

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## 10\_ میرے بچے کو کہاں سونا چاہیے؟

جب بچہ پیدا ہوتا ہے، تو بہت سے سوالات غالباً تمام والدین میں بتدریج پیدا ہونے لگتے ہیں۔ ان سوالات میں سے ایک یہ ہے: کیا بچے کو والدین کے کمرے میں سونا چاہیے؟ اور اگر وہ آسانی سے نہ سوتے تو کیا کیا جائے؟

اس موضوع پر کہ بچے کو کہاں سونا چاہیے، صرف انفرادی جوابات موجود ہیں۔

تاریخ میں دیکھیں، تو بچوں کا اپنا کمرہ کبھی نہیں ہوتا تھا۔ یہ ہماری ثقافت میں صرف چند دہائیاں پہلے شروع ہوا تھا۔ اس سے پہلے، یہ سمجھا جاتا تھا کہ بچوں کو اپنے والدین کے کمرے میں ہی سونا چاہیے۔ اگر ہم جانوروں کی دنیا پر نظر ڈالیں تو بہت سے جانوروں کے معاملے میں یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ننھے جانور بڑے ہونے سے پہلے کافی عرصہ تک گرم، والدینی گھونسلے میں ٹھہرے رہتے ہیں۔ ہم اس تصویر کو اپنے بچوں پر منتقل کر سکتے ہیں۔ تاہم، اس بات کا مطلب یہ نہیں ہے کہ بچوں کو نوعمری تک اپنے والدین کے ساتھ کمرے میں رہنا چاہیے۔ جب تک بچے کو ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے، تو بچے کو اپنے ہمراہ بستر پر یا اس کے ساتھ موجود پنگھوڑے میں رکھنا بھی غالباً بہت زیادہ قابل عمل محسوس ہوتا ہے۔ لیکن یہاں تک کہ نسبتاً بڑے بچوں کی بھی اکثر یہی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اکیلے نہ سونیں — جیسے کہ ہم بڑے عموماً سوتے ہیں۔ خصوصاً رات کو، دن کے وقت کے بہت سے تاثرات دماغ میں گھوم رہے ہوتے ہیں۔ بے چین خواب اور رونا عام بات ہے۔ بچوں کے لیے یہ اچھا ہے کہ وہ اپنی ماں یا باپ کو محسوس کریں، ان کی گرم جلد، ان کی پرسکون دل کی دھڑکن، ان کی سانسوں کو بھی — بالکل ایسے جیسے وہ ماں کے پیٹ میں ہوں۔

تاہم، بستر میں بچے کے ساتھ، بعض بڑے افراد ٹھیک سے سو نہیں سکتے ہیں۔

بعض مائیں اور باپ بچے کی ہلکی سی آواز پر جاگ جاتے ہیں۔ اس صورت میں، بچے کو دوسرے کمرے میں سلانا سمجھ میں آتا ہے۔ فیصلہ کن عنصر ہمیشہ والدین خود ہوتے ہیں: وہ کس حل کے ساتھ زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں؟ تاہم، بچے کو دوسرے کمرے میں لانے کے سلسلے میں اگر وہ خلش سی محسوس کرتے ہیں، تو بچہ بھی اسے محسوس کر لے گا اور رونے کے ساتھ اس پر ردعمل ظاہر کر سکتا ہے۔ کچھ والدین بچے کے ساتھ بستر پر ٹھیک سے نہیں سو سکتے، کیونکہ ان کے پاس خود بہت کم جگہ ہوتی ہے۔ آپ بچے کو اپنے ساتھ بستر پر لے جا سکتے ہیں، جو رات کے وقت آرام اور گرمائی کا متلاشی ہوتا ہے اور جب وہ پرسکون ہو جائے، تو اسے فرش پر بالکل ساتھ موجود میٹرز پر سلا سکتے ہیں۔ ایسا حل تلاش کرنا ہمیشہ ضروری ہوتا ہے جہاں خاندان کے تمام افراد اچھے سے نیند لے کر بیدار ہو سکیں۔ والدین کو اپنی جبلتوں پر یقیناً عمل کرنا چاہیے۔ یہاں کوئی صحیح یا غلط نہیں ہے، صرف ہیں تو انتہائی ذاتی فیصلے۔

تمام بچوں میں سے 40 فیصد کو نیند آنے میں دشواری ہوتی ہے۔

اگر بڑا یا چھوٹا بچہ فوراً نہیں سوتا، تو آپ ہر ممکن حد تک پرسکون رہ سکتے ہیں۔ سکون و طمانیت ویسے بھی جادوئی الفاظ ہیں۔ جب والدین اپنے بچے کو بستر پر لٹاتے ہیں تو وہ خود کیا پسند کرتے ہیں؟ کیا وہ پرسکون اور متوازن ہیں یا چڑچڑے، زیادہ تھکے ہوئے اور جلدی سو جانے پر زور دیتے ہیں؟ تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ باطنی طور پر پرسکون ہونا، توقعات سے دستبردار ہو جانا اور جس قدر ممکن ہو کم متعصب ہو کر سونے کے وقت میں جانا ہے حد سود مند ہے۔ یہاں تک کہ بڑے افراد بھی آرام نہیں کر پاتے اور ٹھیک سے سو نہیں سکتے اگر ان کے ساتھ ان کا ساتھی ہے چین، چڑچڑا یا غصے میں ہو۔ ہم اپنے آس پاس کے لوگوں کے تناؤ کو محسوس کرتے ہیں۔ اور اسی طرح بچہ محسوس کرتا ہے کہ والدین کیسے ہیں۔

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## خود کو پرسکون کریں۔

والدین جو سب سے بہتر کام کر سکتے ہیں وہ اپنے بچے کو بستر پر سلاتے وقت، اس کے ساتھ شعوری طور پر وقت گزارنا۔ وہ رسوم و روایات جو ہمیشہ ایک جیسی ہوتی ہیں بچے کو تحفظ اور سکون دیتی ہیں۔ بچوں کے لیے واقعی میں تیزی سے سو کر ردعمل کرنا غیر معمولی نہیں ہے۔ بلاشبہ، ہر رات کو پرسکون اور متوازن رہنا ممکن نہیں ہے، ایسی صورت میں پرسکون والدین کے لیے مختصر نیند کرنا عقلمندانہ فیصلہ ہو گا۔ ایک بڑے بچے کو آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں: میں آج رات بہت تھکا ہوا ہوں اور دن سے بھی دباؤ میں ہوں۔ کیا آپ مہربانی کر کے آج رات اکیلے سو سکتے ہیں؟" یہ بہت اچھے سے کام کرتا ہے، بشرطیکہ آپ اسے ندامت محسوس کیے بغیر، بلکہ جتنا ممکن ہو صداقت کے ساتھ کہیں۔ بڑوں کی طرح - بچے بٹن دبانے پر نہیں سو سکتے۔ والدین ایک پرسکون، محفوظ ماحول فراہم کر سکتے ہیں اور یقینی بنا سکتے ہیں کہ وہ خود بھی پرسکون ہوں۔

متن: الزبتھ کوسٹاسچر | [www.familie.it](http://www.familie.it)