

## Fri for Mobberri

### اپنے بچے کی مثبت دوستیوں کو فروغ دینے میں مدد کریں

#### محترمی والدین

بچوں کو نشوونما پانے اور پہلنے پہلنے کے لیے اچھی دوستیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بچے سیکھتے ہیں۔ اپنی چھوٹی عمر سے۔ کہ کس طرح اچھے دوست بنیں، اس کے ساتھ ساتھ ہم ناجائز طور پر کسی کو تنگ کرنے کے عمل کی طویل مدتی بنیاد پر روک تھام کرتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ بچے کو براسانی کا نشانہ بنایا جاتا ہے اس کی وجہ یا تو جس بچے کو براساں کیا جا رہا ہو اس میں مل سکتی ہے یا پھر جو بچہ تنگ کر رہا ہے اس میں اس وجہ کو پایا جاسکتا ہے۔ تاہم، تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ چھیڑ چھاڑ کے عمل کا سبب انفرادی بچے نہیں ہوتے بلکہ یہ چیز بچوں کے گروہوں کے اندر پائی جانے والی سماجی قوتوں کے نتیجے میں ظہور میں آتی ہے۔

بچوں کی ایک مثبت کمیونٹی میں، قوت برداشت اور احترام کی سطح بر ایک کے لیے اس قدر بلند ہوتی ہے کہ بچے بے نظیر شہادت یا نام رکھنے میں آزاد ہوتے ہیں اور وہ اپنی حقیقی شخصیت کے عکس کے طور پر اپنا اظہار کرنے میں آزاد ہوتے ہیں۔ مثبت کمیونٹی میں، بچے اس بات کو سمجھتے ہیں کہ ہر بچہ گروپ کے لیے کچھ نہ کچھ قابل قدر اقدار لے کر آتا ہے۔

ہر ایک کو شامل کرنے کی خاصیت پر مبنی ثقافت تمام بچوں کو پہلنے پہلنے میں مدد دیتی ہے۔ اور یہ براساں کرنے کے عمل کی مزاحمت کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی مدد کر رہے ہوتے ہیں جب آپ مجموعی طور پر بچوں کی کمیونٹی کی مدد و حمایت کرتے ہیں۔

والدین کی حیثیت میں آپ اپنے بچے کی سماجی زندگی کے لیے ایک اہم کرداری نمونہ ہوتے ہیں۔ جب آپ گروپ میں کمیونٹی کی روح اور باہمی اعتماد و ہم آہنگی کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور اپنے بچے کو دوسروں کا خیال رکھنے، بہادر بننے، اخراج اور لوگوں کو تنگ کرنے کے عمل کو مؤثر طور پر رد کرنے کے قابل بنانے میں ان کی مدد کر رہے ہوتے ہیں جب ان کے سامنے ایسا عمل کیاجا رہا ہو تو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ تنگ کرنے کے عمل کی روک تھام میں مدد کر رہے ہیں۔

فری آف بلینگ نے سات عدد اچھی ترکیبیں تشکیل دی ہیں کہ کس طرح آپ، بطور والدین، اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ تمام بچے بشمول آپ کے بچے اپنے آپ کو اپنی کمیونٹی کے حصہ کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔ اس صفحہ کی پُشت پر آپ ان ترکیبوں کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

آپ کے مخلص،  
فری آف بلینگ

یہ وہ طریقہ ہے جس  
کے ذریعے آپ اپنے  
بچے کی ایک اچھا  
دوست بننے میں مدد  
کر سکتے ہیں۔  
صفحہ کی پُشت پر مزید  
معلومات کا مطالعہ کریں

فری آف بلینگ کے بارے میں  
فری آف بلینگ ایک ایسا پروگرام ہے جو تنگ کرنے کے عمل کی روک تھام کرتا ہے اور اسکی تشکیل دی میری فاؤنڈیشن اینڈ سیو دی  
چلڈرن ٹیمارک کی جانب سے کی گئی ہے۔ فری آف بلینگ چار بنیادی اقدار پر مبنی ہے:  
برداشت، احترام، ہمدردی اور حوصلہ۔ یہ ایسے صندوق یعنی سوٹ کیس پر مشتمل ہے جس میں ایسے آلات اور طریقے دستیاب ہیں جو فلاح  
و بہبود کی تشکیل کرتے ہیں اور تنگ کرنے کے عمل کی روک تھام کرتے ہیں۔ یہ سوٹ کیسز تین مختلف ورژن یعنی نمونوں پر مشتمل  
ہیں: ایک سوٹ کیس جو ایسے چھوٹے بچوں سے متعلق ہے جو بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے اداروں میں ہوتے ہیں، ایک سوٹ کیس  
پری سکول یعنی سکول سے قبل بچوں کے لیے ہوتا ہے اور ایک سوٹ کیس پرائمری سکولوں اور سکول کے بعد کے کلبوں کے لیے  
ہوتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں [friformobberri.dk](http://friformobberri.dk)

