی مدد کر سکیں۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اسے کم سے کم روکیں ٹوکیں تاکہ وہ ہر کام آپ کے سامنے کر سکے۔ واضح رہے کہ آپ بچوں کو جتنا زیادہ روکیں ٹوکیں گے اتنا ہی وہ آپ کے سامنے کچھ کرنے سے گریز کریں گے' چنانچہ وہ غلطیاں بھی آپ کے پیچھے ہی کریں گے۔ اس صورت میں آپ کسی مشکل سے دوچار ہونے پر ان کی کوئی مدد نہیں کر سکیں گے اور نہ ہی رہنمائی کر سکیں گے۔ کوشش کریں کہ بچے سے آپ کے تعلقات جمہوری' دوستانہ اور برابری کی سطح پر استوار ہوں تاکہ بچہ طاقت کے حصول کے لیے کوئی غلط طریقہ اختیار نہ کرے۔

بدلہ:

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بچے کی نافرمانی' بدتمیزی' اور مجرمانہ کاموں کے پیچھے غصے اور بدلے کی خواہش ہے تو اوپر دیئے گئے کاموں کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل کام کریں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



غصے سے ہمارا مطلب جلدی نکلتا ہے
تو بچہ بھی سیکھتا ہے کہ غصہ کرنا چاہیئے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

1- غصے سے ہمارا مطلب جلدی نکلتا ہے تو بچہ بھی سیکھتا ہے کہ غصہ کرنا چاہیے' چنانچہ غصہ کرنا بند کر دیں

بچے کے سامنے غصہ کرنا بند کر دیں یعنی نہ تو بچے پر غصہ کریں اور نہ ہی بچے کے سامنے کسی اور فرد پر غصہ نکالیں۔ مزے کی بات ہے کہ جب ہم غصہ کرتے ہیں تو ہمارا مقصد جلد حل ہو جاتا ہے۔ لوگ خصوصاً" گھر کے لوگ ہماری زیادہ پرواہ کرتے ہیں مثلاً" جب کوئی بڑا غصے میں آتا ہے تو دوسرے جلدی جلدی اس کا کام کر دیتے ہیں۔ غصیلے شخص کی عدم موجودگی میں بھی اس کی فکر کی جاتی ہے اس کی پرواہ کی جاتی ہے مثلاً" اگر کسی چیز کے حصے ہوئے ہیں تو دوسرے کا حصہ تو کوئی لے سکتا ہے لیکن غصیلے شخص کے حصے کو کوئی ہاتھ نہیں لگاتا۔ ایسی صورتحال میں بچہ سیکھتا ہے کہ وہ غصے سے بہت سے مقاصد حل کر سکتا ہے چنانچہ وہ طرح طرح سے یعنی بالواسطہ اور بلاواسطہ دونوں طریقوں سے اپنا غصہ نکال کر اپنے بدلے کی خواہش کو تسکین دیتا ہے۔ اگر والدین غصہ کرنا چھوڑ دیں تو بچے کے سامنے بہتر نمونہ ہوگا۔ مزید برآں والدین کے غصے کے نتیجے میں اس کے اندر پیدا ہونے والا غصہ اور بدلے کی خواہش پیدا ہی نہیں ہوگی چنانچہ مسائل پیدا نہیں ہوں گے۔

2- آرام و سکون برابر کے تعلقات میں ہے حاکم و محکوم کی صورت میں نہیں

بچے پر حکم چلانا بند کر دیں بلکہ دوستانہ' جمہوری اور پیار محبت کے طریقے سے اسے کام کہیں۔ واضح رہے کہ جب آپ حکم چلاتے ہیں تو بچے کی عزت نفس کو ٹھیس پہنچتی ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ غصے کا شکار ہو جاتا ہے اور بدلے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر ہم بچے سے اچھے طریقے سے کام کہیں گے تو ایسا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ ایک مثال پر نظر دوڑائیں۔ آپ کو پیاس لگی ہے اور آپ نے اپنے بیٹے سے پانی لانے کے لیے کہنا ہے۔

حاکمانہ انداز: ارشد۔ جاؤ ایک گلاس ٹھنڈا پانی لاؤ۔

دوستانہ انداز: ارشد۔ یار ٹھنڈا پانی تو پلاؤ" یا" یار ٹھنڈا پانی پلاؤ گے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

جب آپ دوستانہ انداز اپنائیں گے تو آپ کا بچہ بھی آپ کی عزت کرے گا ورنہ وہ آپ کے جذبات و احساسات کو مجروح کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دے گا' کیونکہ آپ حاکمانہ انداز سے کئی دفعہ اس کو تکلیف پہنچا چکے ہوں گے۔

3- بچہ بھی قابل عزت ہے

بچے کو بچہ نہ سمجھیں بلکہ ایک سمجھدار' حساس' قابل عزت انسان سمجھیں جس کی کہ اس کی اپنی نظروں میں بھی عزت ہے۔ جب آپ اس کو ایک بچے کی بجائے ایک ایسا انسان سمجھیں گے جو دیکھتا' سنتا' سمجھتا' سوچتا اور محسوس کرتا ہے تو آپ اس سے بہتر تعلقات بنا سکیں گے۔ اگر آپ اس کو نادان' کم عقل' بے وقوف سمجھتے رہیں گے تو آپ اس کے حقوق کا خیال نہیں رکھیں گے چنانچہ وہ بھی آپ کو تنگ کرے گا اور آپ بے چین رہیں گے۔

4- جب ہر فرد منفرد ہے یعنی جب دو انسان برابر نہیں تو کیا انسانوں میں مقابلہ انسانی فعل ہے؟

بچے کا دوسروں سے موازنہ اور مقابلہ بند کر دیں کیونکہ ناکامی کی صورت میں بچے میں بدلے کی خواہش پیدا ہونا قدرتی بات ہے' جس کی تسکین کے لیے وہ غلط اور صحیح ہر طرح کے طریقے استعمال کر سکتا ہے۔ مزید برآں مقابلہ کرانے اور موازنہ کرنے والے کی طرف بھی جارحانہ رویہ اختیار کر سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ خود سے مقابلے کا تصور بچے میں پیدا کیا جائے تاکہ بچے میں نفرت اور غصے کے احساسات کم سے کم پیدا ہوں۔ واضح رہے کہ بچہ بہت سے مجرمانہ کام اسی وقت کرتا ہے جب اس میں ناکامی کا احساس کوٹ کوٹ کر بھرا ہوتا ہے اور وہ نفرت اور غصے کے احساسات کا شکار ہوتا ہے۔ دوسروں سے مقابلے اور موازنے سے پرہیز کے ذریعے ہم بچے کی طرف سے پیدا کردہ بہت سے مسائل کو ختم کر سکتے ہیں۔

☆ خود سے مقابلے کے تصور کے لیے پڑھیں باب نمبر 1

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

مایوسی

اگر آپ کا بچہ مایوسی کا شکار ہے تو آپ اوپر دیئے گئے اور باب نمبر ا میں دیئے گئے اعتماد بڑھانے کے تمام طریقے استعمال کریں۔ واضح رہے کہ بچے کو مایوسی سے نکالنا ایک مشکل کام ہے اس کے لئے آپ کو اچھی خاصی کوشش کرنا پڑے گی۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 13

بچے کو سکول میں داخل کرانے کے لئے تیار کرنا

اکثر بچے اس وقت کچھ نہ کچھ مسائل پیدا کرتے ہیں جب ان کے والدین ان کو سکول بھیجنا شروع کرتے ہیں۔ کچھ بچے تو بہت ہی زیادہ مسائل پیدا کرتے ہیں۔ ذیل میں چند ایک چیزیں دی گئی ہیں۔ اگر آپ ان کا خیال رکھیں گے تو امید ہے کہ آپ کا بچہ زیادہ مسائل پیدا کئے بغیر سکول جانے کی عادت کو اپنا لے گا۔ تاہم اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ تھوڑے بہت مسائل نارمل بات ہے اور والدین کو اس پر پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ جب بچہ سکول جاتا ہے تو وہ گھر کا تحفظ بھرا ماحول چھوڑ کر ایک ایسی جگہ جا رہا ہوتا ہے جہاں اس کے تحفظ کے لئے والدین' بہن بھائی اور دوسرے قریبی لوگوں کی بجائے اجنبی لوگ ہوتے ہیں جو اس کو ایک دم سے تحفظ کا احساس نہیں دے سکتے۔ واضح رہے کہ تحفظ کا احساس انسان کی بہت ہی اہم ضرورت ہے۔ ماہرین کے مطابق انسان کی عضویاتی ضروریات مثلاً" خوراک' پانی' ہوا وغیرہ کے بعد تحفظ کی ضرورت انسان کی سب سے بڑی ضرورت ہے اور سکول میں فوری طور پر بچے کی یہ ضرورت پوری نہیں ہوتی۔ ایسے میں چند بچے تو صورتحال سے آسانی سے نبٹ لیتے ہیں لیکن چند کے لئے اس تناؤ سے نبٹنا مشکل ہوتا ہے جو تحفظ کی عدم موجودگی میں پیدا ہوتا ہے۔ آیئے چند نکات پر نظر دوڑائیں۔

1- سکول بھیجنے کی تیاری کے طور پر بچے کو کم مانوس جگہوں پر چھوڑیں

سکول بھیجنے سے چند ماہ قبل ہی بچے کو زیادہ سے زیادہ آزادی اور خودمختاری دینا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

شروع کریں۔ اسے اپنی نظروں سے دور رکھیں اور زیادہ سے زیادہ وقت ایسی جگہوں پر گزارنے کا موقع دیں جہاں اس کے واقف کم سے کم لوگ ہوں۔ اس دوران اس کی کم سے کم رہنمائی کریں یعنی اس کو بات بات پر گائیڈ کرنا (سمجھانا) چھوڑ دیں۔ اس کے کردار اور افعال پر کم سے کم کنٹرول رکھیں۔ اسے چھوٹی چھوٹی غلطیاں کرنے دیں یعنی اسے ایسی غلطیوں پر بالکل نظرانداز کریں کیونکہ غلطیوں سے ہی بچہ سیکھے گا اور اس میں اعتماد پیدا ہوگا۔ اس سلسلے میں یہ ذہن میں رکھیں کہ بچے کو روک ٹوک کم ہونے پر غلطیاں کرنے کا زیادہ موقع ملے گا۔ جب وہ گھر کے محفوظ ماحول میں غلطیاں کرے گا تو ہم اس سے مناسب طریقے سے نبٹ سکیں گے۔ دوسری طرف اگر گھر میں ہم نے بچے پر کنٹرول زیادہ رکھا' اسے آزادی نہ دی' اس کو روکتے ٹوکتے رہے تو وہ تمام غلطیاں سکول جاکر کرے گا جہاں اس کے لئے مسائل پیدا ہوں گے اور نتیجتہ" وہ سکول جانا پسند نہیں کرے گا۔

