

# بریو (بہادر)

کردنا سے ڈرنا نہیں چھتا ہے

مشکل حالات سے نمٹنے یا قابو پانے کی صلاحیت پیدا کرنا

مشکل لمحوں سے گزرنے والے بچے یا بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کیلئے معلومات

آپ کے بارے میں

آپ کن تجربات سے گزر رہے ہیں

ایسا ہو سکتا ہے کہ آپ معمول سے زیادہ چڑھے ہو گئے ہوں یا آپ کا مزاج حیرت انگیز طور پر اتار چڑھاؤ کا شکار ہو جاتا ہو۔ اور آپ بالخصوص گھبراہٹ، الجھن کا شکار یا اداس ہوں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے ذہن میں گزرے بہتوں کے تجربات کی واضح یادیں ہوں جو بار بار آتی ہوں۔ ہو سکتا ہے ماضی کی یہ جھلکیاں جسمانی رد عمل کی طرف لے جائیں جیسے دل کا تیزی سے دھڑکانا اور پسینے آنا۔ آپ نے اپنے تجربات کو دہرایا ہو گا اور اسکی کئی سی جھلک یاد ہو گی۔ آپ توجہ دینے یا فیصلہ کرنے میں مشکل یا دقت محسوس کر سکتے ہیں۔ اور آپ آسانی سے الجھن کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سونے اور کھانے پینے کے انداز بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

یہ ساری چیزیں بچے یا بچوں کے ساتھ آپ کے تعلقات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں، جن کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہوں۔



اپنی مدد آپ کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

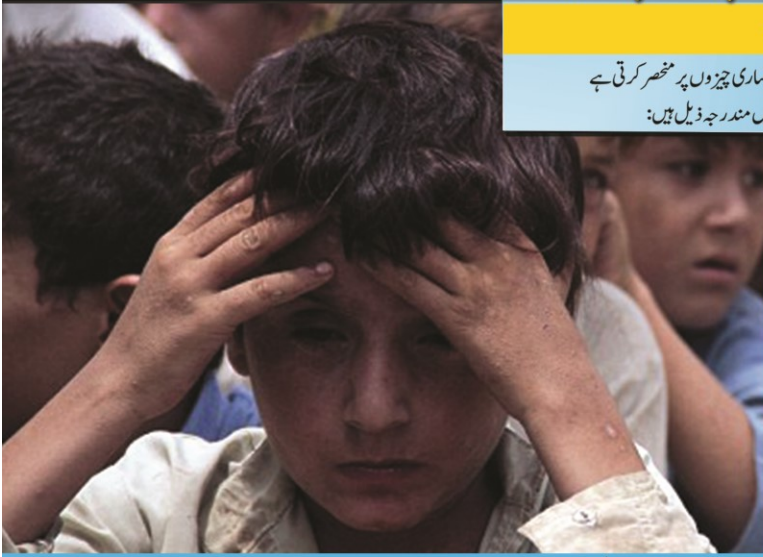
- < پہچانئے کہ یہ ایک مشکل وقت ہے اور ایسا ہے جسے آپ کوشش کے ذریعے سنبھال سکتے ہیں آپ نے پہلے بھی اپنی زندگی کے بیشتر اوقات میں دوسری بہت سی مشکلات کا سامنا کیا ہے۔
- < پہچانئے کہ آپ ایک منفرد انسان ہیں آپ اپنی میسر صلاحیتیں اور ذرائع استعمال کریں۔
- < آپ اور آپ کے بچے ایسے نقصانات یا پریشانی جن سے آپ گزر رہے ہوں ان پر غم زدہ یا اداس ہو سکتے ہیں۔
- < آپ اپنے محسوسات میں ہونے والی تبدیلیوں پر صابر رہنے کی کوشش کریں۔
- < کوشش کریں کہ آپ پر امید رہیں اور مثبت انداز رکھیں۔ یہ آپ کے بچے کو آنے والی زندگی کے لیے پر امید رکھے گا۔
- < ایک دوسرے کی مدد کریں اور اپنے رشتہ داروں، دوستوں، مذہبی علماء اور ارد گرد کے لوگوں سے فاصلہ رکھتے ہوئے مدد لیجئے۔
- < اپنا خیال رکھیں اور آرام کریں جب بھی آپ کر سکیں جس حد تک ممکن ہو۔
- < روٹین قائم کریں اور اسے برقرار رکھنے کی کوشش کریں، جیسے کہ وقت پر سونا۔
- < کوشش کریں کہ آپ خود کو اپنے روزمرہ یا روٹین کے کاموں یا ارد گرد موجود دوسرے لوگوں کے ساتھ سرگرمیوں میں مصروف رکھیں۔
- < ایسی کوئی بھی مذہبی سرگرمیاں جو آپ کرتے ہوں انہیں قائم رکھیں۔ مگر خیال رکھیں کہ فاصلہ قائم رکھنا ہے۔