# Fri for Mobberz

## والدین کے لیے سات ترکیبیں

### 1

اپنے بچے کی مختلف بچوں کے ساتھ کھیلنے میں حوصلہ افزائی کریں - سکول اور ان کے فارغ وقت کے دوران۔

جب تمام بچے ہر ایک کو اچھی طرح جانتے ہیں، یہ چیزانکی کمیونٹی روح کو مضبوط بناتی ہے اور تنگ کرنے کے عمل کو روکتی ہے۔ جب آپ ہر ایک کے ساتھ مل کر کھیل کی تاریخوں کو انتظام کرنے کی کوشش کرتے ہیں - بشمول ان کے جن کے ساتھ عام طور پر آپ کا بچہ نہیں کھیلتا۔ تو آپ اس کو یقینی بنانے میں مدد کر رہے ہوتے ہیں کہ تمام بچے اپنے آپ کو کمیونٹی کے حصہ کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔

### 2

دیگر بچوں، والدین اور اساتذہ سے متعلق اچھے انداز میں بات چیت کریں

بچے اپنے والدین کے رویہ کا عکس ہوتے ہیں، اور اگر آپ سکول، اساتذہ، دوستوں اور دیگر والدین سے متعلق مثبت ہیں تو آپ کا بچہ بھی ویسا ہی ہوگا۔ جب آپ بچے کو چھوڑنے یا لینے کے لیے آئیں تو ہر ایک کو "ہیلو" کہیں۔ دونوں یعنی بچوں اور بڑوں کو اور اپنے بچے کی جماعت کے ساتھیوں کے نام جانیں۔

### 3

تقریبات میں سب کو شامل کریں

سالگرہ بچوں کی نظر میں بہت اہم ہوتی ہے۔ جب بچوں کو سالگرہ کی پارٹی میں مدعو نہیں کیا جاتا یا ان کی پارٹی میں کوئی نہیں آتا، تو اس سے ان کو صدمہ ہوتا ہے۔ جب سالگرہ پارٹی کا اہتمام کیا جا رہا ہو یا دیگر تہواروں کا انعقاد کیا جا رہا ہو تو اپنے بچے کی جماعت میں سے ہر ایک کو مدعو کریں یا تمام لڑکیوں کو یا تمام لڑکوں کو مدعو کریں۔ اور اس بات کو ترجیح دیں کہ جب دوسرے لوگ آپ کے بچے کو مدعو کریں تو آپ اپنے بچے کو شرکت کی اجازت دیں۔

### 4

اگر بچوں کے دوستوں میں سے کسی کے ساتھ غیر مناسب برتاؤ کیا جائے تو اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنا رد عمل دکھائے۔

وہ بچے جو گروپ سے اپنے آپ کو علیحدہ محسوس کرتے ہوں ان کو مدد اور اپنے دوست کی طرف سے دعوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ کا بچہ اپنے کسی ضرورت مند دوست کی مدد کرے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ جب بچوں میں نہیں کہنے کا حوصلہ ہو اور دوسرے لوگوں کی مدد کرنے اور انہیں آرام دینے میں وہ اچھے ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ بچوں کی اندر سے نشوونما ہو رہی ہے۔

## 5

اپنے بچے کی ڈیجیٹل زندگی میں دلچسپی کا اظہار کریں۔

بچوں کو ڈیجیٹل میڈیا استعمال کرنا آتا ہے مگر وہ ہمیشہ انکو نہیں سمجھتے۔ اسی لیے انہیں اپنے بڑوں کی طرف سے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ متجسس بنیں اور ان کے ساتھ شامل ہوں اور اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کریں کہ کس طرح ہم ڈیجیٹل دنیا میں دوسرے لوگوں کے سامنے بھی مطلوبہ توجہ کا اظہار کر سکتے ہیں۔

## 6

اپنے بچے کو دیکھیں آیا کہ وہ پریشان ہے

اپنے بچے کے احساسات کو تسلیم کریں مگر یہ بھی یاد رکھیں کہ ہر کہانی کے ہمیشہ دو رخ ہوتے ہیں۔ اپنے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد دیں آیا کہ دوسرے بچوں نے اس تنازعہ کو مختلف انداز سے لیا ہو اور دیگر والدین یا استاد سے بات کریں قبل اس سے کہ آپ اس تنازعہ کے بارے میں اپنا رد عمل ظاہر کریں۔

## 7

اگر دیگر والدین اپنے بچے کی مشکلات سے متعلقہ بات چیت کریں تو آپ گھلے پن اور مثبت پن کا مظاہرہ کریں۔

دوسروں کو بتانا کہ ، آپ کا بچہ اداس ہے یا سکول میں مشکل سے دوچار ہے اور غالباً اسے کھیل کی تاریخوں اور دوستوں کی ضرورت ہے ، بہت مشکل ہو سکتا ہے۔۔ دلچسپی کا اظہار کریں اور کھلے پن کا مظاہرہ کریں۔ یہ چیز ہر ایک کے لیے آسانی پیدا کرے گی۔