2- خودمختاری بھی سکول بھیجنے کی تیاری کا ایک قدم ہے

بچے سے چھوٹے چھوٹے کام کرانا شروع کریں مثلا" کھانے کے وقت برتن لگانا اور اٹھانا' چھوٹے چھوٹے کپڑے دھونا' سائیکل' موٹر سائیکل یا گاڑی کی صفائی کرنا' میز' کرسی' صوفے وغیرہ سے گرد و غبار ہٹانا' وغیرہ۔ واضح رہے کہ بچہ جس قدر زیادہ کام کرے گا' خودمختار ہوگا اتنا ہی اس کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد بڑھے گا اور ایسا سکول کی زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

3- بچے کے سکول جانے سے اسکاں سے تعلق ٹوٹتا ہے۔ ذرا احتیاط کیجئے

والدین آپس میں بالکل نہ لڑیں اور نہ ہی کسی بھی صورت ایک دوسرے کو یہ دھمکی دیں کہ وہ گھر چھوڑ کر چلے جائیں گے۔ بعض اوقات مائیں بچے کے تنگ کرنے پر ایسی دھمکی دے دیتی ہیں حتیٰ کہ پڑھی لکھی مائیں بھی انجانے میں ایسا کرتی ہیں۔ مجھے ایک پرنسپل صاحب کی پڑھی لکھی بیوی یاد آرہی ہیں جن کا بچہ سکول جانے پر مزاحمت کرتا تھا۔ ہسٹری لینے پر پتہ چلا کہ ماں بچے کو ایسی دھمکی دے چکی ہے کہ وہ بچوں کو' گھر کو چھوڑ کر چلی جائے گی۔ یاد رہے جب والدین لڑتے ہوں یا والدہ ایسی دھمکی دیتی

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

ہو تو بچہ سکول جانا پسند نہیں کرے گا کیونکہ اسے خطرہ ہوگا کہ کہیں اس کی ماں بعد میں کہیں چلی نہ جائے۔ ماں سے بچے کا تعلق سب سے مضبوط تعلق ہے جس کو کہ بچے کو سکول جاتے وقت توڑنا پڑتا ہے۔ بچے کے لئے یہ مرحلہ ویسے ہی بہت مشکل ہوتا ہے' ایسے میں اگر اسے کسی قسم کا کوئی ڈر یا خوف ہو تو مزید مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ اگر ایسے بچے سکول چلے بھی جاتے ہیں تو یہ ممکن ہے کہ ان کی توجہ پیچھے گھر کی طرف ہی لگی رہے اور وہ اچھی طرح پڑھ بھی نہ پائیں۔

4- ڈراؤنی جگہ پر کون جانا پسند کرتا ہے۔ ماؤں کے لئے لمحہ فکریہ

جس طرح اکثر مائیں اپنی بیٹیوں کو ڈراتی ہیں کہ سسرال جاؤ گی تو تمہیں پتہ چلے گا کہ میں میکے میں کتنی سکھی تھی اسی طرح کئی مائیں بچوں کو ڈراتی ہیں کہ سکول جاؤ گے تو تم سیدھے ہو جاؤ گے کیونکہ استاد صاحب تمہیں سیدھا کر دیں گے یا مس تمہارے نخرے نہیں اٹھائے گی۔ ایسی صورت میں جبکہ کسی کو ایک جگہ سے ڈرایا جائے تو کون اس جگہ جانا پسند کرے گا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ بچے میں سکول کے حوالے سے اچھا تاثر پیدا کریں۔

بچے کو سکول کے فائدے گنواتے رہیے (اور لڑکیوں کو سسرال کے)

چند ماہ قبل ہی بچے کو ذہنی طور پر سکول جانے کے لئے تیار کریں اور اسے سکول کے مثبت پہلوؤں کے متعلق بتائیں یعنی اس کو سکول جانے کے فائدے گنوائیں۔ مثلاً" یہ کہ وہاں جھولے ہوتے ہیں' بہت اچھے اچھے دوست بنتے ہیں' طرح طرح کی کھیلیں ہوتی ہیں' تفریح میں خوب اچھل کود ہوتی ہے' سکول جانے والے بچے کو پیسے ملتے ہیں' بڑی پیاری یونیفارم ملتی ہے' خوبصورت کتابیں اور رنگ برنگی پنسلیں' کاپیاں ملتی ہیں' اس کو چیزیں بھی اچھی اچھی اور دوسروں سے زیادہ ملتی ہیں' سکول جاتے اور آتے وقت بس/وین/موٹر سائیکل/ٹانگے/سائیکل/گاڑی کی سیر کرنے کو ملتی ہے' سفر کا بڑا مزا آتا ہے' سکول میں اچھا پڑھنے اور کھیلنے پر طرح طرح کے انعامات ملتے ہیں وغیرہ۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



بچے کو سکول کے فائدے گنواتے رہیئے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچے کو دم چھلا نہ بنائیں ورنہ وہ سکول نہیں جائے گا

آخر میں یہ بات کہ ماں جتنا بچے کو اپنے ساتھ چپکائے گی بچہ سکول اتنی ہی مشکل سے جائے گا۔ دوسری طرف بچے میں جتنا اعتماد زیادہ ہوگا وہ اتنی ہی آسانی سے سکول جائے گا۔

(اعتماد بڑھانے کے لئے پڑھیں باب نمبر1)

اچھی چیز کو اچھی چیز سے ہی منسلک کریں

یہ ایک اچھا اصول ہے کہ اچھی چیز (مثلاً سکول داخلے) کو دوسری اچھی اور مثبت چیزوں (مثلاً عزت، دولت، شہرت، انعامات وغیرہ) سے منسلک کیا جائے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک تاہم یہ عمل احسن نہیں کہ ایک اچھی چیز کو منفی انداز میں دوسری منفی چیز سے منسلک کیا جائے مثلاً یہ کہنا کہ تم سکول نہیں جاؤ گے تو مار پڑے گی۔ واضح رہے کہ جب بار بار اس طرح کیا جائے تو پھر بچے کے دل میں اس اچھی چیز کے حوالے سے بھی منفی احساسات جنم لینا شروع ہو جاتے ہیں چنانچہ وہ اس اچھی چیز سے بھی نفرت شروع کر دیتا ہے۔

کئی لوگ مذہبی کاموں کو منفی چیزوں سے منسلک کر کے بیان کرتے ہیں۔ اگر مذہبی کاموں کو اچھی چیزوں / انعامات سے منسلک کر کے بیان کیا جائے تو کیا خیال ہے انسانی رویوں میں مثبت تبدیلی آ سکتی ہے؟

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 14

ماں کا دودھ (Mother Feed) چھڑانے کا طریقہ

دینِ فطرت اسلام ماں کو بچے کو 2 سال تک دودھ پلانے کی ہدایت کرتا ہے۔ میڈیکل سائنس اور نفسیات بھی لمبے عرصے تک بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی قائل ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جہاں ایک طرف یہ دودھ بچے کے لئے مکمل غذا کا کام دیتا ہے اور اس سے بچے صحتمند رہتے ہیں وہیں ایسی مائیں بھی چھاتی کے کینسر کا شکار نہیں ہوتیں جو بچوں کو خود فیڈ کراتی ہیں۔

3 سال کا وقفہ بہترین ہے

ماہرین نفسیات 2 بچوں میں تقریباً" 3 سال کے وقفے کے حق میں ہیں' کیونکہ 3 سال کا بچہ نئے آنے والے بچے کو خوشی سے قبول کرلیتا ہے۔ وہ اس کی پیدائش پر حسد کرنے کی بجائے خوشی کا اظہار کرتا ہے' چنانچہ دونوں بچوں کی نشوونما بہت اچھی ہوتی ہے۔ اس طرح جب دو بچوں میں 3 سال کا وقفہ پڑتا ہے تو ماں آسانی سے بچے کو 2 سال تک فیڈ کراسکتی ہے۔

دودھ پینے کے دوران ماں کے دل کی دھڑکن کی آواز بچے کو تحفظ اور سکون دیتی ہے

ماہرین نفسیات نے مختلف مطالعات سے یہ ثابت کیا ہے کہ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں وہ دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ پرسکون' مطمئن اور خوش رہتے ہیں۔ وہ کم تنگ کرتے ہیں اور اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں۔ دودھ پینے کے دوران ماں کے

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

دل کی دھڑکن کی آواز (جس سے کہ وہ نو ماہ تک مانوس رہ چکے ہوتے ہیں) انہیں تحفظ کا احساس دیتی ہے اور یہ تحفظ بچے کی جذباتی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ حالانکہ ہم بڑے اچھے خاصے سمجھدار ہوتے ہیں لیکن ذرا اندازہ کیجئے جب ہمارے تحفظ کو خطرہ ہو تو ہم کس قسم کے جذباتی ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے میں یقین کر لیجئے کہ بچے کے لئے ماں کا دودھ نہ صرف اس کی بہترین جسمانی و عضویاتی نشوونما کے لئے ضروری ہے بلکہ نفسیاتی و جذباتی نشوونما کے لئے بھی ازحد ضروری ہے لیکن بعض اوقات مختلف وجوہات کی بناء پر بچوں کو وقت سے پہلے ماں کا دودھ چھڑانا پڑتا ہے' ایسے میں ماں کے لئے بہت مشکل ہوتی ہے۔ کئی مائیں ایک دم سے دودھ چھڑانے کی کوشش کرتی ہیں جو کہ ایک مشکل طریقہ ہے۔ ذیل میں جو طریقہ دیا گیا ہے وہ بہت موثر ہے خصوصاً" ایک سال یا اس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے۔

