

فیملی ایڈوینچر کے لیے

# تدریسی محرکات



## 25\_ تناؤ کا بچوں پر کیا اثر پڑتا ہے؟

تناؤ آج کل ایک گونجنے والا لفظ بن گیا ہے اور ہر ایک کے ہونٹوں پر ہوتا ہے۔ کیا آپ تناؤ میں ہیں؟ ایک عام سوال ہے۔ تقریباً اتنا ہی عام بیان ہے جتنا کہ "میرے پاس وقت نہیں ہے۔" کوئی بھی فرد جو یہ نہ کہے کہ میں تناؤ میں ہوں کو تقریباً شک بھری نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ تھوڑا بہت کابل وہاں دکھائی دے؟ جن لوگوں کو تناؤ ہوتا ہے وہ قدرتی طور پر محسوس کرتے ہیں کہ وہ اہم ہیں۔ بالآخر، ہم اپنی کارکردگی کے لحاظ سے تقریباً خصوصی کے طور پر خود کی وضاحت کرتے ہیں۔ میں کون ہوں اگر میں اپنی زندگی کو طمانیت کے ساتھ منظم کرتا ہوں، اپنی زندگی سے لطف اندوز ہوتا ہوں اور فرصت اور وقفہ لینے کے لیے وقت نکالتا ہوں؟

### جسے تناؤ خیال کیا جاتا ہے وہ ایک سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتا ہے۔

تناؤ ایسے واقعات کو جنم دیتا ہے جن کا تجربہ ہم ناخوشگوار، تہدید آمیز یا مغلوب کر دینے والے کے طور پر کرتے ہیں۔ تناؤ ہمیشہ تب پیدا ہوتا ہے جب مجھے کسی مشکل صورتحال سے نمٹنے کے مناسب طریقے نہیں مل پاتے۔ ایسی صورتحال کو ایک بوجھ سمجھا جاتا ہے۔

باطنی رویہ یہاں ایک بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ کمال پرست آرام دہ لوگوں کے مقابلے میں زیادہ کثرت سے تناؤ کا سامنا کرتے ہیں۔

نیز، اگر میں اپنے معیارات کو بہت اونچے درجے پر مقرر کرتا ہوں اور خود سے بہت ساری توقعات وابستہ کر لیتا ہوں، تو میں اپنی کارکردگی کے تقاضوں کو اپنی قابلیت سے صف بستہ کرنے کی نسبت زیادہ تیزی سے دباؤ کا شکار ہو جاتا ہوں۔

### بچوں اور کمسن افراد میں تناؤ

تناؤ خود کو جسمانی اور ذہنی طور پر ظاہر کر سکتا ہے: متاثرہ بچے اور نوعمر شکایت کرتے ہیں، مثال کے طور پر، پیٹ میں درد، پسینہ آنا یا سر درد، چڑچڑے ہو جانا، بہت تھکے ہوئے ہونا یا بے چین ہونا۔ موجودہ واقعات پر قلیل مدتی ردعمل کے طور پر، جیسے کہ اسکول کا مشکل کام، یہ بالکل عام بات ہے۔ یہ تب ہی مسئلے کا باعث بنتا ہے جب علامات طویل مدت تک رہیں۔

کچھ بچے اور نوعمر جارحانہ رویہ اختیار کر لیتے ہیں اور اشتعال ظاہر کرتے ہیں۔ وہ ڈٹ جاتے ہیں کیونکہ وہ مسلسل پریشانی میں ہوتے ہیں۔ دوسرے پسپائی اختیار کر لیتے ہیں۔ وہ بہت کم بتاتے ہیں اور سست طبیعت دکھائی دیتے ہیں۔ دونوں ردعمل سماجی تعلقات کو خراب کرنے کا طویل مدتی اثر کے حامل ہو سکتے ہیں۔

یقیناً بہت سے تناؤ اس طرح کے ہوتے ہیں جو بچوں اور نوعمر لڑکوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں متاثر کر سکتے ہیں، جیسا کہ والدین، اساتذہ یا ساتھیوں کے ساتھ تنازعات، مالی مسائل، نشوونما پانے میں مشکلات، اسکول میں دباؤ وغیرہ۔ اگر والدین کو کوئی پریشانی ہو تو بچے اکثر سمجھ جاتے ہیں اور علامات کے ساتھ ان پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

### تعامل یا بات چیت: تناؤ پریشانی کا سبب بنتا ہے اور پریشانی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔

دماغی تحقیق کے مطالعے اس بات کی تصدیق کرتے ہیں: اگر آپ خوفزدہ اور بیوقوف محسوس کرتے ہیں، تو آپ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔ بچوں اور نوعمر کے ساتھ اہم رشتوں میں رہنے والے بڑے افراد کی طرف سے قائم کردہ مثال تناؤ سے وابستہ ان کے ادراک میں ایک بڑی تبدیلی لاتی ہے۔ اگر بڑے افراد ایک خاص دلجمعی ظاہر کریں اور کچھ ٹھیک سے کام نہ کرنے پر فوری طور پر نہ گھبرائیں، تو یہی عادت بچوں اور نوجوانوں میں بھی منتقل ہو جاتی ہے۔

فیملی ایڈوینچر کے لیے

# تدریسی محرکات



**پیغام "غلطیاں کرنے کی اجازت ہے" بچوں کو سکون دیتا ہے۔**  
 اور، یقیناً، اس سے بچوں اور کمسن افراد کو آرام دہ محسوس کرتے ہیں جب کسی بھی کامیابیوں سے قطع نظر والدین اور اساتذہ انہیں یہ دکھاتے ہیں کہ وہ قابل قدر اور ٹھیک ہیں۔ اس سے بچوں کی خود اعتمادی بھی مستحکم ہوتی ہے۔  
 جب بڑے افراد کو معلوم ہوتا ہے کہ بچے یا نوعمر افراد کا رویہ عجیب ہے، تو بڑوں کے لیے سب سے بہتر یہ ہے کہ وہ انہیں ایسی گفتگو میں شامل کریں جہاں وہ بچے یا نوعمر کی اندرونی زندگی میں سنجیدگی سے دلچسپی لیں۔ کیونکہ کسی کے تجربے میں حقیقی دلچسپی بھی تناؤ کو کم کا اثر رکھتی ہے۔  
 ذہنی امور کے محقق پروفیسر جیرالڈ ہیتھر کا خیال ہے کہ آجکل کے والدین کے ذمہ سب سے اہم کام یہ ہے کہ: اپنے بچوں کو اس دباؤ سے بچائیں جو معاشرہ ان بچوں پر ڈالتا ہے۔

متن: ایسٹریڈ ایگر | [www.familie.it](http://www.familie.it)