

غصے کی روک تھام کے لیے 10 مشورے



جب بچے غصے والا برتاؤ کرتے ہیں تو ٹھنڈے دل سے انہیں سمجھانا بہت مشکل کام ہو سکتا ہے، لیکن یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ چھوٹے بچے اکثر اپنے جذبات کا اظہار صرف اسی طریقے سے کرتے ہیں جس کے بارے میں وہ جانتے ہیں کہ کیسے کیا جاتا ہے۔

درج ذیل میں دس مشورے جو غصے والا برتاؤ کے تئیں ٹھنڈے دل سے اور مستقل طور پر رد عمل ظاہر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ محبت، سکون اور تحمل کے ذریعے، آپ اپنے بچے میں تحفظ اور سلامتی کا احساس پیدا کر سکتے ہیں کیونکہ آپ ان کے برتاؤ کی رہنمائی کرتے ہیں اور حدود قائم کرتے ہیں۔ ساتھ ہی، آپ غصے والے برتاؤ کو ہونے سے ہی روک بھی سکتے ہیں۔

1. اس بات کی حقیقی توقعات قائم کریں کہ آپ کا بچہ کیا کر سکتا ہے اور کیا نہیں۔ یاد رکھیں کہ بچوں کو بتدریج خود پر کنٹرول کرنے کا طریقہ سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2. اس بارے میں آپ کے پاس ایک واضح پلان ہونا چاہیے کہ آپ ان کی جارحیت سے کیسے نمٹیں گے۔

3. اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو یہ معلوم ہو کہ انہوں نے کچھ غلط کیا ہے۔ (مثلاً، مارنا، تکلیف پہنچانا۔)

4. اپنے بچے کو بتائیں کہ وہ جو چیز چاہتے ہیں یا انہیں جن چیزوں کی ضرورت ہے انہیں پانے کے لیے وہ مزید کس طرح کا عمل کر سکتے ہیں۔ ان کی کوششوں کی تعریف کریں۔

5. آپ جیسا برتاؤ چاہتے ہیں ویسا انہیں بن کر دکھائیں۔ آپ اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ ان سے کیسا برتاؤ چاہتے ہیں۔

6. اپنے بچے کے ساتھ وقت گزاریں۔ جب آپ کوئی کام کر رہے ہوں تو اس میں اپنے بچے کو شامل کریں۔ ٹی وی اور سیل فون بند کر دیں تاکہ آپ دونوں مل جل کر لطف اندوز ہوں۔

7. جب آپ کا بچہ بہت زیادہ مشتعل ہو یا تھکا ہو تو جسمانی سرگرمی کم کر دیں۔

8. اس بارے میں مستقل مزاجی سے کام لیں کہ آپ کس برتاؤ کی توقع کرتے ہیں، لیکن جب آپ کا بچہ تھکا ہو، بھوکا ہو یا پریشان ہو تو تھوڑی سی نرمی برتیں۔

9. ہر روز مثبت جسمانی سرگرمیوں کے لیے وقت نکالیں (مثلاً دوڑنا، کودنا، چڑھنا، ڈانس کرنا، لڑھکنا)۔

10. اپنے بچے کے ساتھ ٹھنڈے دل سے کام لیں، مشفق بنیں، مثبت رویہ اپنائیں اور محبت کریں چاہے وہ جیسا بھی برتاؤ کریں۔