فیڈ کے وقت کا تعین کر کے وقفے کو آہستہ آہستہ بڑھائیں

اس طریقے کے سب سے پہلے مرحلے میں والدہ اس امر کا تعین کرے کہ وہ دن میں کتنی دفعہ فیڈ (Feed) کرا رہی ہے۔ فرض کریں وہ تین تین گھنٹے کے وقفے سے دن میں کل 6 دفعہ ایسا کر رہی ہے تو سب سے پہلے اس تین تین گھنٹے کے وقفے کو تھوڑا سا بڑھا دیں اور دن میں 6 کی بجائے 5 دفعہ تقریباً" ساڑھے تین تین گھنٹے کے بعد فیڈ کرائیں۔ چند دن ایسا کرنے کے بعد وقفے کو مزید بڑھا دیں اور دن میں 4 مرتبہ فیڈ کرائیں۔ اسی طرح مزید چند دن بعد وقفے کو بڑھا دیں اور بچے کو دن میں صرف 3 مرتبہ یعنی صبح (اٹھنے پر)' دوپہر (سونے سے پہلے) اور رات (سونے سے پہلے) فیڈ کرائیں۔ یہاں یہ امر واضح رہے کہ جہاں آپ بچے کی دودھ کی خوراک اور مقدار کو کم کر رہی ہیں وہیں آپ بچے کی پسند کی دوسری چیزیں اس کی روزمرہ خوراک میں نہ صرف شامل کریں بلکہ بتدریج ان کی مقدار میں اضافہ کرتی چلی جائیں' مثلاً" اگر آپ پہلے بچے کو دو دن بعد انڈا دیتی تھیں تو اب اسے روزانہ کھانے کو دیں' آلو کی چپس اگر ہفتے میں ایک دن بناتی تھیں تو اب 3/2 دفعہ بنائیں۔ ساتھ ہی ساتھ بچے کو گائے کا (اگر نہ ملے تو بھینس یا ڈبے کا) دودھ بھی تھوڑا تھوڑا کر کے دینا شروع کریں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

فیڈر بہت خطرناک ہے

اس سلسلے میں تاہم یہ احتیاط ضرور کریں کہ بچے کو فیڈر بالکل نہ استعمال کرائیں۔ جہاں چوسنی بچے کے لئے نقصان دہ ہے وہیں فیڈر بچے کے لئے خطرناک حد تک نقصان دہ ہے۔ فیڈر کو صاف رکھنا ایک بڑا مسئلہ ہوتا ہے کہ جس کی وجہ سے جراثیم بچے کو بیمار کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق فیڈر میں بچے کا چھوڑا ہوا دودھ بھی دوبارہ اسے نہیں دینا چاہیے۔ مزید برآں ہر دفعہ فیڈر دینے کے بعد اسے 100 ڈگری سنٹی گریڈ درجہ حرارت یعنی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دھو کر خشک کر کے اگلی دفعہ استعمال کرنا چاہیے۔ عام طور پر اتنی صفائی رکھنا کسی طور ممکن نہیں ہوتا چنانچہ بچہ مسائل کا شکار رہتا ہے۔

فیڈر سے دودھ سانس والی نالی میں گرتا ہے اور بچہ بیمار ہو جاتا ہے

دوسری طرف فیڈر کے نپل کی لمبائی کی وجہ سے دودھ اکثر براہ راست گلے (حلق) میں گر جاتا ہے جہاں سانس کی نالی بھی موجود ہوتی ہے' کئی دفعہ دودھ کے قطرے اس سانس کی نالی میں گرتے ہیں جس کی وجہ سے انفیکشن (Infection) ہو جاتی ہے اور نتیجتاً" بچہ کسی نہ کسی مسئلے کا شکار رہتا ہے۔ بہت سے مطالعات میں واضح طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ فیڈر سے دودھ پینے والے بچے دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ بیمار ہوتے ہیں۔ ماں کے فیڈ کرانے کی صورت میں ایسے مسائل کم ہی پیدا ہوتے ہیں کیونکہ اس کے جسم کے خاص حصے کی ساخت اور سائز میں کمی بیشی کی صلاحیت اکثر کسی قسم کی خرابی پیدا نہیں ہونے دیتی۔ فیڈر کی نسبت بچوں کو دودھ پلانے کے لئے فیڈر مگ (Feeder Mug) کافی بہتر ہے۔

توجہ کا عامل (Factor) یہاں بھی بہت اہم ہے

اب جبکہ آپ بچے کی خوراک کو نسبتاً" بڑھا چکی ہیں اور بچے کو دن میں صرف تین دفعہ فیڈ (Feed) کرا رہی ہیں تو اگلا مرحلہ شروع ہوتا ہے جو کہ سب سے اہم ہے۔ اگر آپ اس مرحلے میں کامیاب ہو گئیں تو باقی کام آسان ہو جائے گا۔ اس مرحلے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

میں آپ سب سے پہلے دوپہر کو فیڈ کرانا بند کر دیں۔ یہاں مسئلہ پیدا ہو گا کہ بچہ دودھ نہ ملنے کی وجہ سے روئے گا کیونکہ وہ دوپہر کو دودھ پینے کا عادی ہے۔ اب اگر تو آپ بچے کو پیار محبت سے چپ کرا کے سلا سکتی ہیں تو بہت اچھی بات ہے بھرپور کوشش کرلیں۔ ورنہ پھر یہ کریں کہ روتے ہوئے بچے کو بستر پر یا جہاں وہ سوتا ہے وہاں لٹا کر بچے کی طرف پشت کرلیں اور اسے رونے دیں۔ اب جہاں آپ کے صبر کا امتحان ہے وہیں دل اور دماغ میں جنگ ہے۔ بچہ بے طرح رو سکتا ہے' آپ کا دل کرے گا کہ آپ اسے فیڈ کرا دیں مگر ایسا کرنے سے کام نہیں بنے گا۔ اگر کبھی نہ کبھی آپ نے حوصلہ کرنا ہی ہے تو ابھی کیوں نہیں؟ اور ویسے بھی آپ تو کسی مخصوص وجہ کی بناء پر بچے کا دودھ چھڑانا چاہ رہی ہیں' خوشی سے تو ایسا نہیں کر رہیں۔ اب مجبوری ہے تو حوصلہ کرنا ہی ہے۔ کچھ دیر کے بعد بچہ رو رو کر چپ ہو جائے گا جونہی وہ چپ کرے آپ فوراً" پہلو بدل کر چہرہ اس کی طرف کرلیں اور اسے تھپکیاں اور لوریاں دے کر سلائیں۔ ایسا کرنے پر ہو سکتا ہے بچہ غصے میں آکر (کہ پہلے میری پرواہ کیوں نہیں کی) پھر سے رونا شروع کر دے۔ جونہی وہ رونا شروع کرے آپ ایک دفعہ پھر اس کی طرف پشت کرلیں۔ چپ ہونے پر دوبارہ اس کی طرف چہرہ کر کے تھپکیاں اور لوریاں دیں۔ اور پھر رونے پر ایسا ہی کرتے چلے جائیں یعنی رونے پر پشت اس کی طرف کرلیں اور چپ کرنے پر چہرہ اس کی طرف کر کے اس کو تھپکیاں اور لوریاں دے کر سلائیں۔ اصل میں اس مرحلے پر ہم نے بچے کو سکھانا ہے کہ جب آپ چپ کر کے سوئیں گے تو ہم آپ کو پیار اور توجہ (چہرہ اس کی طرف کرنا' تھپکیاں' لوریاں) دیں گے' قبولیت والے رویے کا اظہار کریں گے۔ لیکن اگر آپ روئیں گے تو ہم آپ کو توجہ نہیں دیں' ناراضگی کا اظہار کریں گے۔ اس طریقے میں پہلے دن ہو سکتا ہے بچہ کافی دیر رو کر سوئے لیکن یقین کرلیجئے کہ اگر آپ دوسرے دن بھی یہی طریقہ اپنائیں گے تو وقت کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ ہو سکتا ہے دو تین دن میں رونے کا وقت نصف رہ جائے جبکہ چوتھے پانچویں دن تک بچہ بغیر روئے صرف اوں آں کر کے سو جائے۔ اس کے بعد وہ عادت بنالے گا کہ بغیر فیڈ کے دوپہر کو سو جائے لیکن یاد رہے کبھی کبھار تھوڑا بہت تنگ کر سکتا ہے' ایسی صورت حال میں کبھی فیڈ کرانے کی غلطی نہ کیجئے گا بلکہ دوسری ایسی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

وجوہات پر توجہ دیں کہ جن کی وجہ سے بچہ تنگ کرسکتا ہے۔ کسی بھی صورت فیڈ نہ کرایئے گا ورنہ پھر مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں۔ اس طریقے سے جب آپ دوپہر کا فیڈ چھڑالیں اور بچہ خاموشی سے سونے کا عادی ہو جائے تو اسی طریقے پر عمل کرتے ہوئے پہلے صبح کا اور پھر رات کا فیڈ چھڑا لیں۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ بچے کی توجہ ادھر ادھر لگا کر اسے چپ کرائیں یا پھر دودھ والے وقت فیڈر مگ سے دودھ کی عادت ڈالیں۔

دودھ چھڑائیں تو دوسری اشیاء کی مقدار اور ورائٹی بڑھا دیں

یہاں اس چیز کو ضرور مدنظر رکھنا ہے کہ جوں جوں آپ دودھ چھڑاتے جائیں بچے کی دوسری قسم کی خوراک بڑھاتے چلے جائیں۔ دوپہر کی نیند کے بعد سہ پہر کو اٹھنے پر بچے کو گائے/بھینس یا ڈبے کا دودھ ضرور دیں۔ اسی طرح رات کی نیند کے بعد صبح اٹھنے پر دودھ دیں' ان دونوں اوقات میں بچے کو شدید بھوک لگی ہوتی ہے' چنانچہ وہ کھانے پینے والی چیز کو قبول کر لیتا ہے۔ بچے کی خوراک بڑھانے کے سلسلے میں یاد رکھیں کہ بچے کو زبردستی کھلانے کی کوشش بالکل نہ کریں' بلکہ اسے مختلف قسم کی یعنی ورائٹی کی چیزیں مختلف اوقات میں پیش کریں' وہ پسند کی چیزیں کھائے گا۔ اب اس پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اسے یہی چیزیں وقتاً" فوقتاً" پیش کریں۔ اکثر بچے انڈا' چپس (گھر کی بنی ہوئی بھی)' مرغی کا گوشت' دودھ' پراٹھا' کیلا' آم وغیرہ پسند کرتے ہیں۔ بازار کے ڈبے کے جوس چھوٹے بچوں کے لئے اتنے اچھے نہیں ہوتے تاہم گھر میں بنا ہوا ملک شیک بہت اچھا ہے۔ انڈا بھی آپ بچے کو روزانہ ایک دے سکتے ہیں۔ تاہم اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں تو بہتر ہے' ویسے اکثر ڈاکٹرز ایک انڈا روزانہ کے حق میں ہیں کیونکہ انڈا نہ صرف ایک بہت اچھی طاقتور غذا ہے بلکہ اکثر بچوں کو بھی بہت پسند ہوتا ہے۔

