

اچھی دوستیاں بنانے میں اپنے بچے کی مدد کریں

محترم والدین

بچوں کو بہترین ممکنہ انداز میں پھلنے پھولنے اور فروغ پانے کے لیے ایک محفوظ یومیہ زندگی اور اچھے دوستوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بچے اچھے دوست بننا سیکھ جاتے ہیں تو، اس سے آگے چل کر دھونس کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

والدین کی حیثیت سے، آپ اپنے بچے کا سب سے اہم مثالی نمونہ ہوتے ہیں، اور ہمیں علم ہے کہ جب والدین کمیونٹی کا تعاون کرتے ہیں تو، بچے ساتھ مل کر جس طریقے سے وقت گزارتے ہیں اس پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ اپنے بچے کے ڈے کیئر سینٹر میں اور اس کے آس پاس اچھے ماحول میں تعاون کر کے، آپ کمیونٹی کے لیے ایک مثبت فرق لانے میں مدد کر رہے ہیں۔ آپ نے اس بارے میں سات تجاویز اکٹھی کی ہیں کہ، آپ، بحیثیت والدین، - خود اپنے بچوں سمیت - سارے بچوں کو کمیونٹی کا حصہ محسوس کرنے میں کس طرح ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

دوسرے بچوں، والدین اور عملہ سے احترام سے بات کریں

بچے خود کی عکاسی اپنے والدین میں کرتے ہیں، اور جب آپ ڈے کیئر سینٹر، عملہ، بچوں کے دوستوں اور ان کے والدین کے تئیں مثبت رہتے ہیں تو یہ چیز آپ کے بچے میں پھیلے گی۔

1

مثلاً، آپ اپنے بچے کو لانے اور لے جانے کے وقت - بچوں کو بھی اور بالغوں کو بھی - ہر ایک کو آداب کہہ کر اپنی دلچسپی ظاہر کر سکتے ہیں، اور آپ ان کے دوستوں کے نام جان سکتے ہیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ ڈیجیٹل میڈیا کے اپنے انداز استعمال کے سلسلے میں بھی مثالی نمونہ ہوتے ہیں۔ لہذا، اپنی ڈیجیٹل (غلط) عادات کے بارے میں سوچیں، کیونکہ چھوٹے بچے اپنے والدین کے 'رویے' کی نقل کرتے ہیں۔

بالغوں کے بیچ ایک آسان باہمی شراکت میں تعاون کریں

آپ کے بچے کی سلامتی اور بہبود کے شعور کے لیے ایک سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ کو بھی ڈے کیئر کے بارے میں مامون اور مطمئن ہونے کا احساس ہو۔ اسی وجہ سے یہ امر بہت ضروری ہے کہ آپ اور جس بچے کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ ایک دوسرے کو اچھی طرح جانیں۔

2

اگر آپ کے پاس وقت ہو تو، جب آپ اپنے بچے کو لانے جائیں اس وقت چند منٹ زیادہ وقت گزاریں اور جو معاملات چل رہے ہیں ان کے بارے میں بالغوں سے بات کریں۔ اگر آپ اپنے بچے کی بہبود کے بارے میں فکر مند ہوں یا اگر آپ کسی چیز سے غیر مطمئن ہوں تو، بالغوں سے تب بات کریں جب بچے وہاں موجود نہ ہوں۔

جب کوئی ایسا معاملہ پیش آیا ہو جس کا اثر آپ کے بچے پر پڑ سکتا ہو تو بالغوں کو بتائیں

آپ کے بچے کو بہترین حالات دینے کے واسطے، اگر کوئی ایسا معاملہ پیش آیا ہو جس کا اثر آپ کے بچے کی بہبود پر پڑ سکتا ہو تو ضروری ہے کہ والدین اور ڈے کیئر سینٹر میں موجود بالغان ایک دوسرے کو مطلع کریں۔ اگر فیملی میں اتھل پتھل ہو رہی ہو یا اگر دن کے وقت آپ کے بچے کو کسی چیز نے متاثر کیا ہو تو ایسا ہو سکتا ہے۔

