کووڈ-۱۹ وبائی بیماری کے دوران بچوں کو نفسیاتی و سماجی امداد فراہم کرنا

والدین اور نگہداشت کرنے والوں کے لئے کتابچہ

پیش لفظ

جیسے کہ کووڈ۔۱۹وبائی بیماری میں نہ صرف بھارت بلکہ دنیا میں وسعت آ رہی ہے اور اس میں ایک چیز یقینی ہے کہ موجودہ وباء نہ صرف صحت اور معاشی صورت حال پر گہرا اثر ڈالے گی بلکہ پوری دنیا کے معاشروں کی نفسیاتی بہبود پر بھی اثر انداز ہوگی۔مختلف آبادیوں پر اس کے اثرات مختلف طور سے محسوس کئے جائیں گے۔ اس وبائی بیماری کو اضافی طور سے جو آبادی مختلف انداز میں ایک چیلنج کے طور پر محسوس اور جذب کریگی وہ ہیں بچّے۔

لاک ڈاؤن کے حالیہ تناظر میں جس میں حرکت پر پابندی ایک اہم معاملہ ہے جسمیں بچوں کو معاشرتی کھیل اور یہاں تک جسمانی رابطے تک کی رسائی محدود کردی گئی ہو، کی نفسیاتی فلاح و بہبود اور ترقی قابل تشویش ہے۔اسکولوں کا بند ہونا بچوں کے لئے کچھ نیا سیکھنے اور اپنے بڑوں اور اساتذہ سے بات چیت کی راہیں مسدود کر رہا ہے موجودہ صورت حال میں بچّے الجھن کا شکار ہو سکتے ہیں۔سوشل میڈیا کی افراط سے نوعمر بچوں میں یہ الجھن زیادہ ہوگی۔کچھ بالغ موجودہ صورت حال مں بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں دشواری محسوس کر سکتے ہیں اور یہ مایوسی اور عدم دلچسپی کو بڑھاوا دے گی۔

مندرجہ بالا خدشات تو محض شروعات ہے یہ وبائی بیماری کے اثرات کمزور خاندان پر زیادہ اثر انداز ہوں گے۔وہ بچے جو چائلڈ کیئر اداروں یا متبادل اداروں یا گلیوں میں رہنے والے،نقل مکانی کرنے والے ہیں ان کے لئے حالات زیادہ چیلنج کے ہوں گے۔صحت عامہ کی ہنگامی صورت حال میں تشدد میں اضافہ ہوگا جس میں صنفی تشدد اور بچوں عورتوں کے خلاف جسمانی سزا بھی شامل ہیں۔لیکن موجودہ صورت حال جس میں سماجی دوری ایک اہم رکاوٹ ہے۔

اس میں لڑکے اور لڑکیوں کو جو کہ تشدد کے شکار ہونگے انکو مدد حاصل کرنے میں حائل رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑیگا۔اور امدادی نظام تک پہنچنے میں مشکل ہوگی۔

بچوں کی فلاح بہبود پر اثر انداز ہونے والے ان اثرات کو دور کرنے کے لئے یونیسیف نے چائلڈ لائن کے ساتھ اس اشاعت پر کام کیا ہے۔

اس کتابچہ کا مقصد والدین ،نگہداشت کرنے والوں ، امدادی نظام ، بچوں ، نوعمر بچوں کو ایک ایسا آلہ فراہم کرنا ہے جو کہ Covids جیسی وبائی بیماری کے بارے میں تفصیل سے بتائے اور اس سے بچنے کی ترکیب کی جانکاری دے اور ان کو متعلقہ تناؤ خوف اور اضطراب سے سامنا کرنا سکھائے۔