احتیاط ضروری ہے

مندرجہ بالا طریقے کو اختیار کرنے میں درج ذیل احتیاط ضروری کریں۔

ایسا بالکل نہ کریں کہ کسی دن تو رونے پر بچے کو فیڈ کرا دیں اور کسی دن نہ

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کرائیں' ایسی صورت میں بچہ فیڈ چھوڑنے میں بہت وقت لگائے گا اور بہت زیادہ رویا کرے گا۔ تجربات سے یہ چیز سامنے آئی ہے کہ کسی کام پر اگر تقویت کبھی ملے اور کبھی نہ ملے تو اس کام کو ختم کرنا یا چھڑانا بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ جواری اسی لئے جوا کھیلنا نہیں چھوڑتے کہ وہ کبھی جیتتے اور کبھی ہارتے ہیں۔ اس کے برعکس تجربات یہ بھی بتاتے ہیں کہ اگر کسی کام پر ہمیشہ تقویت (منفی یا مثبت) ملے تو اس کام کا ختم کرنا' چھڑانا آسان ہوتا ہے۔ اس اصول کے مطابق اگر آپ بچے کے رونے سے تنگ آکر اسے 15 منٹ کے بعد فیڈ کرا دیتی ہیں تو توقع رکھئے کہ اگلے دن وہ 30 منٹ ضرور روئے گا کیونکہ اسے پتہ ہے کہ آپ اپنے موقف سے کچھ دیر بعد ہٹ جاتے ہیں۔ دوسری طرف اگر بچہ 20 منٹ تک رو رو کر چپ کیا ہے اور آپ نے اسے فیڈ نہیں کرایا تو اس چیز کے قوی امکانات ہیں کہ اگلے دن وہ 10 منٹ بعد چپ کر جائے کیونکہ اسے پتہ ہوگا کہ جب آپ ایک فیصلہ کر لیتے ہیں تو اس پر جمے رہتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 15

بچے کو دوائی پلانا

جس طرح غم اور خوشی زندگی کا حصہ ہیں اسی طرح صحت اور بیماری بھی اس کا لازمی جزو ہیں۔ جہاں بڑے بیماری کے دوران دوائی کھانے کے حوالے سے سستی کا مظاہرہ کرتے ہیں' وہیں بچے تو دوائی کھانے سے سراسر انکار کر دیتے ہیں۔ والدین کے لئے یہ مرحلہ انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ ایک طرف بچے کی بیماری بڑھنے کا خطرہ دوسری طرف اس کے رونے دھونے سے تکلیف۔ والدین کے لئے سر دردی ہی سر دردی۔ ایسے میں دوائی کے وقت کوئی بچے کو گرفت میں لے کر اور منہ میں انگلی دے کر منہ کھولتا ہے تو دوسرا دوائی اس کے منہ میں انڈیلتا ہے۔ پھر بھی بچہ کچھ باہر الٹ دیتا ہے تو کچھ اندر لے جاتا ہے۔ اس دھینگا مشتی میں جہاں کپڑے خراب ہوتے ہیں وہیں بچے کو غوطہ لگنے کا خطرہ بھی موجود ہوتا ہے۔

ایک سالہ بیٹی نیم نیند کی حالت میں بھی دوائی کا نام سن کر منہ کھول دیتی ہے

ذیل میں جو طریقہ دیا گیا ہے وہ میری بیوی جو خود بھی ماہر نفسیات ہے نے ہماری ایک سالہ بیٹی کے ساتھ اختیار کیا اور اب حالت یہ ہے کہ ہم اپنی بیٹی کو سوتے میں بھی کہیں کہ دوائی پی لو تو وہ نیم نیند کی حالت میں ہوتے ہوئے بھی منہ کھول دیتی ہے۔

مثبت تقویت مسائل کے حل کی کنجی ہے

اس طریقے کے آغاز میں سب سے پہلے مثبت تقویت کا چناؤ کیا گیا یعنی اس چیز کی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

شناخت کی گئی یا تعین کیا گیا جو بیٹی کو بہت پسند ہو' ہر وقت مہیا ہو سکتی ہو اور جو اتنی مناسب قیمت کی ہو کہ ہم پر گراں نہ گزرے اور جس کی زیادتی یعنی دن میں تقریباً" 3 دفعہ دینے سے بچے کو نقصان نہ ہو۔ دیکھا یہ گیا کہ جیلی جس پر چینی لگی ہوتی ہے وہ اوپر دیئے گئے معیار پر پورا اترتی ہے۔ 3 روپے والے پیکٹ میں تقریباً" 12 عدد جیلیاں ہوتی ہیں۔ جب تقویت کا چناؤ ہوگیا تو ہر دفعہ جونہی دوائی پلائی جاتی' اس کے فوراً" ہی بعد جیلی اس کے منہ میں ڈال دی جاتی۔ چند دفعہ کے بعد بیٹی نے سیکھ لیا کہ دوائی پینے کے بعد انعام (مثبت تقویت یعنی جیلی) ملتی ہے جو کہ اسے بہت پسند ہے چنانچہ اس نے خود ہی دوائی کے نام پر فوراً" منہ کھولنا شروع کر دیا اور ہمیں اس دھینگا مشتی اور تکلیف سے نجات مل گئی۔

طے شدہ تقویت کسی اور کام پر نہ دیں ورنہ کھیل بگڑ جائے گا

آخر میں ایک احتیاط کا ذکر کرنا مناسب ہوگا کہ وہ پسند کی چیز جس کا آپ انتخاب کریں ایسی نہیں ہونی چاہیے جو بچے کو دوسرے کاموں پر یا بغیر کسی کام کے ملتی رہے یعنی کہ اسے وقتاً" فوقتاً" ملتی نہ رہے۔ اگر بچے کو وہ چیز جو اسے پسند ہے اور آپ نے دوائی پلانے کے بعد اسے دینی ہے وقتاً" فوقتاً" ملتی رہی تو وہ اپنی اہمیت کھو دے گی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ اس چیز کو روک کر رکھیں اور دوائی پینے کے علاوہ کسی دوسرے کام پر نہ دیں تاکہ بچہ اس کی خواہش کرتا رہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

باب 16

خوف اور فوبیا

(Fear & Phobia)

کیا آپ نے کبھی کہیں دیکھا ہے کہ

رات کو بچوں کو سلانے کا مسئلہ ماؤں کیلئے بڑا ہی پریشان کن ہوتا ہے۔ بچے رات کو سونے کا نام نہیں لیتے تو دن کو اٹھنے کا کہ ان کی نیند بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے میں ماں جس نے کہ روٹین میں اور وقت کی پابندی کے ساتھ بہت سے کام کرنے ہوتے ہیں رات کو بچوں کو سلانے کیلئے طرح طرح کے طریقے استعمال کرتی ہیں۔ ان طریقوں میں ایک عام اور کثرت سے استعمال ہونے والا طریقہ بچے کو ڈرا دھمکا کر سلانے کا ہے بتیاں بجھا کر کہا جاتا ہے "سو جاؤ چوکیدار آنے والا ہے وہ ان بچوں کو پکڑ لیتا ہے جو جاگ رہے ہوتے ہیں" نتیجۃً صاحبزادے ڈر اور خوف کے مارے چپ کر کے ساکت ہو کر لیٹ جاتے ہیں۔ اس اندھیرے، ڈر اور بے حرکتی کے باعث جلد ہی بچہ نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے اور ماں کے سر سے ایک بھاری ذمہ داری کا بوجھ اتر جاتا ہے مگر کیا دنیا کا کوئی انسان یا ماہر نفسیات اس چیز کا اندازہ لگا سکتا ہے کہ بچے میں اس طریقے سے پیدا کردہ خوف اسکی شخصیت پر کون کون سے منفی اور خطرناک اثرات مرتب کر رہا ہوتا ہے اور آئندہ زندگی میں کر سکتا ہے۔ شائد نہیں اور اگر کبھی ایسی کوشش ہوتی بھی ہے تو حتمی اور قطعی نتائج اخذ کرنا ناممکن نہیں تو شائد بہت ہی مشکل ضرور ہو۔ Common Sense (کامن سینس) سے کام لیا جائے تو ایسے بچوں میں اعتماد کی کمی تو ہونی ہی چاہئے اور یہ کمی تعلیمی اور عملی زندگی میں کس حد تک نقصان پہنچا سکتی ہے جبکہ یہ خوف شعور و لاشعور کا مستقل حصہ بن کر رہ سکتا ہے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

تھوڑا بہت خوف انسانی زندگی کا حصہ ہے

خوف ابتداء سے ہی انسانی زندگی کا حصہ رہا ہے اور بچے بھی اس سے مبرا نہیں بلکہ کہنا پڑے گا کہ بڑوں کی نسبت بچے مختلف قسم کے خوفوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ بہت ساری تحقیق کے بعد ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مختلف چیزوں سے تھوڑا بہت خوف ایک نارمل چیز ہے تاہم یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کون سی حد ہے جہاں خوف نارمل حد سے نکل کر نفسیاتی مسئلے کی حد میں داخل ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات اس سلسلے میں مندرجہ ذیل نکات بیان کرتے ہیں کہ اگر خوف میں درج ذیل نکات پائے جائیں تو ہم کہیں گے کہ اب خوف ایک مسئلے کی صورت اختیار کر گیا ہے اور اسکا مناسب علاج ہونا چاہئے تا کہ بچے کی شخصیت پر خوف کے کوئی ایسے منفی اثرات مرتب نہ ہو جائیں جو ساری زندگی اس کی نشوونما، ترقی اور کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ڈالتے رہیں۔

خوف کب ایک مسئلہ بنتا ہے جس کا علاج لازمی ہے (یعنی خوف کب فوبیا بنتا ہے جو کہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے)

ذیل میں چند ایسے نقاط دیئے گئے ہیں جو اس سلسلے میں ہماری رہنمائی کرتے ہیں کہ کب خوف اس حد میں داخل ہو جاتا ہے جب کہ اس کا علاج لازماً ہونا چاہئے۔

