

اگر میرے بچے کا رویہ غصیلا ہے تو کیا کیا جائے؟



جن بچوں کا رویہ جارحانہ ہوتا ہے وہ اکثر تناؤ اور افسردگی کے احساسات کے نتیں ردعمل کا اظہار اسی طریقے سے کرتے ہیں جن میں ان کو جان کاری ہوتی ہے۔ تحفظ کے احساس پیدا کرنے کے لیے آپ کے بچے کو اضافی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ محبت، ٹھنڈے دل اور تحمل اپنا کر آپ مسئلہ کو اچھی طرح سے حل کر سکتے ہیں۔

ایک والدین کی حیثیت سے، اس وقت اپنے بچے کے پاس رہنا آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے جب وہ غصیلارٹاؤ کرے، لیکن حقیقت میں اس کو آپ کے وقت، نگہداشت اور توجہ کی ہی ضرورت ہے۔ جب آپ اپنے بچے پر پوری توجہ دیتے ہیں، تو جیسے ہی ان کی افسردگی، غصہ، تھکاوٹ، بھوک کی شروعات ہوتی ہے، آسانی سے آپ کو دکھانی دے دیتا ہے اور غصیلارٹاؤ سے پہلے آپ ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ، اپنے بچے کو یہ بتائیں کہ چاہے جو کچھ بھی ہو، آپ ہمیشہ ان سے محبت کریں گے۔

جارحیت کا سامنا کیسے کریں

- اگر آپ کا بچہ جدائی کے نتیں جارحانہ ردعمل ظاہر کرتا ہے، تو سمجھیں کہ وہ آپ سے الگ ہونے کے لیے تیار نہیں ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ مختصر وقت کے لیے بھی۔
- اگر آپ کا بچہ آسانی سے افسردہ ہو جاتا ہے، تو اسے کپڑے پہننے، کھانے پینے یا ٹوائلیٹ استعمال کرنے جیسی چیزوں میں اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- ایک جارحانہ رویہ والے بچے کی اضافی نگہداشت، تسلی اور توجہ کے لیے تیار رہیں۔ ان کے سب سے بڑے احساسات یہ ہیں کہ وہ خوف میں ہیں! مثلاً، انہیں اس بات کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آپ نجی کمرے میں یا بستر کے اندر یہ چیک کرنے میں ان کی مدد کریں کہ کوئی خطرناک چیز تو نہیں ہے۔ انہیں اکثر سنبھالنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور انہیں اس بات کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ ان کے ساتھ بستر پر سوئیں اگر انہیں ڈراونی خواب آئیں۔
- اپنے بچے کو دیکھ کر جارحیت کو سمجھیں۔
 - کونسی چیز جارحیت کو بڑھاوا دیتی ہے؟
 - آپ کا بچہ جارحانہ رویہ کرنے سے پہلے جو کچھ بھی وہ چاہتا ہے اسے کن طریقوں سے حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے؟
 - کیا جارحیت کے کوئی خاص طریقے ہیں؟ (مثلاً کیا یہ رات کے کھانے سے ٹھیک پہلے ہوتا ہے یا اس وقت جب وہ دن میں ہلکی نیند نہیں لے پاتا ہے؟)
- ٹھنڈے دل سے اور فوراً جارحیت کو روکیں۔
 - پہلے اپنے غصے کو قابو میں کریں۔
 - اپنے بچے کے قریب جائیں اور جھک کر یہ کہیں "رک جاؤ" (اپنی زبان میں)۔
 - اس کی مار یا پکڑ کو روکنے کے لیے اپنے ہاتھوں کو استعمال کریں۔ (اس بات کا دھیان رہے کہ اپنے بچے کی جارحیت کو روکنے کے لیے بہت زیادہ طاقت کا استعمال نہ کریں)۔
 - ان کے احساسات بیان کرنے کی کوشش کریں۔ (مثلاً "آپ غصے تھے۔" "آپ کو یہ چاہیے تھا۔") جب بچوں کو لگتا ہے کہ ان کی بات سمجھ لی گئی تو وہ آسانی سے ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں ضوابط معلوم ہوں۔ (مثلاً مارنا ٹھیک نہیں ہے)۔
 - بچے جو چاہتے ہیں یا جس کی ضرورت ہے اسے پانے کے لیے دوسرے طریقے سیکھنے میں ان کی مدد کریں۔ (مثلاً یہ کہیں "کیا میں کھیل سکتا ہوں؟" کھلونے پکڑنے کے بجائے)۔
 - یہ واضح کر دیں کہ اگر ایسا دوبارہ ہوگا تو آپ کیا کریں گے۔ (مثلاً "اگر آپ کھلونے پھینکیں گے تو وہ دور چلا جائے گا۔")
 - کھیل کو پرسکون کرنے والی چیز میں بدل دیں، جس میں کم خود کنٹرول درکار ہو۔