اور تشدد میں اضافہ کے خطرے کو نپٹنے میں اور محفوظ رکھنے میں مدد گار بنے۔

یہ کتابچہ دو مختلف عمر کے گروپ کے لئے ڈیزائین کیا گیا ہے ٦ سال سے ١٠ سال تک اور ١١ سال سے ١٥ سال تک جس میں ان عمر کے بچوں کو مثبت طور پر مشغول رکھنے اور ایک ایسا پلیٹ فارم قایم کرے جہاں وہ اپنی بات کہہ سکیں و جذبات کا اظہار کر سکیں۔

یہ کتابچہ چائلڈ لائن کی مدد کے لئے تیار کیا ہے۔ جو کہ وزارت فلاح بہبود برائے خواتین اور بچوں کی ترقی کا ایک جز ہے جو کہ ہندوستان بھر میں وہ بچّے جو موجودہ صورت حال میں دوچار ہیں ان کو جذباتی اور نفسیاتی امداد فراہم کرے۔

حالانکہ یہ کتابچہ امدادی نظام کے کارکنوں این۔جی۔او، والدین ، امداد فراہم کرنے والے اور خود بچّوں کے لئے ایک معلوماتی دستاویز کی حیثیت رکھتا ہے۔

بچپن ہی انسان کی زندگی میں ایک نازک دور ہوتا ہے اور اس مشکل دور میں جذبات کی بنیاد کی نشاندہی کرتا ہے۔

آیئے ہم سب عزم کریں کہ ہم کووڈ۔١٩ سے سب سے زیادہ متاثر گروپ یعنی بچّوں کو جو محفوظ رہنے کے سب سے زیادہ مستحق ہیں ، کو اپنی خدمات سے نوازیں۔

سولیڈیڈ ہیریرو

چیف یونٹ برائے تحفظِ اطفال

یونیسیف انڈیا قومی دفتر

پیغام

سب سے پہلے میں وزارت برائے خواتین اور بچوں کی ترقّی ،صوبائی حکومتوں ،ضلع انتظامیہ اور یونیسیف کی ازحد شکر گزار ہوں جنھوں نے اس وبائی بیماری میں چائلڈ لائن کو ان مشکل حالات میں کام کرنے میں مدد کی، دوستو اور ساتھیوں کوووڈ۔19 نے بیماری نے لوگوں کو گھروں میں ہی قید رہنے پر مجبور کیا ہے۔اس وبائی بیماری سے ملک کو محفوظ رکھنے کے لئے لوک ڈاؤن کا نفاذ کیا گیا ہے۔حالانکہ جیسے کہ ہم چائلڈ لائن میں کہتے ہیں کہ ہم اپنی حرکت بند نہیں کرتے۔بچوں کو انتہائی چیلینجنگ صورت حال کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔اور چائلڈ لائن پر موصول ہونے والی کالس کی تعداد %5 فیصد بڑھ گئی ہے جو کہ اس بیماری کے پھیلنے اور تشدد میں اضافہ کا نتیجہ ہے ان کالس میں سب سے بڑی تعداد ان بچوں کی ہے جو بدسلوکی اور تشدّد کا سامنا کر رہے ہیں، صحت سے متعلق امور کے لئے مدد طلب کرنا۔

کوووڈ۔19 کے متعلق پناہ گاہ، کھانا اور حفاظت کے لئے مدد طلب کرنا۔ہم اسکا جواب دیتے ہیں اگر نگہداشت اور حفاظت کا محتاج کوئی بھی بچہ ہے تو اس کی مدد کرنے کے لئے چائلڈ لائن وہاں جانے کو پرعزم ہے۔اور میں پرامید ہوں کہ

پوری چائلڈ لائن ٹیم اپنی پوری طاقت و وقت اور روحانی جذبہ کے ساتھ خدمت کے لئے ہمہ وقت تیار ہے ہم سب کوووڈ۔19 کے معاشی اور طبّی اثرات سے بہ خوبی واقف ہیں لیکن خاص طور پر بچّوں پر اس بیماری کے جو تشویشناک اثرات رونما ہوں گے۔یہ اثرات ان بچّوں کے خاندان و بچّوں کی نگہداشت کے ادارے اور این۔جی۔او کے ذریعے چلائے جانے والے پناہ گاہ پر بھی گہرا اثر چھوڑیں گے۔