☆ جب بچے کو مخصوص چیز یا صورت حال کا سامنا کرنا پڑ جائے یا اسے لگے کہ اس کا سامنا ہو سکتا ہے تو اس کا خوف عام بچوں کی نسبت بہت واضح، شدید یا نامناسب ہو اور ایسا مستقلاً ہو (یہ نہیں کہ کبھی بچہ بہت زیادہ ڈرے اور کبھی بالکل نہ ڈرے)

مثال: کتے کو دیکھ کر تھوڑا بہت خوف نارمل چیز ہے مگر اگر بچہ کتے کو دیکھتے ہی تھر تھر کانپنا شروع کر دیتا ہے، چیخیں مارنا شروع کر دیتا ہے اور رونا چلانا شروع کر کے وہاں سے دوڑ لگا دیتا ہے یا بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس راستے کو اختیار ہی نہیں کرتا جہاں کسی بھی کتے کی موجودگی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کا امکان ہو تو یہ ایسی صورت احوال ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ خوف کی شدت صورت حال کے تقاضوں سے زیادہ ہے یعنی عام بچے کو جتنا خوف محسوس کرنا چاہیئے ہمارا بچہ اس سے کہیں زیادہ خوف محسوس کر رہا ہے۔

☆ خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والے ردا عمال پر بچے کا ارادی کنٹرول نہیں ہوتا مثلاً بچہ کہے گا بھی کہ وہ نہیں ڈرے گا، نہیں روئے گا، نہیں چلائے گا مگر خوف والی شے یا صورت حال کا سامنا ہوتے ہی یا سامنا ہونے کی توقع پر ہی اس کی حالت خراب ہو جاتی ہے اوسان خطا ہو جاتے ہیں۔ رونا، چلانا، چمٹنا، سن ہو جانا جیسی علامات اس میں آجاتی ہیں۔

☆ بچہ خوف والی چیز یا جگہ سے احتراز (Avoid) کرتا ہے یعنی اس کا سامنا کرنے سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کرتا ہے اور اگر اسکو سامنا کرنا بھی پڑ جائے تو اس کی حالت بہت خراب ہوتی ہے۔ وہ شدید تناؤ، گھبراہٹ، بے چینی وغیرہ کا شکار ہو جاتا ہے اور کسی بھی قسم کے شدید ردعمل مثلاً رونے، چیخنے، سن ہو جانے، چمٹنے کا اظہار بھی کر سکتا ہے۔

☆ اس بے جا خوف کی وجہ سے بچے کے روزمرہ معمولات (مثلاً پڑھائی، کھیل کود میل، جول وغیرہ) میں واضح طور پر خرابی پڑ رہی ہو یعنی مسائل پیدا ہو رہے ہوں یا بچہ خود اس حوالے سے بہت پریشان ہو۔

☆ بے جا خوف یا ڈر کا سلسلہ کافی لمبے عرصے تک مثلاً 6 ماہ تک جاری رہے۔ (تاہم اگر مسئلہ بہت ہی شدید ہو تو اس عرصے کا انتظار نہ کیا جائے بلکہ جلد از جلد ماہر طبی نفسیات (Clinical Psychologist) کے پاس جا کر نفسیاتی طریقوں سے علاج کرایا جائے)

☆ بچے کو پتہ ہو کہ اس کا خوف حد سے زیادہ اور نامناسب ہے (یہ علامت ضروری نہیں کہ ہر بچے میں پائی جائے)

اگر بچے کا کسی بھی قسم کا کوئی خوف مندرجہ بالا نقاط پر پورا اترے تو ہم کہیں گے کہ اب خوف فوبیا میں تبدیل ہو گیا ہے اور بہتر یہ ہے کہ اس کا علاج کرایا جائے۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

واضح رہے کہ چند خوف مثلاً اندھیرے، اجنبیوں اور جانوروں کے خوف عام ترین ہیں اور یہ اگر فوبیا کی شکل اختیار نہ کریں تو ان کے علاج کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح کچھ خوف خاص عمر میں پیدا ہوتے ہیں اور اس عمر کے گزرنے پر بہتر ہو جاتے ہیں مثلاً اجنبیوں اور موت کا خوف ابتدائی عمر کا خاصہ ہیں۔

کتنے بچے فوبیا کا شکار ہوتے ہیں

اس سلسلہ میں کئی مطالعات کئے گئے ہیں اور اکثر میں یہ دیکھا گیا ہے کہ تقریباً 200 بچوں میں سے ایک یا دو کا ڈر/ خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ انہیں علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوف کتنا عام مسئلہ ہے اسکا اندازہ اس بات سے لگائیے کہ ایک مطالعے میں دیکھا گیا کہ چھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں میں سے 43 فیصد میں سات یا زیادہ خوف پائے گئے۔ چنانچہ یاد رہے کہ تھوڑا بہت خوف نارمل زندگی کا حصہ ہے۔

خوف والی چیز یا صورت حال کا سامنا ہونے پر بچوں کے ردا عمال

بچوں میں عام طور پر دو قسم کے ردا عمال دیکھے جا سکتے ہیں:

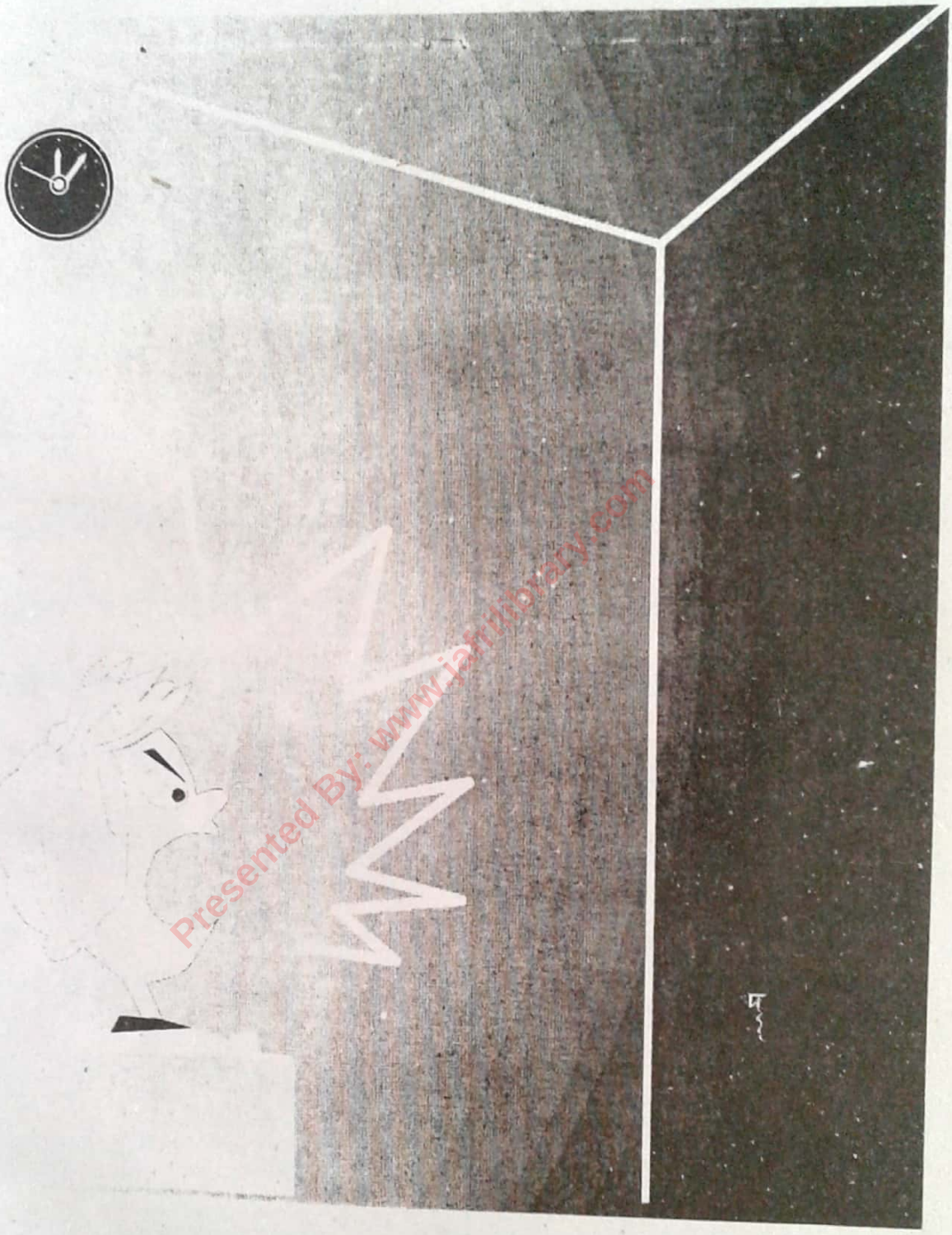
1. عضویاتی ردا عمال یعنی دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، سانس کا تیز تیز چلنا، پٹھوں میں کھچاؤ (جسم کا اکڑ جانا) وغیرہ
2. نفسیاتی ردا عمال یعنی خوف پیدا کرنے والی سوچوں کی وجہ سے چیخنا، چلانا، رونا، چپکنا، چمٹنا وغیرہ

وجوہات

آج کے دور میں علاج سے زیادہ روک تھام (Prevention) کی بات ہو رہی ہے کہ مسائل کو پیدا ہی نہ ہونے دیا جائے تو بہتر ہے۔ چنانچہ آیئے ذرا اس طرف نظر دوڑائیں کہ

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



اندھیرے سے تھوڑا بہت خوف نارمل بات ہے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

بچوں میں ڈر اور خوف پیدا کیسے ہوتا ہے کیونکہ اگر ہم ان وجوہات کو جان لیں تو بحیثیت والدین یا گارڈین ہماری ذرا سی احتیاط بچوں کو ڈر، خوف یا فوبیا جیسے نفسیاتی مسئلے سے بچا سکتی ہے

1 والدین جس چیز سے خود ڈرتے ہیں بہت زیادہ امکانات اس چیز کے ہیں کہ بچے بھی اس چیز سے ڈریں چنانچہ اگر والدین میں سے کوئی فوبیا کا شکار ہے تو پہلے وہ اپنا علاج کرائے بعد میں بچے کا۔