## آپ کے بچے کے بارے میں

### آپ کا بچہ کن تجربات سے گزر رہا ہوگا۔

بچے دباؤ والے تجربات پر کس طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں یہ بات بہت ساری چیزوں پر منحصر کرتی ہے جیسا کہ ان کی عمر لیکن کچھ عام طریقے جس سے بچے رد عمل ظاہر کرتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

- جسمانی شکایات جیسے کہ سردی، پیٹ کا درد اور بھوک کا نہ لگنا۔
- خوف زدہ ہونا اور گھبرانا۔
- سونے میں مشکلات، ڈرانے خواب آنا، رات میں ڈر جانا، چپٹنا اور چلانا۔
- بڑی عمر کے بچے دوبارہ سے ہنس گیا کرنے، اپنے والدین کے ساتھ لپٹ جانے، زیادہ ترسوںے، اگوشا چوسنے، اکیلا رہ جانے پر ڈرنے کی طرف جاسکتے ہیں، غیر معمولی طور پر چستی میں آجانا یا پھر اس کے برعکس شرمیلا، خاموش الگ اور ادا رہنا، توجہ دینے میں مشکل ہونا۔



یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچوں کے لئے خوف زدہ اور درد مند تجربات کے بعد دباؤ والے رد عمل یا مسائل کن روئے ظاہر کرنا عام بات ہے۔

## اپنے بچوں کی مدد کرنے کیلئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

### معمولات کو برقرار رکھنا

جہاں تک ممکن ہو سکے اپنی روزمرہ کی زندگی کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں جیسا کہ سونے کا وقت۔

بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ اگر وہ اسکول نہ بھی جا رہے ہوں تب بھی اسکول کا کام کریں (جیسے پڑھنا، حساب، لکھنا)

والدین کو اپنے بچوں کو مارنے پینے سے گریز کرنا چاہیے۔ قواعد و ضوابط کی موجودگی بہت ضروری ہے۔ سوچیں کہ والدین ہونے کے ناطے آپ کے کیا اصول ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ آسان ہدایات کا استعمال کرنا اور ان سے باتیں کرنا بہتر ہے۔

اگر سردی کے موسم میں بہت زیادہ ٹھنڈ ہو تو بچوں کو اضافی پتھروں کی ضرورت ہوگی (ٹوٹی دستانے، گرم جوتے، مگن ہو تو گرم کپڑے اور گرم پتلون یا جاسا) اگر یہ موجود ہو تو بچوں کی پائنتی میں حوصلہ افزائی کرنا بہت اچھی بات ہے۔ گرمیوں کو مدد کرنے ہونے کا خطرہ ظاہر ہو رہا ہے۔

### تعریف کرنا

ایسے مواقع کو تلاش کریں جن میں بچہ کوئی اچھا کام کرے، آپ ان کی تعریف کریں چاہے وہ کام چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔

کوشش کریں کہ اپنے بچے کے ساتھ مہر سے پیش آئیں اور ان کا رویہ بدلنے پر ان کو تحقیر کا نشانہ نہ بنائیں جیسا کہ آپ کے ساتھ لینا اور بارہا تھین دہانی کی خواہش کرنا۔

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دوسروں کی مدد کریں اور جب وہ ایسا کریں تو ان کی تعریف کریں اور شکر ادا کریں۔ جب بچے دوسروں کی مدد کرتے ہیں تو بہتر طور پر متاثر کرتے ہیں اور جلد بہتر ہوتے ہیں۔

### ایک ساتھ وقت گزارنا اور بات چیت کرنا

اپنے بچے پر توجہ دیں۔ جب بھی ممکن ہو ان کے ساتھ کچھ وقت گزاریں۔

اگر آپ کے بچے کو کچھ وقت نکالیں اور ان کے تجربات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ اپنے تجربات کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں اور کون سے ایسے تجربات ہیں جو سب سے زیادہ پریشان کن ہیں اور ان کا سامنا کرنا مشکل ہے۔