اس مشکل وقت میں بچوں کی سماجی اور نفسیاتی مدافعت کی بحالی کے لئے ہم کو نفسیاتی تربیت یافتہ والدین اور مددگار عملہ کی امداد کی ضرورت ہے۔اس کتابچہ کا مقصد ان والدین اور امدادی عملہ کو ایک ایسا آلہ مہیّا کرانا ہے جو مندرجہ بالا حدف کو کامیابی کے ساتھ مکمل کرے۔جو جذباتی طور سے بچّوں سے جڑے ان کی بات سنے ان کے معاملات کو سمجھے اور ان حالات کو سمجھیں جن سے تشدّد اور بدسلوکی جنم لیتی ہے جس میں صنفی تشدد بھی شامل ہے۔

اور جہاں تک ممکن ہے وہ ایسا ماحول بیدار کریں جو کہ بچّوں کے لئے خوشگوار اور عام جیسا ہو۔

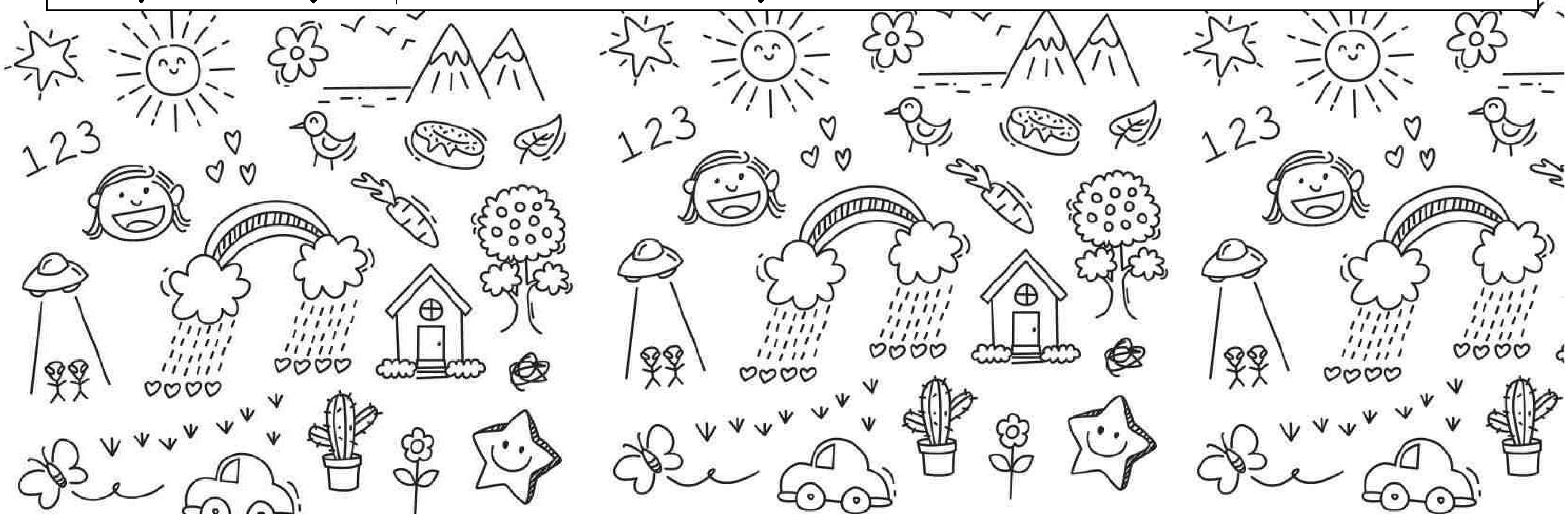
میں امید کرتی ہوں کہ یہ کتابچہ ان چائلڈ لائن خاندانوں بچوں کی نگہداشت کرنے والے اداروں اور ہزاروں دوسرے رضا کاروں جو کہ سطح پر کام کر رہے ہیں وہ بچّوں کے والدین اور امداد کرنے والوں تک پہنچتے ہیں اور بچوں کی مدد کرتے ہیں، ان کی رہنمائی کریگا۔