2 ڈراؤنی فلمیں (Horror Movies)، ڈراؤنے ڈرامے، ایسی کہانیاں یا کارٹونز جن میں کوئی کردار انتہائی منفی قسم کا ہو بچوں میں ڈر اور خوف پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین کے لئے بہتر ہے کہ وہ بچوں کو ایسے ڈراؤنے ڈراموں، فلموں، کہانیوں اور کارٹونز کو نہ دیکھنے دیں کیونکہ ان کے فائدے کم اور نقصان زیادہ ہوتے ہین۔

3 کچھ ماہرین اس چیز کا شبہ ظاہر کرتے ہیں کہ خوف وراثتی بھی ہو سکتے ہیں یعنی نسل در نسل منتقل بھی ہو سکتے ہیں۔

4 کوئی ایسا واقعہ یا حادثہ جس میں بچہ کسی خاص چیز سے یا صورتحال سے ڈر جائے مثلاً پہلی دفعہ سائیکل پر بیٹھا اور بیٹھتے ہی گر گیا شدید چوٹیں آئیں تو امکانات ہیں کہ وہ سائیکل چلانے سے خوف زدہ ہو جائے۔

5 والدین یا کوئی اور بچے کو کسی چیز یا صورتحال سے ڈرائے جیسے کہ اس باب کے شروع میں مثال دی گئی ہے کہ بچوں کو رات کو سلانے کیلئے ان میں چوکیدار کا خوف پیدا کر دیا گیا۔

علاج

چونکہ فوبیا ایک ایسا مسئلہ ہے جو بہت عام ہے تو ماہرین نفسیات کے پاس بھی اس سے نمٹنے کے بہت سے طریقے ہیں تاہم یہاں کتاب کے حجم کو مدنظر رکھتے ہوئے صرف چند ایک کامیاب ترین طریقے ہی آسان اور عام فہم الفاظ میں پیش کئے جا رہے ہیں تاہم فوبیا کے علاج کے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

سلسلے میں بہتر یہی ہوگا کہ کسی ماہر طبی نفسیات (Clinical Psychologist) سے رجوع کیا جائے کیونکہ فوبیا کے علاج کے سلسلے میں صلاحیت کے ساتھ ساتھ خاص مہارت کی ضرورت بھی ہوتی ہے چنانچہ ماہر طبی نفسیات احسن انداز میں طریقہ علاج کو پایہ تکمیل تک پہنچا سکتا ہے۔

ماڈلنگ (Modelling)

فوبیا کو دور کرنے کا یہ طریقہ نہایت آسان اور موثر ہے اس طریقے میں ایک ماڈل کا سہارا لیا جاتا ہے جو کہ اس چیز سے بڑی بے خوفی سے تعامل (Interact) کرتا ہے جس سے کہ بچہ ڈرتا ہے مثلاً اگر بچہ بلی کے فوبیا کا شکار ہے تو یہ ماڈل بڑے پراعتماد انداز میں بلی کے پاس جاتا ہے۔ اس کو کچھ کھلاتا پلاتا ہے اسکے ساتھ بھاگتا، دوڑتا ہے، کھیلتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ ماڈل کوئی بھی ہوسکتا ہے تاہم اگر یہ ماڈل بچے کی پسندیدہ شخصیت ہو تو اچھی بات ہے ماں باپ بہن بھائی وغیرہ میں سے کوئی بھی ماڈل ہوسکتا ہے۔ بچے کو کوئی ایسی فلم بھی دکھائی جاسکتی ہے جس میں اسکا پسندیدہ ہیرو بلی کے ساتھ تعامل کرتے دیکھایا گیا ہو۔ واضح رہے کہ ماڈل ایک سے زائد بھی ہوسکتے ہیں مثلاً بہت سے بچے بلی کے ساتھ کھیل رہے ہوں۔ ماڈل کے سلسلے میں بہتر ہے کہ وہ تصوراتی کی بجائے زندہ ہو، بچے کی پسندیدہ شخصیت ہو، اس کا ہم عمر ہو وغیرہ وغیرہ

اس عمل کے دوران بچے کی بھی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ خوف والی چیز سے تعامل کرے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ پہلے ماڈل تعامل کرے اور بچہ آرام سے مشاہدہ کرے یعنی غور سے دیکھے اور اسکے بعد دوسرے مرحلے میں بچے کی بھی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ ماڈل کے ساتھ مل کر خوف والی چیز کے ساتھ تعامل (Interact) کرے۔

یہ طریقہ خاص طور پر ان بچوں کیلئے بہت مفید ہے جو کسی چیز کا تصور یا سکون کی مشق کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

دیکھا جائے تو اکثر والدین اس طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔ بچہ اگر کسی چیز (مثلاً کھلونے) سے ڈرتا رہا ہو تو وہ اس کھلونے کو ہاتھ میں لے لیتے ہیں اسکو الٹتے پلٹتے ہیں۔ اس سے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

کھیلتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس سے وہ بچے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ بھی ایسا کرے۔ بعض بچے تو فوراً ڈرتے ایسا کر بھی لیتے ہیں اور انکا خوف اتر جاتا ہے جبکہ بعض بچے کچھ وقت لیتے ہیں۔

اعدامِ تحسیس (Desensitization)

یہ طریقہ تین مراحل پر مشتمل ہے:

پہلا مرحلہ: (Relaxation Excercise)

سب سے پہلے بچے کو پرسکون رہنے کی تربیت دیجئے یعنی Relaxation Excercise سکھائیے۔ اسکا طریقہ کار یہ ہے کہ بچے کو آرام سے لیٹنے یا بیٹھنے کو کہیے۔ اس سے کہیے کہ آنکھیں بند کر لے اور آہستہ آہستہ چند لمبے لمبے (تقریباً پانچ) سانس لے۔ اب ایک ایک کر کے اپنے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑے۔ اعضاء کو ڈھیلا چھوڑنے کی ترتیت کچھ اس طرح ہو سکتی ہے۔

۱۔ دایاں ہاتھ (اس طرح کے الفاظ استعمال کئے جا سکتے ہیں کہ اپنے دائیں ہاتھ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیئے۔ شاباش بالکل ڈھیلا ڈھالا، مکمل طور پر سکون بنا دیجئے

۲۔ دایاں بازو

۳۔ بایاں ہاتھ

۴۔ بایاں بازو

۵۔ چہرہ (ماتھا، آنکھیں، ناک، ہونٹ، جبڑے)

۶۔ گردن

۷۔ کندھے اور سینہ

۸۔ کمر اور پیٹ

۹۔ دائیں ٹانگ

۱۰۔ دایاں پاؤں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

۱۱۔ بائیں ٹانگ

۱۲۔ بایاں پاؤں

نوٹ: ۱۔اس ترتیب میں موقع محل کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں۔

۱۱۔جوں جوں بچہ اپنے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑے اسکی تعریف اور حوصلہ افزائی ساتھ ساتھ کرتے رہنے۔شاباش Good, Welldone، بہت اچھے وغیرہ جیسے الفاظ موزوں ہیں۔

اسکے بعد بچے سے کہیں کہ وہ اپنی زندگی کے کسی ایسے واقعے کا تصور کرے جب وہ بہت خوش تھا، جب بچہ ایسا کرے گا تو قوی امید ہے کہ وہ بہت پرسکون حالت میں ہوگا۔

اگر بچہ چھوٹا ہے اور اس مشق کو کرنے میں مشکل محسوس کرتا ہے تو پھر وہ وقت اس طریقہ علاج کیلئے مناسب ہے جبکہ بچہ بہت خوشگوار موڈ میں ہو (اسکی وضاحت تھوڑی بعد میں آئے گی)

دوسرا مرحلہ (Construction of Hierarchy)

دوسرے مرحلے پر جس چیز یا صورت حال سے بچہ ڈرتا ہے اسکا سامنا کرنے کو حتمی مقصد سمجھتے ہوئے اسکی طرف کئی چھوٹے چھوٹے سٹیپ (Steps) اس طرح سے بنائیں کہ پہلے سٹیپ (Step) پر وہ کام ہو جس کو کرنے پر بچے کو بالکل ہلکا سا ڈر محسوس ہو۔اسکے اگلے سٹیپ (Step) پر مزید تھوڑا سا ڈر۔اس سے اگلے پر مزید تھوڑا سا ڈر اور اس طرح آہستہ آہستہ آگے بڑھتے ہوئے آخر میں وہ سٹیپ یا حتمی مقصد ہو جسکا سامنا کرنے پر بچہ شدید خوف محسوس کرتا ہے۔نفسیات کی زبان میں اس مرحلے کو Construction of Hierarchy (نظامِ مدارج کی تیاری) کہا جاتا ہے

مثال:

اگر بچے کو کتے کا فوبیا ہے اور وہ کتے کو دیکھتے ہی یا جب اسے لگے کہ اسکا آمنا سامنا کتے سے ہونے والا ہے چیخیں مارنا، رونا، چیخنا وغیرہ شروع کر دیتا ہے تو اس قسم کے فوبیا کی

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

hierarchy اس طرح ہوگی

۱۔ بچے سے دور کوئی بندہ کتے کا نام لے

۲۔ بچے سے دور کوئی دھندلی سی تصویر جو کتے سے ملتے جلتے کسی جانور کی ہو یا کتے کی شبیہہ والی کوئی دھندلی سی تصویر

۳۔ بچے سے دور کتے کی واضح تصویر

۴۔ بچے کے قریب کوئی کتے کا نام لے

۵۔ کسی کتاب میں بچہ کتے کی تصویر دیکھے مگر صفحہ جلدی سی الٹ دیا جائے

۶۔ کتاب میں بچے کو چند سیکنڈ کے لئے کتے کی تصویر دکھائی جائے اور اور پھر صفحہ الٹ دیا جائے

۷۔ بچہ زیادہ دیر کے لئے کتے کی تصویر دیکھے

۸۔ بچے کو کتے والی فلم تھوڑی دیر کے لئے دکھائی جائے

۹۔ بچے کو کتے والی فلم نسبتاً زیادہ دیر کے لئے دکھائی جائے

۱۰۔ بچے کو کتے والی فلم اور زیادہ دیر کے لئے دکھائی جائے

۱۱۔ کمرے میں کتے کی تصویر لگائی جائے

۱۲۔ بچے کو کتا بہت دور سے دکھایا جائے

۱۳۔ بچے کو کتا دور سے دکھایا جائے

۱۴۔ بچے کو کتا نسبتاً نزدیک سے دکھایا جائے

۱۵۔ بچے کو کتا چند گز کے فاصلے سے دکھایا جائے

۱۶۔ بچے کو کتا چند فٹ کے فاصلے سے دکھایا جائے

نوٹ: یہ Steps کوئی حتمی نہیں ان میں بھی کمی بیشی کی جا سکتی ہے

تیسرا مرحلہ: (Pairing)

