

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## 29\_ "نہیں" کہے جانے پر بچے کی مایوسی

جب بچے اپنی مرضی دریافت کرتے ہیں، تو ان کی بہت سی خواہشات ہوتی ہیں اور انہیں پورا کرنے کا کہتے ہیں۔ اگر کوئی بالغ فرد انہیں "نہیں" کہتا ہے، تو ہر صحت مند بچہ اپنی خواہش کے لیے لڑائی کرنا شروع کر دیتا ہے اور اس کے مختلف ہونے کا بہت زیادہ انحصار مزاج پر ہوتا ہے۔ کچھ خاموشی سے روتے ہیں اور کچھ خود کو فرش پر گرا کر زور زور سے چیخنے لگتے ہیں۔ یہ جدوجہد اہم اور صحت مندانہ ہے۔ بڑا فرد نہیں کہنے کے ساتھ جتنا صاف گو اور زیادہ آرام دہ ہو گا، نہ کہ جذباتی، بچہ اتنی ہی جلدی پرسکون ہو جاتا ہے۔ طویل وضاحتیں اکثر غیر ضروری طور پر صورتحال کو گھسیٹتی ہیں۔

### بچے کے نہیں کے ردعمل پر کیسا برتاؤ کیا جائے؟

آپ کو انہیں سنجیدگی سے لینا ہو گا۔ کسی بھی حالت میں ان کی تضحیک یا تنقید نہیں کی جانی چاہیے۔ ننھے لوگوں کو توازن میں واپس آنے کے لیے اس ردعمل کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف اس وقت جب آپ کو اپنی خواہش کو الوداع کہنے کا وقت ملے گا تو آپ بعد میں سکون پر واپس آ سکتے ہیں۔

اہم: کسی چیز کی خواہش اور اس کے مزاج کے مطابق لڑنے پر بچے کو حقیر نہ سمجھیں۔ ورنہ یہ احساس پیدا ہو جاتا ہے کہ کسی چیز کی خواہش کرنا غلط ہے۔ اس کی چیخ و پکار پر تنقید نہ کریں۔ آپ جتنا زیادہ اس عمل میں مداخلت کریں گے، آپ صورتحال کو اتنا ہی زیادہ طویل کریں گے۔ اگر آپ چیخوں کو برداشت نہیں کر سکتے تو دوسرے کمرے میں جائیں اور دوسری چیزوں سے نمٹیں۔ بچے کو اپنی خواہش کو الوداع کہنے کے لیے بس وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

### تنازعات کا بار بار سلسلہ

بچے کی ایک بڑی خواہش ہوتی ہے، جیسے اسے ٹی وی، ایک آئس کریم، ایک نیا کھلونا چاہیے۔ اس وقت، آپ کو غور سے سوچنا چاہیے کہ ہاں یا نہیں میں جواب دینا ہے۔

اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ یہ نہیں صرف آدھے دل کیساتھ ہے اور بچے نے مانگنا ہے یا کافی دیر تک چیخا ہے تو یہ نہیں ہاں میں بدل جانی ہے، اس لیے صاف ضمیر کے ساتھ شروع سے ہی ہاں بولیں اور اپنے بچے کے ساتھ خوش رہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں: مجھے پہلے اس پر سوچنا ہو گا۔ اس طرح، آپ خود کو وقت دیتے ہیں اور دباؤ میں فیصلہ نہیں کرنا پڑتا۔

### اگر آپ نے اب نہیں کہنے کا فیصلہ کر لیا ہے، تو لڑائی تو یقیناً ہو گی!

زیادہ تر والدین اس سے خوفزدہ ہوتے ہیں اور اس سبب کسی موقع پر ہاں کہہ دیتے ہیں، تاکہ چیخ و پکار کے ایک میچ سے بچ سکیں۔ یہ جدوجہد کم و بیش ڈرامائی ہوگی، جو بچے کے مزاج پر منحصر کرتی ہے۔ یہ ایک اچھی علامت ہے جب آپ کا بچہ کسی ایسی چیز کے لیے ڈٹ سکتا ہے جو اس کے لیے اہم ہے۔ زندگی میں ہمیشہ اس کی ضرورت رہے گی۔ اپنی نہیں کے ساتھ پرسکون اور صاف گو رہیں!

پہلے اشتعال انگیز ردعمل کے بعد، بچہ اکثر دستبرداری اختیار کرتا ہے – کسی کمرے میں، میز کے نیچے، ایک کمرے میں اور اپنا سکون حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اب بچے کو فوری طور پر واپس باہر لانے کے لیے اسے دوبارہ منانے کی کوشش کرنے کی غلطی نہ کریں۔ بچے کو اپنی خواہش کو الوداع کہنے کے لیے وقت چاہیے ہوتا ہے۔ یہ ایک رنج و غم کے مرحلے سے گزرتا ہے۔

دماغی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بچہ اس مرحلے کے دوران بہت کچھ سیکھتا ہے: دماغ مایوسی برداشت کرنا سیکھتا ہے! دماغ میں ہارمونز جاری ہوتے ہیں اور سامنے والے دماغ کو پختہ کرتے ہیں، بچہ زیادہ ہمدرد ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد، خاموشی اکثر معجزانہ طریقے سے لوٹ آتی ہے۔ بچہ اکیلے کھیل میں مشغول ہوتا ہے، پڑھتا ہے اور پھر چھپنے کی جگہ سے باہر آتا ہے اور حیرت انگیز طور پر مستحکم ہوتا ہے۔

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## طاقت کی جدوجہد اکثر بڑوں کی طرف سے شروع کی جاتی ہے۔

اگر آپ جانتے ہیں کہ بچوں کے یہ رد عمل بالکل عام بات ہیں اور ان کو سنجیدگی سے لینا اہم ہے، تو ایسی تنازعہ کی صورت حال پیدا ہونے پر آپ بھی پُرسکون رہ سکتے ہیں۔ بچہ غلط یا بگڑا ہوا نہیں ہے۔ یہ نشوونما کا فطری عمل ہے۔ ایک اور اہم بات یہ کہ بچے کے رونے کو ذاتی نہ لیں۔ بچہ طاقت کی جدوجہد میں مشغول نہیں ہونا چاہتا۔ یہ اس کی فطرت میں نہیں ہے۔ بالغ افراد اس وقت طاقت کی جدوجہد کا آغاز کر دیتے ہیں جب وہ اپنے بچے کو مایوسی سے نمٹنے کے لیے خاطر خواہ وقت نہیں دیتے ہیں اور ان کے اس رویہ کو روک دینا چاہتے ہیں۔ جو کہ کبھی کارگر ثابت نہیں ہوتا۔ بچہ جتنی زیادہ بار یہ تجربہ کرتا ہے کہ اس کے لڑائی کرنے پر فرد پُرسکون رہتا ہے اور کہ اس کی خواہشات کو سنجیدگی سے لیا جاتا ہے، لڑائی کے مراحل اتنے ہی مختصر ہوتے جائیں گے۔

متن: الزبتھ کوسٹاسچر  
www.familie.it