فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات

47_مساوات خُود توقیری کو استحکام دیتی ہے

والدین عموماً پوچھتے ہیں کہ وہ بچوں میں خُود توقیری کو کس طرح سے فروغ دے سکتے ہیں۔ بچوں سے مساویانہ وقار کے ساتھ برتاؤ کرنا بے حد ضروری ہے۔ مساوی کا مطلب ہے کہ خواہشات، تقاضوں، حدود، اقدار اور خیالات کو عمر، صحت یا جنس سے قطع نظر، خاندان کے ہر فرد کو سنجیدگی سے سمجھا اور لیا جائے۔

اس سے ملا جائے اور سنجیدگی سے بات سنے جانا، ملاقات کرنے کی بنیادی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

وہ جو کچھ محسوس کرتے، سوچتے اور عمل کرتے ہیں اس کے سبب کوئی ناراض نہیں ہوتا، تنقید، تذلیل یا تضحیک نہیں کی جاتی ہے۔ اس کو سنجیدگی سے لینا اور اس کا ادراک کرنا انسان کی بنیادی ضرورت کو پورا کرتا ہے جس طرح سے آپ دیکھے اور سنا جائے۔ یہ بچوں میں اپنی قدر کا ایک صحت مندانہ احساس پیدا ہونے کی اجازت دیتا ہے، کیونکہ وہ خود جیسے ہیں ویسے ہی قابل قدر اور "صحیح" محسوس کرتے ہیں۔ ہر تنقید، طنز اور تذلیل کرنے سے بچے غلط اور خود کو مجرم محسوس کرتے ہیں۔ مساوات ایک باطنی رویہ ہے جس کا بنیادی طور پر اظہار اس امر سے ہوتا ہے کہ ہم ایک دوسرے سے کیسے بات چیت اور برتاؤ کرتے ہیں۔

ہم کیسے ملیں گے؟

والدین کے لیے اکثر ہی اپنے بچوں کی خواہشات کو سنجیدگی سے لینا مشکل ہوتا ہے کیونکہ وہ یقین کرتے ہیں کہ اب انہیں یہ خواہش بہر صورت پوری کرنی چاہیئے۔ اور بچے تو ہر وقت خواہشوں میں گھرے رہتے ہیں۔ تاہم، صرف اس وجہ سے کہ میں کسی فرد کی خواہش کو سنجیدگی سے لیتا ہوں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میرا اس پر پورا اترنا ضروری ہے۔ لیکن اس سے ایک بڑا فرق پڑتا ہے کہ میں خواہش کرنے والے سے کس طرح ملتا ہوں۔

خواہش کو تسلیم کرنے اور پھر اس پر نہ کہنے میں فرق ہے یا میں خواہش کا اظہار کرنے پر کسی پر تنقید کرتا ہوں: "اپنی گڑیا کے ساتھ ریں ریں کرنا بند کرو"، "تم کبھی مطمئن نہیں ہوتی، ہمیشہ کچھ چاہئے ہوتا ہے"، "کیا تمہیں میرا نہ کہنے سے بات سمجھ نہیں آتی؟ آپ کو ایک ہی بات کتنی بار بتانی پڑے گی؟" یہ ردعمل بچے کو ناراض، حقیر، شرمندہ اور تنقید کا نشانہ بناتے ہیں، اس طرح بچے کی راستبازی کی خلاف ورزی کی جاتی ہے۔ کوئی بھی خواہش کرنا غلط اور قصوروار محسوس ہونے لگے گا۔

