Children and Discipline ; A Parent's Guide

بچّے اور نظم و ضبط ؛ والدین کے لئے رہبری کا خاکہ

نوجوان بچّے یہ جانتے ہوئے پیدا نہیں ہوتے کہ اُنہیں کیسے مہذّب ہونا چاہیئے۔ اُنہیں مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خبرگیری کرنے والے Caregivers یا والدین جانتے ہیں کہ یہ ہمیشہ کوئی آسان کام نہیں ہے۔

یہ جانئے کہ کس عمر کے لئے معیاری چال ڈھال (طور طریقہ) کیا ہے
Know what is 'normal' behaviour for what age

باورچی خانہ کے برتنوں کی الماری کھولنا یا دیگچی کو باورچی خانے کی زمین پر گھسیٹنا دوسال کے بچّوں کے لئے شرارت نہیں ہے بلکہ وہ اپنے گردوپیش کے متعلق جاننا چاہتے ہیں۔ چار سال کے عمر کے بچّوں کے لئے بھائی بہنوں سے لڑنا ایک عام بات ہے۔ دوسرے والدین سے گفتگو کریں جن کے بچّے آپکے بچّوں کے ہم عمر ہیں تو آپکو اندازہ ہوگا کہ کس عمر میں کیا بات معیاری ہے۔ بہت سے والدین کو یہ جان کر اطمینان ہو جاتا ہے کہ دوسرے بچّوں کا بھی اس عمر میں وہی طور طریقہ ہے۔

مثال سے سکھائیں Teach by example

ایک طریقہ بچّوں کے سیکھنے کا یہ ہے کہ وہ دوسروں کی نقل کر کے سیکھتے ہیں۔ اِس لئے یہ ضروری ہے کہ والدین اچھی مثال

قائم کریں۔ والدین کے لئے یہ ضرورے ہے کہ اپنے بچّوں کی عزّت کریں۔ جن بچّوں کو عزّت دی جاتی ہے وہ دوسروں کی عزّت کرتے ہیں۔ بچّوں کو معلوم ہو نا چاہیئے کہ گرچہ وہ اہم اِنسان ہیں لیکن اُنکو یہ بھی جاننا چاہیئے کہ وہ ایک جماعت کا حصّہ ہیں۔ اِسی وجہ سے ہملوگوں کو بچّوں کو سِکھانا ہوگا کہ دوسروں کو حصّہ دیں ، دوسروں کی باتیں سُنیں اور اپنی باری کا انتظار کریں۔

سوچیں کہ کیا کہنا ہے اور اُسے کیسے کہنا ہے Think about what you say and how you say it

بچّوں سے گفتگو کرنے میں ویسا ہی لہجہ اِستعمال کریں جیسا کے آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے کریں۔ اُن سے اور اُن کے متعلق اَدب سے گفتگو کریں۔ بجائے اِسطرح کہنے کے کہ این ANN ہمیشہ سے شریر ہے یا جوزف Joseph ہمیشہ سے کاہل ہے غلط ہے یہ اِس بات کی طرف اِشارہ کرتی ہے کہ بچّوں پر تنقید کرنے سے جو کام وہ غلط کر رہے ہیں اُس سے وہ رک جائینگے لیکن اِس کا اثر عموماً اُلٹا ہوتا ہے اور بچّے یہ سیکھ لیتے ہیں کہ بُرا کام کرنے سے والدین زیادہ توجہ دیتے ہیں۔
ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ بچّوں کی تعریف کیا کریں چاہے وہ جھوٹی ہی کیوں نہ ہوں۔ جیسے این ANN نے آج کافی مدد کی اور اُسنے اپنے سارے کھلونے رکھے۔ لیکن اِسکے معنی یہ بھی نہیں کہ اُن کو کبھی غلط بات کا اِحساس نہ دلایا جائے۔

بچّوں کے برتاؤ پر تنقید کریں لیکن بجائے ایک بچّہ کے ایک بڑے کی طرح ۔ اور بجائے یہ کہنے کے کہ تم بہت شریر ہو کچھ اِسطرح کہیں کہ تم جو کر رہے ہووہ مجھے پسند نہیں یا اِسطرح کا برتاؤ قابلِ قبول نہیں ۔

حدود مقرر کریں Set limits

بچّوں کو یہ بتائیں کہ اُنہیں کن حرکتوں کی اِجازت ہے اور کِن حرکتوں کی نہیں ۔ بچّوں کو صاف حدود دینے سے بچّے خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ اوراِس بات پر ہمیشہ قائم رہیں کہ اُنہیں کس بات کی اِجازت ہے اورکس کی نہیں۔

بچّوں کے کبھی ''نہیں'' کہنے کا حق بھی منظور کریں Accept a child's right to say " NO" sometimes

خواص کر اُن چیزوں کے متعلق جو بچّوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جیسے وہ کونسی پوشاک پہنناچاہتے ہیں ۔ یہ بات یاد رکھیں کہ بچّوں کا کبھی ''نہیں'' یعنی " NO" کہنا کبھی کبھی اچھا بھی ہوتا ہے ۔ غیروں کو ''نہیں'' کہنا بہت محفوظ ثابت ہوسکتا ہے

Praise and hug them when they cooperate **تعریف کریں اور بچّوں کو گلے سے لگائیں جب وہ ملکر کام کریں**

کیونکہ یہ اُن کو حوصلہ دلائیگا کہ وہ اپنا اِخلاق ٹھیک رکھیں ۔

بچّوں سے اُنکی حد سے بڑھکر زیادہ کرنے کی توقع نہ رکھیں

Do not expect more from children than they are capable of doing

گرچہ ایک پانچ سال کا بچّہ تمیز کے ساتھ ڈاکٹر کے اِنتظار کے کمرہ میں بیٹھ سکتا ہے لیکن ایک دو سال کے بچّے سے یہ اُمید نہیں کی جاسکتی ۔ بچّے کی عمر کا خیال کرتے ہوئے برداشت کریں ۔

بچّوں کو مارنے سے پرہیز کریں **Avoid hitting children**

کیونکہ یہ بات اُن کو یہ سکھاتی ہے کہ تشدّد بہتر طریقہ ہے حکومت کرنے کا۔اِسی لئے وہ دوسرے بچّوں کو مارتے پیٹتے ہیں۔

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communicaiton Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone:(780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973