

صدماتی واقعہ کے بعد اپنے بچوں کی مدد کے بارے میں تجویز

بچوں کا صدمے پر ردعمل بالغوں سے مختلف ہوتا ہے

بچوں کا صدمے پر ردعمل بالغوں سے مختلف ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ الگ تھلگ ہو جائیں یا بالکل چھوٹے بچوں کی طرح پیش آئیں، فکر مند نظر آئیں یا 'قربت' چاہنے لگیں، اپنے کھیل میں اور مصوری میں حادثے پر گہری سوچ کا اظہار کریں، انہیں سونے میں مشکل پیش آئے یا وہ ڈراؤنے خواب دیکھیں، یا ہوسکتا ہے کہ ان پر جسمانی علامات ظاہر ہوں جیسے سر درد یا پیٹ کا درد۔

بالغوں کی طرح، زیادہ تر بچے اپنے ارد گرد کے لوگوں کے پیار اور معاونت سے بحال ہو جائیں گے۔

والدین یا نگہبان کے طور پر آپ اپنے بچوں کو سب سے بہتر جانتے ہیں، اور یہ کہ وہ کیسے مانتے ہیں۔ کچھ سادہ سے مفید اور غیر مفید مشورے آپ کے پریشان بچے کی معاونت میں آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

مفید

1. یقین دہانی کرائیں کہ واقعہ گزر چکا ہے اور وہ محفوظ ہیں۔
2. ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں وہ اپنے احساسات بتائیں۔
3. ان کو بتائیں کہ وہ سوال پوچھ سکتے ہیں، اور ان کی عمر کی مناسبت سے سادہ زبان میں جواب دیں۔ ایمانداری سے درست جواب دیں مگر سانحہ کی تفصیل سے گریز کریں۔
4. انہیں بتائیں کہ پریشان یا خوفزدہ ہونا معمول کی بات ہے، اور یہ بتانے سے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں مدد ملے گی اور وقت سے ساتھ وہ بہتر محسوس کریں گے۔
5. تفہیم سے کام لیں۔ ان کو سونے میں مشکل آسکتی ہے، وہ ضد کا اظہار کر سکتے ہیں، وہ بستر گیلا کر سکتے ہیں۔ آپ صبر سے کام لیں اور ان کا اندیشہ دور کریں۔ پیار اور دیکھ بھال سے یہ وقت گزر جائے گا۔
6. اپنے بچوں کو زیادہ پیار اور توجہ دیں۔
7. یاد رہے بچے ماں باپ کی طرف دیکھتے ہیں، محفوظ محسوس کرنے کے لئے اور یہ جاننے کے لئے کہ وہ کیسا رد عمل دیں۔ ان کو یقین دہانی کرائیں، ان کو بتائیں کہ آپ بھی پریشان ہیں مگر آپ جانتے ہیں کہ آپ سب اکٹھے ٹھیک ہوجائیں گے۔
8. روز مرہ کا معمول قائم رکھنے کی کوشش کریں، کھانے کے اوقات، سونے کے اوقات وغیرہ۔ ان کو باہر جا کر کھیلنے کی اجازت دیں، پارک میں جانے دیں۔
9. البتہ، اگر بچے کی پریشانی بڑھ رہی ہے یا اس کے رویے میں قابل تشویش علامات ظاہر ہوں۔ وہ بہت زیادہ الگ تھلگ رہنے لگے یا ڈر اتنا بڑھ جائے کہ آپ کی تسلی سے بھی کم نہ ہو وغیرہ، تو جلد مدد ڈھونڈیں۔ اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کرنا ایک اچھا آغاز ہے، یا صدمے، تشویش، پریشانی یا ذہنی تندرستی کے لئے آپ 1737 پر کال یا ٹیکسٹ کر

سکتے ہیں۔ مفت، کسی وقت بھی، 24 گھنٹے، 7 دن - اور کسی تربیت یافتہ کونسلر سے بات کر سکتے ہیں۔

غیر مفید:

1. صدماتی حادثے کی تفصیلات کے بارے میں بار بار بات کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ بچے جوش میں ہو سکتے یا ڈرے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ تفصیلات کے بارے میں پوچھنا چاہیں، وہ بات کرنا چاہیں کہ انہوں نے کیا دیکھا محسوس کیا۔
2. اگر ایسا بار بار ہو، تو ان کی توجہ بدل کر اس طرف کروائیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جیسے جو ہوا وہ کتنا درد ناک ہے، پریشان ہونا اور ڈرنا معمول کا عمل ہے، آپ کیسا محسوس کر رہے ہو؟
3. ان کو یہ مت کہیں کہ 'فکر مت کرو' یا 'پریشان مت ہوں' - یہ قدرتی بات ہے کہ ہم ان کو ڈر اور مشکل کے احساس سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں، مگر ان کی ضرورت ہے کہ ان کے احساسات کو تسلیم کیا جائے اور یہ مانا جائے کہ یہ احساسات معمول کا عمل ہیں۔
4. کوشش کریں کہ ان کی ضرورت سے زیادہ حفاظت نہ کی جائے۔ ماں باپ کے لئے ایسا کرنا قدرتی بات ہے، لیکن روز مرہ کا معمول قائم رکھنے کے لئے ان کا پارک جانا، دوستوں کے ساتھ کھیلنا مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ اس سے ان کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ ان کی دنیا پھر سے محفوظ ہے اور زندگی معمول کے مطابق چل رہی ہے۔



