

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



46_ احساسات کو قبول کرنا اور نام دینا

کیا آپ کبھی کبھار بس ٹھیک ہونے جیسا محسوس کرتے ہیں اور دوبارہ پھر سے بے چینی محسوس کرنے لگتے ہیں؟ کیا بعض اوقات خوف آپ پر سائے کی طرح منڈلانے لگتا ہے اور پھر زندگی پر مکمل اعتماد بحال ہو جاتا ہے؟ ہمارے احساسات قطعی مختلف ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ خوشگوار، دیگر بے حد ناگوار ہوتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ صرف خوشگوار جذبات کو محسوس کرنا چاہتے ہیں اور تصور کرتے ہیں کہ اگر وہ تکلیف دہ احساسات کو دور بھگا دیں گے تو ان سے نجات مل جائے گی۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بچوں کے ساتھ، ہم تمام تر احساسات کو سمجھنا، مان لینا اور پہچاننا نہیں چاہتے ہیں۔ پھر ہم چیزوں میں تخفیف لاتے ہیں: یہ اس قدر برا بھی نہیں ہے۔ "اتنی بھی تکلیف نہیں ہوتی ہے۔" "اس کے بارے میں اس طرح کے نہ بنو۔" "اب رونا بند بھی کر دو۔"

اندر دے ناخوشگوار احساسات کو لاشعور کے خانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے۔

اگر ہم صرف مسرت، جوش اور محبت کو محسوس کرنا چاہتے ہیں، تو اس کا مطلب ہے کہ ہم اپنے اندر کی زندگی کے آدھے حصے، یعنی اپنے آدھے خود یا نفس کو مسترد کر رہے ہیں۔ بچے اس بات کو بھی قبول کر لیتے ہیں جب انہیں احساس ہوتا ہے کہ ان کے کچھ احساسات - خوف، اداسی، غصہ، مایوسی - کی اجازت نہیں ہے۔ وہ عین درست پر جانتے ہیں کہ والدین ان میں کیا دیکھنا اور کیا نہیں دیکھنا چاہتے ہیں۔ لیکن اس کا انہیں کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے، کیونکہ انہوں نے اپنے وجود کے ایک حصے کو مسترد کرنا سیکھ لیا ہوتا ہے۔

اگر ہم اپنے اندر موجود اداسی، خوف، تنہائی، حسد اور غصے کو قبول کرنا اور انہیں دبانے نہیں چاہتے ہیں تو یہ احساسات ہمارے اندر ہی پھنسے رہتے اور ہمارے لاشعور میں مصروف عمل رہتے ہیں۔ انہیں محض تحلیل نہیں کیا جا سکتا ہے۔ دبائی گئی ناراضی غصے کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ دبا گیا خوف، گھبراہٹ کی ہیئت بدل لیتا ہے۔ لگاتار اپنے آپ سے انکار کرنا ڈپریشن کا سبب بن سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، بہت سی جسمانی تکالیف جن پر کبھی بھی توجہ یا دھیان نہیں دیا جاتا ہے لاشعوری احساسات کی وجہ سے ہوتی ہیں، جو پھر سے متحرک ہو سکتی ہیں، مثلاً، مسلسل تناؤ، گھبراہٹ یا اضطراب کے سبب۔ بچوں کو اپنے مشکل احساسات کی عمل کاری کرنے کے لیے ہماری مدد کی ضرورت ہوتی ہے!