تیسرے مرحلے میں پہلے دونوں سٹیپس (Steps) کو اکٹھے پیش کیا جاتا ہے۔ اس کا

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

طریقہ کار یہ ہے کہ بچے کو پہلے سکون کی مشق کے ذریعے پرسکون حالت میں لایا جائے۔ اگر بچہ چھوٹا ہے یا وہ سکون کی مشق سیکھنے اور کرنے میں مشکل محسوس کرتا ہے تو پھر اس وقت جبکہ وہ بہت خوش ہو اسکے سامنے نظام مدارج کی پہلی آیٹم (Item) پیش کیجئے (مثلاً اگر کتے کا فوبیا ہے تو گھر کا کوئی فرد دور کتے کا نام لے) اگر بچہ پرسکون رہا ہے اور اس نے پیدا ہونے والی تشویش کو برداشت کرلیا ہے اور کسی غیر معمولی ردِعمل کا مظاہرہ نہیں کیا تو دوسری آیٹم کو پیش کیا جائے اگر اس پر بھی بچے کے کسی غیر معمولی ردعمل کو ظاہر نہیں کیا تو آپ ایک وقت میں چار یا پانچ آیٹم پیش کریں۔ اس دوران اگر بچہ کسی بھی آیٹم پر تشویش، بے چینی یا اضطراب کا اظہار کرتا ہے تو آپ اس آیٹم کو ہٹا دیں اور بچے کی توجہ کسی اور طرف لگا دیں اور اس سے کسی خوشگوار واقعے کی بات کرنا شروع کر دیں۔ اس طریقے کو بار بار استعمال کریں اور آہستہ آہستہ قدم بہ قدم hierarchy (نظامِ مدارج) میں اوپر کی طرف بڑھتے ہوئے بچے کا خوف دور کر دیجئے۔ ایک دن میں ایک دفعہ ایسا کرنا مناسب ہے۔ آہستہ آہستہ آپ دیکھیں گے کہ بچے کا خوف دور ہو رہا ہے۔

واضح رہے کہ مندرجہ بالا عمل تصور (Imagination) میں بھی کرایا جا سکتا ہے مثلاً بچہ جب سکون کی مشق کے بعد آنکھیں بند کئے پرسکون حالت میں لیٹا ہے تو اسے کہا جائے کہ وہ نظام مدارج کی پہلی آیٹم کو تصور میں لے کے آئے۔ مثلاً کتے کے فوبیا کی صورت میں اسے کہیں کہ تصور کریں کہ دور کسی نے کتے کا نام لیا ہے۔ بچے کو یہ کہہ دیں کہ اگر اسے (tension) تناؤ محسوس ہو تو وہ اپنی شہادت کی انگلی کو اٹھا دے۔ اسطرح آپ کو پتہ چل جائے گا کہ اسے تناؤ محسوس ہو رہا ہے یا نہیں۔ اگر اسے تناؤ محسوس ہو تو آپ اسے خوشگوار واقعے کو دوبارہ تصور کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں ورنہ آہستہ آہستہ نظامِ مدارج (Hierarchy) کی اگلی آئٹم کو پیش کرتے چلے جائیں۔ یہاں یہ چیز ذہن میں رہے کہ اگر بچہ فوراً پہلی ہی آیٹم پر تشویش کا اظہار کر دے تو چند منٹ اچھے واقعے کا تصور کرا کے دوبارہ اس آیٹم کو تصور کرنے کے لئے کہیں۔ ایک دفعہ جب بچے کو پُرسکون (Relax) کرایا جائے تو پھر چار یا پانچ دفعہ کوشش کی جائے کہ وہ کم از کم نظام مدارج کے پہلے سٹیپ کا تصور بغیر تشویش (Tension) محسوس کئے کامیابی سے کر لے۔ واضح

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

رہے کہ کئی قسم کے فوبیا ایسے ہیں جنکے لئے تصور کا سہارا لینا ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان کو عملی طور پر پیش کرنا ناممکن یا بہت مشکل ہوتا ہے مثلاً آندھی، طوفان، موت، خونی حادثے وغیرہ کے فوبیا ایسے فوبیا ہیں جن کا علاج تصور (imagination) کے ذریعے ہی کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے دیکھا ہے کہ اگر کوئی بچہ تصور میں ایک چیز کو دیکھ کر خوف محسوس نہیں کرتا تو حقیقت میں بھی اسے دیکھ کر خوف محسوس نہیں کرے گا اور اگر کرتا بھی ہے تو اسکی شدت بہت ہلکی ہوتی ہے یعنی فائدہ عموماً یقینی طور پر ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا طریقہ علاج کی بنیاد اس اصول پر ہے کہ انسان ایک وقت میں ایک ہی احساس (feeling) کا تجربہ (experience) کر سکتا ہے یعنی یا تو وہ پرسکون ہو سکتا ہے یا پھر tense یا خوف زدہ۔ اگر وہ بہت پرسکون ہو تو ہلکا پھلکا خوف اس کے لئے کوئی اہمیت نہیں رکھتا اور سکون خوف پر قابو پا لیتا ہے چنانچہ بار بار ایسا کرنے سے اس خوف والی چیز کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ طریقہ بڑے بھی اپنے یا دوسروں کے فوبیا کو ختم کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ ایک اور طریقہ:

اوپر بیان کئے گئے طریقے کو ایک تھوڑے سے مختلف انداز میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقہ کار میں بچے سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہیرو کے متعلق بتائے۔ بچے عموماً کارٹونز میں سے اپنے ہیرو کو چنتے ہیں۔ اس ہیرو کے متعلق بچے سے تفصیلات حاصل کیجئے۔ اسکے خوف والی چیز کا نظام مدارج بنائیے۔ اب آپ بچے کو بٹھائیے اور اسکی آنکھیں بند کرا کے اسے اسکے ہیرو کی کوئی اچھی سی کہانی سنائیے۔ آپ خود بھی یہ کہانی بنا سکتے ہیں۔ جب بچہ کہانی میں پوری طرح محو ہو جائے اور اسے اسکا مزا آ رہا ہو تو اسوقت آپ نظام مدارج کا پہلا سٹیپ کہانی میں پیش کر دیجے مثلاً اگر بچے کو کتے کا فوبیا ہے تو کہہ سکتے ہیں کہ ہیرو دور دو آدمیوں کو دیکھتا ہے جو کتوں کے متعلق باتیں کر رہے ہوتے ہیں اسطرح آہستہ آہستہ تھوڑے تھوڑے وقفے سے نظام مدارج کے اگلے

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

سین (Scene) بھی کہانی میں بچے کے سامنے پیش کیے جائیں۔ یہاں ہیرو کو ان سے نمٹتے ہوئے بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقے میں بھی آپ نے ایسا کرنا ہے کہ اگر بچہ کسی بھی مرحلے پر خوف محسوس کرتا ہے اور کسی غیر معمولی ردعمل کا مظاہرہ کرنا ہے تو نظام مدارج کے پیش کردہ سین کو فوراً روک دیا جائے اور بچے کی توجہ دوسری طرف لگا دی جائے۔

ایک اور طریقہ

ایک طریقہ یہ ہے کہ نظام مدارج بنا لیں اور بچے سے معاہدہ کریں کہ وہ پہلی آیٹم کو کر لے گا تو اسے اسکی پسندیدہ چیز ملے گی۔ جب بچہ پہلی آیٹم کو کر لے تو پھر دوسری آیٹم سے اسکی پسندیدہ چیز کو مشروط کر دیں۔ اس طرح قدم بہ قدم بچے کا خوف دور کر لیں۔

نوٹ:

والدین بچوں کے فوبیا کو سریس انداز میں لیں اور ماہر طبی نفسیات سے رجوع کریں کیونکہ کئی دفعہ فوبیا کے ساتھ کچھ اور ایسے مسائل بھی منسلک ہوتے ہیں جو بچے کی آیندہ شخصیت اور زندگی کے بارے نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ صرف یہ سمجھ لینا کہ وقت کے ساتھ ساتھ فوبیا خود بخود دور ہو جائے گا ایک ایسا خیال ہے جس کے فائدے کم اور نقصان بے حد و حساب ہو سکتے ہیں۔

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

اللہ کا خوف:

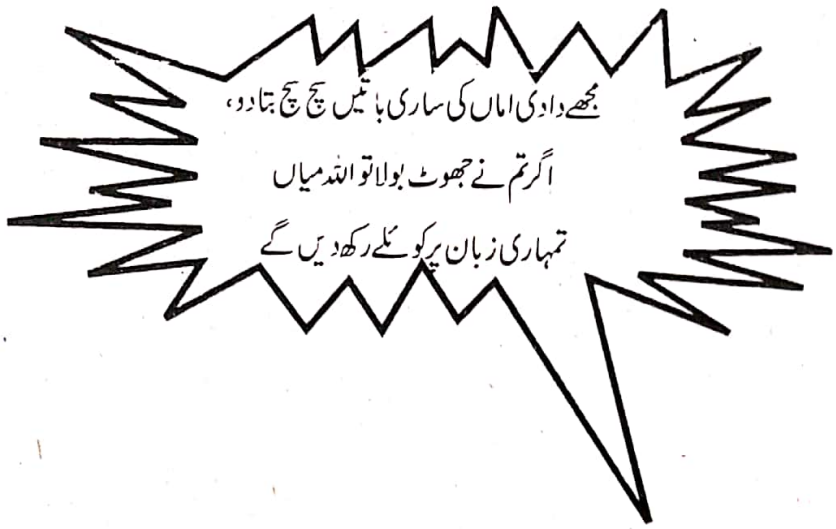
کیا آپ نے ایسے ماں باپ دیکھے ہیں جو بچوں کے ساتھ معاملات کرتے ہوئے اس طرح کے جملے بولتے ہیں ''اگر تم نے جھوٹ بولا تو اللہ تمہاری زبان پر جلتے کوئلے رکھیں گے یا تمہیں آگ میں پھینک دیں گے'' یعنی اللہ سے ڈراتے ہیں اور بعض اوقات اللہ کی ذات سے ڈرا دھمکا کر بچے سے اپنا کوئی مقصد پورا کراتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں آپ کا کیا خیال ہے، بچہ اللہ سے محبت کرے گا یا اس سے خوف کا شکار ہو جائے گا؟ اگر بچہ اللہ سے ڈرے گا تو اس کے مذہبی کاموں (خصوصاً عبادات) میں کتنا خلوص شامل ہو گا اور کیا وہ ہمیشہ اللہ کے احکامات سے بغاوت کا نہیں سوچے گا کہ ہم ہمیشہ اس چیز کے خلاف چلنا چاہتے ہیں جو ہمیں خوف میں مبتلا کر دے۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم بچوں سے معاملات کرتے ہوئے اسطرح کہیں کہ اگر سچ بولو گے تو اللہ میاں بہت ساری چیزیں دیں گے، کھلونے دیں گے، صحت دیں گے وغیرہ۔ یقین رکھیے کہ اس طرح کا تصور بچے میں اللہ کی محبت پیدا کرے گا اور بچہ ساری عمر اپنے رب رحیم کی طرف کھچتا رہے گا جیسے کہ ہم اپنے پیاروں کی طرف اور ان لوگوں کی طرف کھچتے ہیں جو ہم پر مہربان رہتے ہیں۔ پوری کوشش کریں کہ بچے کے ذہن میں اللہ کا تصور مثبت بنے۔ اس عمر میں جو نقش آپ بچے کے ذہن میں پختہ کریں گے وہ ساری عمر اپنے اثرات رکھے گا اور آخر میں ذرا اپنے آپ سے ایک سوال تو پوچھئے؟ آپ اللہ تعالیٰ کو اس کی کون سی صفت کے حوالے سے یاد رکھنا چاہیں گے؟ دوسرے لفظوں میں جب آپ اس کے روبرو ہوں گے تو اس کو کون سی صفت کے حوالے سے ملنا چاہیں گے؟