3

اس قسم کی معلومات ایک دوسرے سے شیئر کرنے سے بچوں کے ردعمل کو سمجھنا اور بچے کی مناسب دیکھ بھال کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

دھونس سے پاک کمیونٹی کو مستحکم بنائیں

4 مختلف بچوں کے ساتھ کھیلنے میں اپنے بچے کا تعاون کریں
آپ کا بچہ مختلف بچوں کے ساتھ کھیل کر سیکھتا ہے۔ جب آپ اپنے بچے کو مزید بچوں میں دلچسپی لینے کی ترغیب دیتے ہیں تو، آپ یہ بھی یقینی بناتے ہیں کہ سبھی بچوں کے پاس کھیلنے کے لیے کوئی نہ کوئی ہے۔ اور اس طرح ان کے پاس کمیونٹی میں ایک جگہ ہے۔

5 نئے بچوں اور ان کے والدین کا خیر مقدم کریں
اس کا مطلب ڈھیروں نئے بچے اور ان کے والدین ہیں جنہیں وہ خوش آئند محسوس کرتے ہیں۔
اسی وجہ سے، زیادہ توجہ دیں اور نئے بچوں اور والدین کو مبارکباد دیں اور ان کا خیر مقدم کریں۔ چاہے آپ کا بچہ ڈے کیئر سینٹر سے باہر خود اپنی راہ پر گامزن ہو۔

6 اپنے بچے کے جذبات کو الفاظ میں ڈھالیں
آپ کے بچے کو جذبات کا سامنا ہو سکا ہے۔ بعض اوقات انہیں خوشگوار جذبات کا سامنا ہوتا ہے، دوسرے اوقات ناگوار جذبات ہوتے ہیں۔ لیکن چاہے آپ کا بچہ جیسا بھی محسوس کرتا ہو، جذباتی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ آپ ان کے جذبات کو تسلیم کریں، اس کو سہولت دیں اور انہیں الفاظ میں ڈھالنے میں ان کی مدد کریں۔

اس سے آپ کے بچے کے لیے خود اپنے جذبات کو سمجھنا اور اس پر قابو پانا اور آگے چل کر دوسروں کو اچھی طرح سے سمجھ لینا آسان ہو جاتا ہے۔

7 اگر دوسرے والدین اپنے بچے کے چیلنجز شیئر کریں تو کشادہ ذہن اور سمجھدار بنیں
مثال کے طور پر، دوسروں کے ساتھ یہ شیئر کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے کہ نرسری یا ڈے کیئر سینٹر میں آپ کا بچہ غمزدہ ہے یا اسے مسائل پیش آ رہے ہیں، اور اضافی تعاون کی ضرورت ہے۔ دلچسپی اور کھلاپن دکھائیں۔ پھر یہ ہر کسی کے لیے آسا تر ہو جائے گا۔

دھونس سے پاک کے بارے میں

دھونس سے پاک (0-3 Free of Bullying) سال کی عمر بچوں کو فروغ دینے والا ایک پروگرام ہے جسے میری فاؤنڈیشن (Mary Foundation) اور سیو دی چلڈرن ڈنمارک (Save the Children Denmark) نے تیار کیا ہے۔ اس کا مقصد سب سے چھوٹے بچوں کے لیے شروع سے سی محفوظ کمیونٹی میں ہونے کا تجربہ کرنا ہے۔ دھونس سے پاک 0-3 سال کی عمر کی بنیاد چار بنیادی اقدار: برداشت، احترام، نگہداشت اور حوصلہ پر ہے۔ یہ پروگرام ایک سوٹ کیس پر مشتمل ہوتا ہے جس میں ایسے ٹولز اور طریقے شامل ہوتے ہیں جو نرسریز اور ڈے کیئر سینٹرز میں بچوں میں تعاون کرتے ہیں۔ کنڈرگارٹن اور اسکول سے پہلے/اسکول کے بعد نگہداشت کے لیے میٹریل بھی دستیاب ہے۔
freeofbullying.com پر مزید پتہ کریں۔