بچے بدستور حیرت انگیز طور پر اپنے جذبات کا براہ راست اظہار کر سکتے ہیں۔

انہیں اپنی اداسی، غصہ یا مایوسی ظاہر کرنے میں کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوتا ہے۔ بہت سے بالغ افراد بمشکل اس عمل کو برداشت کر سکتے اور وہ بچے کو جلد از جلد خوش باش دیکھنا چاہتے ہیں۔ پھر وہ اس میں تخفیف لاتے ہیں: یہ اس قدر بھی برا نہیں ہے!، یا بدحواس: کیا آپ کو اُس کریم پسند ہے؟، یا ڈانٹ ڈپٹ: بس اب اسے بالکل ہی روک دو! بہت ہو گیا ہے! لیکن اس سے بچوں کی کوئی مدد نہیں ملتی ہے، کیونکہ وہ اپنے جذبات جھیلنے کے لیے اکیلے رہ جاتے ہیں، وہ ان سے نمٹنا، ان پر عمل کاری یا زالہ کرنا نہیں سیکھتے ہیں۔

اب انہیں جس کی ضرورت ہے وہ بالغ افراد ہیں جو ان کے جذبات کو نوٹس کرتے ہیں، انہیں اس کو نام دینے میں مدد کرتے ہیں اور بچوں اور ان احساسات کے ساتھ استوار ہوتے ہیں، جو ایماندارانہ طور پر دلچسپی ظاہر کرتے ہیں: میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ بہت غاضب/اداس/مایوس/اکیلے پن/بے چینی میں ہیں۔ کس چیز نے آپ کو اتنا غاضب/اداس/مایوس/تنہا/پریشان کیا ہے؟ مجھے اس کے بارے میں بتائیں؟" اور پھر دلچسپی سے بات سنیں! آپ کو کچھ نہیں کرنا پڑے گا۔ ایک بچے کی باطنی دنیا میں دلچسپی لینے کے احساس کو گنجائش دینے کے لیے محض اس کی بات سننا، وہاں موجود ہونا ہی کافی ہوتا ہے۔ بس اتنا ہی کافی ہوتا ہے۔ چنانچہ، اس وقت میں بچہ کہیں زیادہ سیکھتا ہے: آپ غصے، اداسی، خوف کے متعلق بھی بات کر سکتے

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



ہیں.... میرے والدین میری بات سنتے ہیں، اس لیے ایسے احساسات ہونے میں کوئی حرج نہیں۔ اپنے مشکل احساسات کے ساتھ میں اکیلا نہیں ہوں۔ میں غلط نہیں کیونکہ میں جس طرح سے محسوس کرتا ہوں، ویسے ہی محسوس کرتا ہوں۔" اس طرح سے بچے کو دیکھا جاتا ہے، کہ اس کے باطن میں کیا ہے۔ جب لوگ دیکھا جانا محسوس کرتے ہیں، وہ پرسکون ہو جاتے ہیں۔ اس سے بڑا شاید ہی کوئی تحفہ ہو۔
آپ اس کے احساسات کو پہلے ہی بچکانہ الفاظ دے سکتے ہیں: آہ لگتا ہے آپ کو اس سے ابھی ڈر لگا رہا ہے؟ اور پھر آپ اسے سادہ طور پر اپنی بانہوں میں اٹھا لیں تاکہ وہ آپ کے جسم کے ساتھ گھر جانے پر پرسکون ہو جائے۔

احساسات کو قبول کرنا خود اور دوسروں کے ساتھ تعلق/رشتے کو استحکام دیتا ہے۔
ہم بچوں کو دور کیے بغیر ان کے جذبات کو جتنا زیادہ قبول کریں گے، وہ ان کے ساتھ اتنا ہی بہتر، تعمیری انداز میں نمٹنا اور خود کو جیسے وہ ہیں، قبول کرنا سیکھیں گے۔ اگر لوگ شفقت کے ساتھ اپنے جذبات کو قبول کر سکتے ہیں، تو وہ دیگر لوگوں کے ساتھ بھی یہی کر سکتے ہیں۔ اس سے تعلقات مستحکم ہوتے ہیں کیونکہ ہر فرد، بس جیسا بھی وہ ہے، توجہ دیئے جانا اور اسے سنجیدگی سے لیا جانا محسوس کرتا ہے۔

متن: ایسٹرڈ ایگر | www.familie.it