اپنے بچوں سے ان چیزوں کا وعدہ نہ کریں جو آپ انکو مہیا نہیں کر سکتے۔ اپنے بچوں سے کھل کر بات کریں اور کوشش کریں کہ ان کو ارد گرد کے حالات کے متعلق درست معلومات فراہم کریں۔

### کھیل کود کی حوصلہ افزائی

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کے ساتھ اپنے بہن بھائیوں اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھلیں۔ کھیل کود بچوں کے لئے بہت ضروری ہے کیونکہ بچوں کو اپنا تھیں اور موجودہ پریشانیوں اور تجربات کا سامنا کرنے میں مدد دیتا ہے اور مستقبل کے لئے تیار کرتا ہے۔ زندگی معمول کے مطابق برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

### حفاظت

اس بات کو مدد نظر رکھتے ہوئے کہ آپ کے لیے مخصوصا کیا انتہا ہے۔ اور یہ اس چیز پر منحصر ہے کہ جس جگہ آپ رہ رہے ہیں وہ کتنی محفوظ ہے۔

اپنے خاندان کو ہر وقت ایک ساتھ رکھنے کیلئے جدوجہد کریں۔ کوشش کریں کہ اپنے بچوں سے لمبے عرصے کیلئے علیحدہ نہ ہوں۔

یقین دہانی کریں کہ آپ کے بچوں کو اپنا نام اور رہنا گھر کا پتہ معلوم ہو کہ وہ کہاں رہ رہے ہیں اور اگر وہ آپ سے الگ ہو جائیں تو مدد کیسے حاصل کرنی ہے۔

اگر آپ کسی جاسے یا تنظیم کا حصہ ہیں تو یا تو ہر وقت اپنے بچوں کو اپنے قریب رکھیں یا ان کو گھر پر کسی ذمہ دار اور قابل بھروسہ رشتہ دار یا فرد کی حفاظت میں چھوڑیں۔

اگر آپ کے بچے آپ کے ساتھ جا رہے ہیں تو یقینی طور پر ایسی جگہ کا بندوبست کریں کہ جہاں آپ آکر ٹھیک ہو جائیں تو وہاں مل سکیں۔ یقین دہانی کریں کہ یہ ایسی جگہ ہو جو بچے کے علم میں ہو اور وہاں محفوظ محسوس کرے۔

اگر آپ کا بچہ کھینے کے لئے باہر جاتا ہے تو انھیں بتائیں کہ وہ آپ کو بتا کر جائیں کہ وہ کہاں جا رہے ہیں اور کب واپس آئیں گے۔

### بچوں کو شفقت اور سہارا مہیا کریں

وعدہ کریں کہ آپ ہر وہ چیز کریں گے جو آپ کر سکتے ہیں اور انھیں حفظ فرام کریں گے۔

کوشش کریں کہ آپ بچوں کے ساتھ گرم جوشی مہبت کے ساتھ پیش آئیں جیسے کہ ان کو گلے سے لگائیں یا ان کا ہاتھ پکڑیں۔

ان کو بتائیں کہ کوشش کریں کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں ان کا خیال رکھتے ہیں اور ان کو یہ بتانے سے کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں اس سے ان کو یقین دہانی ہوتی ہے۔

بچوں کو سمجھیں کہ گھروالوں کے علاوہ لوگوں سے وہ میٹر کا فاصلہ رکھیں۔



یہ کتابچہ سب سے پہلے 2014 میں میڈیا انفنٹی، رینجیل سکیم، اور کم کارٹ رائٹرز (جن سب کا تعلق یونیورسٹی آف ماچیسٹر سے ہے) نے اپنے سیرین بین پناہ گزینوں کے ذمہ دیکھ بھال کرنے والے افراد کے ساتھ بات چیت کے بعد بنایا جو کہ متضاد علاقوں، کیپیوں اور ماچیسٹر میں رہ رہے تھے۔ پروفیسر ہرست حسین، ڈاکٹر نسیم چوہدری اور شام فاروق کے زیر نگرانی اس کتابچے کا اردو، پشتو، سندھی اور پنجابی میں ترجمہ کیا گیا۔ PILL نے اس کتابچے کا ترجمہ کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ پروفیسر ریڈر اشفاق قریشی اور عظمیٰ عمر جیکو الشریعہ کا کام بھی عظمیٰ عمر نے سرانجام دیا۔