



کناڈا میں نئے ہونے کی وجہ سے، آپ کو اور آپ کی فیملی کو بہت ساری تبدیلیوں سے گزرنا پڑا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کی پوری فیملی میں تناؤ اور افسردگی پیدا ہو سکتی ہے۔ جب بچے افسردہ ہوتے ہیں، تو اکثر اس کے مشکل برتاؤ کی صورت میں نکلتا ہے۔ وہ غیر فرمان بردار ہو سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے فوراً رونے لگے، آپ سے لپٹ سکتے ہیں یا انہیں سونے اور کھانے میں دشواری ہو سکتی ہے۔

چاہے آپ کا بچہ جیسا بھی برتاؤ کرے، ثابت قدم رہیں، لیکن ان کی باتوں کو سمجھنا، تحمل اور شفقت سے کام لینا بھی ضروری ہے۔

لڑکھڑا کر چلنے والے بچے (3-1 سال کے)

- ڈگمگا کر چلنے والے بچوں کو اپنے احساسات پر زیادہ کنٹرول نہیں ہوتا۔ جب کچھ غلط ہوتا ہے تو انہیں ضرورت ہوتی ہے کہ آپ انہیں اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ سب کچھ ٹھیک ہے۔ وہ اپنے آنسوؤں کو نہیں روک سکتے ہیں یا آپ سے لپٹنے سے باز نہیں رہ سکتے ہیں۔
- آپ کا یہ بچہ اس وقت پریشان ہو سکتا ہے جب آپ اسے مختصر لمحے کے لیے بھی چھوڑنے کی کوشش کریں۔ انہیں معلوم نہیں ہوتا ہے کہ آیا آپ واپس آئیں گے اور آپ کے بغیر انہیں گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔
- یہ بچے اپنی دنیا کا جائزہ لینے اور کنٹرول کرنے کے لیے اپنے پورے جسم کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ مار سکتے ہیں، لات مار سکتے ہیں، چٹکی کاٹ سکتے ہیں، دانت کاٹ سکتے ہیں یا بال کھینچ سکتے ہیں۔
- ان سے امید نہ کریں کہ وہ آپ کی فرمان برداری کر پائیں گے۔

مختلف عمر کے لیے مختلف برتاؤ

شیر خوار بچے

- شیر خوار بچے ہمیں اپنے احساسات سے واقف نہیں کراتے ہیں؛ تاہم جب کچھ غلط ہوتا ہے تو وہ روکر ہمیں آگاہ کرتے ہیں۔ آپ کا بچہ آپ سے "بات" کرنے کے لیے بہت ساری آواز بھی بنا سکتا ہے۔
- آپ کی آواز آپ کے بچے کو پرسکون کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- جب بچہ کوئی چیز گراتا ہے یا توڑتا ہے تو یہ جان بوجھ کر نہیں کیا جاتا۔
- بڑے شیر خوار بچے جب اجنبیوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو وہ افسردہ ہو جاتے ہیں۔ یہ خاص طور سے اس وقت سچ ہوتا ہے اگر انہیں اپنے والدین سے الگ رہنے کا کوئی تجربہ نہ ہو۔

قبل اسکول کی عمر والے بچے (6-3 سال کے)

آپ کے بچے کے برتاؤ میں مدد کے لیے 10 تجاویز

1. آپ کا گھر پرسکون، راحت بھرا اور محفوظ ہونا چاہیے جہاں شور و غل نہ ہو بلکہ کھیل کا کچھ متبادل موجود ہو۔
2. اپنے بچے کی باتیں سنیں اور ان کے ساتھ ٹھنڈے دل سے بات کریں۔
3. اپنے بچے کی سطح میں آئیں اور کھیلیں، اور انہیں اپنی پوری توجہ دیں۔
4. اپنے بچے کی عمر، قابلیت اور دن کے وقت کے مطابق ان سے توقعات وابستہ کریں۔
5. ایک متوقع معمولات بنائیں۔ کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کے لیے اپنے بچے کو چند منٹ کی وارننگ دیں۔ اس بات کی امید کریں کہ معمول میں جب کوئی بدلاؤ ہوگا تو آپ کا بچہ اس پر رد عمل کا اظہار کر سکتا ہے۔ مشکل اوقات کے لیے وقت سے پہلے منصوبہ بنائیں (مثلاً بازار جانے سے پہلے کوئی ناشتہ یا نہ)۔
6. اپنے بچے کے برتاؤ پر نظر رکھیں اور یہ دیکھیں کہ کس وجہ سے وہ غلط برتاؤ کرتا ہے۔ اس بات کو قبل از وقت جانیں کہ آپ کا بچہ کب پریشان ہوتا ہے اور انہیں تسلی دیں۔
7. ایسی صورت حال سے بچیں جو غلط برتاؤ پیدا کریں (مثلاً بھاگ دوڑ، توجہ کی کمی، انہیں بھوکا یا تھکا ہوا چھوڑنا)۔
8. واضح، مستقل حدود قائم کریں اور ان کی پوری تعمیل کریں۔ پرسکون طریقے سے غلط برتاؤ کو فوراً روکیں۔
9. اپنے بچے سے جو برتاؤ چاہتے ہیں اس کا نمونہ پیش کریں۔ اپنے بچے کو مارنے سے اس کا غلط برتاؤ نہیں رکنا ہے۔ یہ بہت نقصان دہ ہے۔
10. کسی صورت حال کا بہتر طریقے سے سامنا کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔ (مثلاً اگر وہ کسی کا کھلونا لے لیں تو دوسرے بچے کو کوئی دوسرا کھلونا پیش کرنے میں یا یہ کہنے میں ان کی مدد کریں کہ "کیا میں کھیل سکتا ہوں؟")

- قبل اسکول کی عمر والے بچے دھیرے دھیرے اپنے آپ کو پرسکون اور کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں۔
- آپ کا بچہ دھیرے دھیرے اس بارے میں بات کرنا سیکھ رہا ہے کہ وہ کیا چاہتا ہے؛ تاہم یہ نئی مہارت اس وقت غائب ہو جاتی ہے جب آپ کا بچہ افسردہ ہو۔

بچے کب غلط برتاؤ کرتے ہیں؟

بچے اکثر اس وقت غلط برتاؤ کرتے ہیں جب وہ کسی قسم کے تناؤ میں ہوتے ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- جب ان کے اندر اس بات کے شدید احساسات ہوں کہ وہ سمجھ نہیں پارہے ہیں (مثلاً ناامیدی، خوف، غصہ، بے بسی)؛
- جب انہیں کسی چیز کی شدید ضرورت ہو (مثلاً وہ تھکے ہوں، بھوکے ہوں، درد میں ہوں، بیمار ہوں)؛
- جب ماحول درہم برہم ہو (مثلاً بہت شور و غل، ناقابل برداشت، دیگر لوگ غصے میں ہوں)؛
- جب بڑے افراد ان کی ضروریات یا جذبات پر دھیان نہ دیں (یا نہ دے پائیں)؛
- جب انہیں اپنی باتوں کے اظہار کے لیے کوئی دوسرا طریقہ معلوم نہ ہو؛
- جب ان کو سماجی مشکلات کا سامنا ہو (مثلاً کھیل میں داخل ہونا، شیئرنگ، قیادت یا تعمیل سیکھنا)۔