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com





اپنے مقاصد کے حصول کیلئے بچوں میں اللہ سے خوف اور نفرت پیدا نہ کریں

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

Bibliography

ABNORMAL PSYCHOLOGY(1991) BY HOLMES.

ABNORMAL PSYCHOLOGY (2ND EDITION, 1989) BY MOHANTY.

A NEW GUIDE TO RATIONAL LIVING (1975) BY ELLIS & HARPER

ANXIETY AND DEPRESSION-DISTINCTIVE AND OVERLAPPING FEATURES(1989) BY KENDALL & WATSON

APPROACHES TO CHILD TREATMENT- INTRODUCTION TO THEORY , RESEARCH AND PRACTICE (1986) BY JOHNSON, RASBURY & SIEGAL.

A STEP BY STEP LEARNING GUIDE FOR RETARDED CHILDREN (1980) BY JOHNSON & WERNER.

ASSESSMENT OF CHILDREN (1988) BY SETTLER.

ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER A CLINICAL WORKBOOK(1991) BY BARKLEY.

BEHAVIOURAL TECHNIQUES - A THERAPIST'S MANUAL (1978) BY RICHARD STERN.

BEHAVIOURAL DISORDERS OF CHILDREN & ADOLESCENTS (1983) BY CULLINAN, EPSTEIN, LLOYD.

BEHAVOUR MODIFICATION-THEORY , PRACTICE AND PHILOSOPHY (1982) BY BRIAN SHELDON.

CHILD BEHAVIOUR THERAPY - PRINCIPLES, PROCEDURES & EMPIRICAL BASIS(1981) BY ALAN O. ROSS.

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY - RESEARCH AND APPLICATION (1978) BY FOREYT & ROSS.

Shahbaz Khan

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

CREATIVE INTIMACY- HOW TO BREAK THE PATTERNS THAT POISON YOUR RELATIONSHIP (1982) BY GREENWALD.

COGNITIVE PSYCHOLOGY & ITS IMPLICATIONS (2ND EDITION, 1985) BY ANDERSON.

COPING SKILLS INTERVENTIONS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (1993) BY FORMAN.

CURRENT PSYCHOTHERAPIES (3RD EDITION 1984) BY CORSINI.

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY BY ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY

HANDBOOK OF CLINICAL BEHAVIOR THERAPY (1981) BY TURNER, CALHOUN, AND ADAMS.

HANDBOOK OF CLINICAL CHILD PSYCHOLOGY (2ND EDITION, 1992) BY WALKER AND ROBERTS.

HOW TO REACH AND TEACH ADD/ADHD CHILDREN -PRACTICE, TECHNIQUES, STRATEGIES AND INTERVENTIONS FOR HELPING CHILDREN WITH ATTENTION PROBLEMS AND HYPERACTIVITY (1993) BY RIEF.

HUMAN COMMUNICATION DISORDERS (1982) BY SHAMES & WILG.

HANDBOOK OF VOICE THERAPY FOR THE SCHOOL CLINICIAN (1986) BY LEITH & JOHNSON.

KEEPING A HEAD IN SCHOOL - A STUDENT'S BOOK ABOUT LEARNING ABILITIES AND LEARNING DISORDERS (1990) BY LEVINE.

LANGUAGE, LEARNING AND BEHAVIOUR DISORDERS (1996) BY TANNOCK.

LEARNING DISABILITIES - THEORIES, DIAGNOSIS AND TEACHING STRATEGIES (1980) BY LERNER.

LIFE-SPAN COGNITIVE DEVELOPMENT (1987) BY REBOK.

MAJOR PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT INSTRUMENTS (1985) BY NEW MARK.

PLAY THERAPY (1969) BY VIRGINIA M. AXLINE.

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

PLAY IN THE LIVES OF CHILDREN (1992) 3RD PRINTING, BY COSBY AND JANET.

PRACTICAL PSYCHOLOGY (1960) BY BERRIEN.

PROJECT YOU - A MANUAL OF RATIONAL ASSERTIVE TRANING (1983)
BY PARIS AND CASEY.

PSYCHOLOGY AND THE TEACHER (1981) BY CHILD.

PSYCHOPATHOLOG ICAL DISORDERS OF CHILDHOOD (3RD EDITION, 1986)
BY QUAY AND WERRY.

PSYCHOPATHOLOGY OF CHILDHOOD - A CLINICAL - EXPERIMENTAL APPROACH
(2ND EDITION, 1985) BY SCHWARTZ AND JOHNSON.

PSYCHOLOGY OF DEAFNESS AND CHILD DEVELOPMENT
BY ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY.

SELF-DIRECTED BEHAVIOUR - SELF- MODIFICATION FOR PERSONAL ADJUSTMENT
(4TH EDITION, 1985) BY WATSON AND THARP.

SELF THERAPY FOR THE STUTTERES (SPECIAL REVISED ED.) BY MALCOM FRASER.

SMART KIDS WITH SCHOOL PROBLEMS- THINGS TO KNOW AND WAYS TO HELP (1988)
BY VALL.

SOCIAL PSYCHOLOGY (INTERNATIONAL ED. 1980) BY GOLDSTEIN.

SOCIAL SKILLS TRAINING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS -A COUNSELLOR'S
MANUAL(1983) BY SUE SPENCE.

SOCIAL SKILLS TRAINING MANUAL- ASSESSMENT, PROGRAMME DESIGN &
MANAGEMENT OF TRAINING (1983) BY WILKINSON & CANTER.

STUTTERING PREVENTED (1992) BY HEALY.

SPEECH AND HEARING. BY ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY.

SPEECH AND DEAFNESS (1983) BY CALVERT & SILVERMAN.

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com

TEACHING INFANTS AND PRESCHOOLERS WITH DISABILITIES (2ND EDITION , 1992) BY BAILEY AND WOLERY.

TEACHING STUDENTS TO READ THROUGH THEIR INDIVIDUAL LEARNING STYLES (1986) BY CARBO, DUNN AND DUNN.

TESTS, MEASUREMENT AND RESEARCH METHODS IN BEHAVIOURAL SCIENCES (1986) BY ARUN KUMAR SINGH.

THEORY AND PRACTICE OF COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY (3RD EDITION 1986) BY COREY.

THEORY AND PROBLEMS OF SOCIAL PSYCHOLOGY(1948) BY KRECH & CRUTCH FIELD.

THE PRINCIPLES AND PRACTICE OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY (1985) BY WESSLER & WESSLERS

THE PSYCHOLOGY OF VIGILANCE (1982) BY DAVIES AND PARASURAMAN.

THE RATIONAL MANAGEMENT OF CHILDREN(1972) BY HAUK.

TREATING CONDUCT AND OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS IN CHILDREN(1990) BY GOLDSTEIN, KRASNER, GARFIELD.

THE DISCOVERY OF THE CHILD (1972) BY MARIA MONTESSORI.

TEACHING MONTESSORI IN THE HOME -THE PRE-SCHOOL YEARS(1976) BY HAINSTOCK.

THE PRACTICE OF BEHAVIOUR THERAPY (4TH EDITION.1990) BY JOSEPH WOLPE.

UNDERSTANDING ABNORMAL BEHAVIOUR (1997) BY SUE, SUE, AND SUE.

Presented By: www.jafrilibrary.com

Shahbaz Kiani

Scanned by CamScanner

Presented By: www.jafrilibrary.com



محترمی عبدالشکور کی کتاب پڑھی تو بے حد پسند آئی۔ میرا خیال ہے کے یہ کتاب ہر ماں کے پاس ہونا چاہیئے چنانچہ میں نے اپنی تینوں بیٹیوں کو یہ کتاب تحفۃً دی۔ میں اپنے کورسز میں بھی اس کتاب کا ذکر بہت خوشی سے کرتا ہوں۔

پروفیسر محمد ارشد جاوید (ماہر نفسیات و سائیکالوجسٹ)

بچوں کے مسائل کے حل پر مبنی مواد اُردو زبان میں تقریباً ناپید ہے مگر مصنف کی کتاب اس مشکل موضوع کو نہایت آسان، عام فہم اور خوبصورت انداز میں پیش کرنے کی کامیاب کاوش ہے۔ بچوں کی احسن انداز میں پرورش کے سلسلے میں یہ کتاب والدین کیلئے نہایت مفید رہنمائی کی حامل ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد کلیم (جنرل ہسپتال لاہور)

علی پلازہ 3 منگلا روڈ لاہور فون: 7238014
Email: takhleeqat@yahoo.com

Presented By: www.jafrilibrary.com
Shahbaz Kiani
Scanned by CamScanner