مساوی وقار کے ساتھ کوئی فرد اپنی بات کا کیسے اظہار کر سکتا ہے؟

میں دیکھ سکتی ہوں کہ آپ اپنی گڑیا کو کتنا چاہتی ہو، یہ بہت خوبصورت ہے، لیکن میں ابھی اسے آپ کے لیے نہیں خریدنا چاہتی ہوں۔ یہ ایک واضح بیان ہے جو کسی بچی کی دل آزاری کا سبب نہیں بنے گا۔ والدہ بچی کی بات سنجیدگی سے لیتی ہے اور وہ خود کو سنجیدگی سے لیتی ہے۔ اس سے بچی پر یہ ظاہر ہوتا ہے: آپ خود اپنی بات کو سنجیدگی سے لیتے ہیں اور آپ اس عمل میں دوسرے فرد کا احترام کر سکتے ہیں۔ یہ رویہ بچے پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتا ہے، حالانکہ وہ اس وقت چڑچڑے پن کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ اسے وہ نہیں مل رہا جو وہ لینا چاہتا تھا۔ لیکن اس کے وقار کو پامال نہیں کیا گیا: کوئی تنقید نہیں، کوئی الزام دہی نہیں، کوئی حقیر دکھانے کی کوشش نہیں۔ جو لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی بات سنجیدگی سے سنی جا رہی ہے وہ اپنا راستہ خود سے چھین لینے پر اس قدر اصرار نہیں کرتے۔

یہ وہ چیزیں نہیں ہیں جو اہم ہیں اگر میں کسی چیز پر ہاں یا نہ کہتا ہوں، لیکن میں ایک بات کس طرح سے کہتا ہوں اگر میں بچے کے وقار کا احترام کرتا ہوں۔

میں بالکل اسی وقت آپ کے ساتھ نہیں کھیلنا چاہتا۔ میں آدھے گھنٹے کے لیے آرام کرنا چاہتا ہوں۔" اس کے برعکس: کیا تمہیں نظر نہیں آ رہا ہے کہ میں تھکا ہوا/ہوئی ہوں؟ تمہیں بات کب سمجھ آئے گی؟"

میں تمہیں کہتا ہوں کہ جیکٹ لٹکا دو کیونکہ میں اس پر گرنا نہیں چاہتا۔ اس کے برعکس: تم چھوکرے! اگر آپ بالآخر اپنی جیکٹ لٹکانا نہیں

Ein Wipptal ohne Grenzen...
Interreg-Rat WIPPTAL

فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات

سیکھتے ہیں تو مجھے دوسرے طریقے آزمانا پڑیں گے۔"

اپنے بارے میں، اپنی خواہشات اور خیالات کے بارے میں بات کرنا بے حد اہم ہے۔

یہ پرسکون طور پر ناراضی کا حامل بھی ہو سکتا ہے: اس پر لعنت۔ میں چاہتا ہوں کہ تم میرے کمپیوٹر کا پیچھا چھوڑ دو۔ اس سے مجھے پاگل پن لاحق ہو جاتا ہے!" کے بجائے: تم بدمعاش کیا تمہیں میری بات سنائی نہیں دے رہی؟ ہمیشہ میری چیزوں سے کھیلتے رہتے ہو۔ تم پریشان کر رہے ہو۔"

جب میں اپنے بارے میں بات کرتا ہوں تو میں دوسرے فرد کو تکلیف نہیں پہنچاتا بلکہ اس کے اور اپنے وقار کا احترام کرتا ہوں۔ کسی کو تکلیف نہیں پہنچائی جا رہی ہے اور پھر بھی میں واضح طور پر بتا دینا چاہتا ہوں کہ میری حدود کیا ہیں۔ چنانچہ میں اپنی اور اس کی حدود کا احترام کرتا ہوں۔

یہ عمل بالغ کی خُود توقیری کو استحکام دیتا ہے، کیونکہ وہ خود سے اپنی ذمہ داری لے لیتا ہے اور یہ بچے کی خُود توقیری کو استحکام دیتا ہے، کیونکہ وہ تجربہ کرتا ہے: کسی کو اس خاندان میں دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اپنی حدود کو برقرار رکھنے کی اجازت ہے۔

متن: ایسٹرڈ ایگر | www.familie.it