

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



77_ میرا جسم میرا ہے

مثال کے طور پر، ایک بچے کو کم عمری میں ہی یہ سیکھ لینا چاہیے کہ اس کی حدود کا احترام کیا جاتا ہے اور اس سے تجاوز نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ سیکھنا ہے کہ وہ اپنے لیے کھڑا ہو سکتا ہے اور یہ کہ بچے کا "نہیں" اہم ہے۔ لیکن ایسا ہونے کے لیے کیا شرائط ہیں؟ ایک بچے کو اپنی جسمانی اور جذباتی حدود کو برقرار رکھنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے تاکہ وہ دنیا میں خود کو محفوظ محسوس کر سکے۔

دیکھ بھال کرنے والوں کا سلوک اور جسمانی راستبازی کا حق

اپنے آپ کو اور اپنے جسم کو سنجیدگی سے لینا سیکھنے کے تجربے کی بنیاد پر ہے: میں اہم ہوں، مجھے اجازت ہے کہ نہیں کہہ سکوں اور میرے اردگرد موجود لوگوں کی جانب سے میری بات سنجیدگی سے سنی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی حدود کا دفاع کرنا سیکھنا بہت مشکل لگتا ہے اگر وہ اکثر اپنے قریبی نگہداشت کرنے والوں کی طرف سے حد سے تجاوز کرتے ہیں۔

"ڈنمارک میں، تشدد کے بارے میں آخری سروے میں پتا چلا ہے کہ پچاس فیصد سے زیادہ والدین اب بھی اپنے بچوں کو مارتے ہیں۔ جرمنی میں، ہمارے پاس تقریباً ایک جیسے یا اس سے بھی زیادہ فیصد ہیں۔" (جیسیپر جول، 2016، صفحہ 157) ¹

کم عمری میں پرتشدد احساسات سے نمٹنے کے لیے صحت مند طریقہ سیکھنا

تمام احساسات کا اپنا جواز ہے اور ہونے کی اجازت ہے۔ لیکن تمام سلوک ٹھیک نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی بچہ پرتشدد جذبات کا سامنا کر رہا ہے اور وہ دوسرے بچوں کو مارنا چاہتا ہے، تو دیکھ بھال کرنے والوں کو اجازت دی جاتی ہے کہ وہ بچے کو ان جذبات کو منظم کرنے کے تعمیری طریقے سکھائیں۔ جب غصے میں ہو، مثال کے طور پر، بچہ تکیے پر گھونسہ مار سکتا ہے، فرش پر ٹکرا سکتا ہے، یا اس وقت تک گہرے سانس لے سکتا ہے جب تک کہ وہ پرسکون نہ ہو جائے۔ بنیادی پیغام ہونا چاہیے: آپ اور آپ کے احساسات بالکل ٹھیک ہیں، لیکن جسمانی طور پر دوسروں کو تکلیف دینا نہیں ہے۔

زبان کی طاقت

اگر بالغ افراد بچوں اور نوجوانوں کو ابتدائی طور پر یہ سکھانے کا انتظام کرتے ہیں کہ ان کے الفاظ میں طاقت ہے، ان کی آوازوں میں فرق پڑ سکتا ہے، اور جو کچھ وہ کہتے ہیں اسے سنا جاتا ہے، تو پھر مٹھی بھرنا غیر ضروری ہو جاتا ہے۔ اپنے اظہار میں، ایک بامعنی تبادلہ اور یکجہتی ابھر کر سامنے آسکتی ہے، اور ساتھ ہی، حدیں وضع کی جا سکتی ہیں اور برقرار رکھی جا سکتی ہیں۔

متن: کورینا برٹاگولی

کتابیات:

1 جیسیپر جول، (2016)، بینگ لیڈر وولوز۔ خاندان میں محبت کرنے والی قیادت۔ بیلتز پبلشنگ گروپ، 9 واں ایڈیشن، وین ہائیم۔