New Zealand Government

بچوں میں کسی خاندان کے رکن یا دوست کو کھونے کا غم

صدمے کی طرح غم میں بھی بچوں کا رد عمل بالغوں سے مختلف ہوتا ہے، اور ان کی عمر کے مطابق اثر انداز ہوتا ہے۔ جب موت ایک سانحہ کی صورت میں ہو تو بالغوں کی طرح ان میں غم کا عمل کافی پیچیدہ ہوجاتا ہے۔

بچے جو بڑے ہوتے ہیں، موت کے بارے میں ان کی سمجھ بدلتی رہتی ہے

پری سکول یعنی 5 سال سے کم عمر کے بچے اسے عارضی سمجھتے ہیں۔ کہ انسان 'سو رہا ہے' اور اٹھ جائے گا۔ پرائمری سکول کے بچے بالغوں کی طرح سوچنا شروع کر رہے ہوتے ہیں مگر سمجھتے ہیں کہ ان کے ساتھ یا ان کے کسی جاننے والے کے ساتھ ایسا نہیں ہو گا۔

بچوں کے پاس ہر وقت وہ الفاظ نہیں ہوتے جن سے وہ بتا سکیں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں

بچوں کے پاس ہر وقت وہ الفاظ نہیں ہوتے جن سے وہ بتا سکیں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ اس لئے وہ اپنے احساسات کا اظہار اپنے رویے سے کرتے ہیں۔ الگ تھلگ رہنا، روٹھنا، شرارت کرنا، ضد کرنا، سکول جانے سے انکار کرنا وغیرہ۔ بچوں میں وقفے وقفے سے غم کا اظہار کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ اسلئے وہ بار بار کبھی بالکل ٹھیک دکھائی دیتے ہیں اور کبھی پھر سے پریشان حال ہوجاتے ہیں۔

اس لئے ضروری ہے کہ عمومی حالات سے زیادہ صبر کا مظاہرہ کریں

ضروری ہے کہ عمومی حالات سے زیادہ صبر کا مظاہرہ کریں، اور دیکھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان سے اس بارے میں بات کریں۔ صدمے کی طرح یہ قدرتی بات ہے کہ ہم ان کو درد اور مشکل احساس سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں، مگر یہ مددگار نہیں ہے۔ بچے بالغوں کی طرف دیکھ کر سیکھتے ہیں کہ ان کا رویہ کیسا ہونا چاہئے، اس لئے ان سے یہ پوچھنا کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اور ان سے پوچھنا کہ آیا ان کے کوئی سوال ہیں اور ان سوالوں کا جواب ان کی عمر کے مطابق مناسب الفاظ میں دینا اہم ہے۔

اپنی اداسی کا تھوڑا سا اظہار کرنا، یہ بتاتے ہوئے کہ آپ قابو پا سکتے ہیں اور زندگی چل رہی ہے، مددگار ہوسکتا ہے۔ موت کو ایسے الفاظ میں بیان کریں جو ان کی سمجھ میں آئیں، تو یہ بھی مددگار ثابت ہو گا۔ ایسے الفاظ جو ان کو الجھن میں ڈال دیں ان کے استعمال سے گریز کریں جیسے 'وہ ہمیشہ کے لئے سو گئے ہیں' یا 'وہ گزر چکے ہیں'۔

یہ بھی عام بات ہے کہ غمزدہ بچے قربت چاہنے لگتے ہیں، فکر مند اور پر خوف ہوجاتے ہیں

یہ بھی عام بات ہے کہ غمزدہ بچے قربت چاہنے لگتے ہیں، فکر مند اور پر خوف ہو جاتے ہیں کہ ان کی زندگی کی کسی اور اہم شخصیت کی موت واقعہ نہ ہو جائے۔ اور یہ بھی عام سی بات ہے کہ صدمے کی طرح جسمانی علامات ظاہر ہونے لگیں۔ پیٹ کا درد، سر درد - اور سونے کے اوقات میں تبدیلی۔ ان کو محفوظ اور پیارے ہونے کا احساس دلانے کے لئے یقین دہانی اور آرامدہ ماحول اہم ہے۔

یہ عملی تجاویز مدد گار ثابت ہوں گی

اوپر دی گئی عملی تجاویز آپ کے بچے کو صدماتی موت کے بعد غم سے نمٹنے میں مدد گار ثابت ہوں گی۔ روزمرہ کا معمول قائم رکھنا، اور ان کی حوصلہ افزائی کرنا کہ وہ کھیلیں، اور ڈرائنگ کے ذریعہ اپنا اظہار خیال کریں، یہ سب اچھی حکمت عملیاں ہیں۔

اس سے بھی مدد مل سکتی ہے کہ استاد اور سکول کو معلوم ہو کہ آپ کے بچے کو کیا ہوا ہے، اور آپ استاد سے متفق ہوں کہ وہ آپ کے بچے کی کیسے مدد کرے گا، اور یہ معلومات دوسرے بچوں کو کیسے دی جائیں، اور اگر بچہ سکول میں پریشان ہو جائے تو کیا کیا جائے۔

بالغوں کی طرح بچوں میں غم چند ماہ میں ختم ہوتا ہے، آپ کا پیار، لگاتار بچے کی دیکھ بھال، بات کرنے کی حوصلہ افزائی، ایسے الفاظ میں معلومات کی فراہمی جن کی ان کو سمجھ آئے، یہ سب ان کی شفایابی کے لئے بہت اہم ہیں۔

صدمے، تشویش، پریشانی یا ذہنی تندرستی کی حمایت کے لئے آپ 1737 پر کال یا ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔ مفت - کسی بھی وقت، 24 گھنٹے، 7 دن - اور کسی تربیت یافتہ کونسلر سے بات کر سکتے ہیں۔



New Zealand Government