مجھے امید ہے کہ ہم اپنی حفاظت کریں گے اور خود کو محفوظ رکھنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے تا کہ بچوں کے تئیں اپنے عہد کو پورا کر سکیں۔

ہرلین والیہ

ڈپٹی ایگزیکیوٹو ڈائریکٹر چائلڈ لائن انڈیا فاؤنڈیشن

کووڈ۔۱۹ کے تعلق سے یہ کتابچہ بچوں کی نفسیاتی وسماجی نگہداشت اور دیکھ بھال پر مرکوزِ توجہ ہے اور ان جگہوں پر جہاں بچے رہتے ہیں جیسے بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز عارضی علیحدگی کے مرکز این جی او پناہ گاہ ہیں پر بچوں سے متعلق تشدد کی روک تھام کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔



اس کتابچہ کے بارے میں

کووڈ۔۱۹ جیسی وبائی بیماری کے دوران بچوں کو تناؤ اضطراب غم اور پریشانی کا احساس ہونا فطری ہے ان کی اپنی اور اپنے عزیز و اقرباء کی صحت کا خوف و اضطراب ان پر بھاری پڑ سکتا ہے اور شدید جذبات کا سبب بن سکتا ہے۔ آج کی ڈِجیٹل دنیا میں بچے سوشل میڈیا اور دوسرے ذرائع اطلاعات سے معلومات اور خبروں تک رسائی حاصل کرتے ہیں ان میں کچھ سچ نہیں ہوتیں جس سے مزید تناؤ اور اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ تب اور زیادہ بڑھ جاتا ہے کہ جب بچے باہر جانے کھیلنے اسکول جانے اور آزادانہ بات چیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ وہ بچّے اور خاندان جو اس وبائی بیماری کے دوران ائی سولیشن یا کورنٹائن میں ہیں تو ان کے ساتھ تشدّد اور بدسلوکی کے مواقع زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اور ان بالغ اور بچّوں میں تناؤ کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کردار بہ حیثیت والدین و مددگار

(۱) ایسا ماحول پیدا کرنا جس میں بچّے اپنی نشو و نما کر سکیں اور اپنی پوری صلاحیت پیدا کر سکیں جس سے وہ اپنے آپ کو محفوظ اور صحت مند محسوس کریں۔

(۲) ایسا ماحول پیدا کرنا جہاں بچّوں کی بات کو سنا جا سکے وہ اپنی سوچ و فکر کا اظہار کر سکیں اور آزادی سے اپنے سوالات رکھ سکیں اور ایماندارانہ جواب پا سکیں۔

کتابچہ مددگار ہوگا

کووڈ۔۱۹ جیسی وبائی بیماری میں بچوں کی نفسیاتی صحت اور اسکے مضّمرات کو سمجھنا بشمول تشدد اور ضرورت مند بچّوں کو مثبت اور موثر طریقے سے مدد پہنچانے واسطے مددگاروں کو وسائل مہیا کرانا۔

کتابچہ کیسے استعمال کریں

(۱) اس کتابچّہ میں بچوں کے تناؤ اور اضطراب کو دور کرنے کے آسان طریقہ محفوظ ہیں۔ جو کہ تفریحی اور آرام دہ ہیں۔ ان کو استعمال کرنے سے پہلے بچّوں کو پرسکون اور آرام دہ ماحول مہیا کرائیں۔ ہر سرگرمی سے پہلے کتابچہ میں دی گئی ہدایت پر عمل کریں اور اگر بچّے یا نوعمر بچّے ان سرگرمیوں میں عدم دلچسپی کا اظہار کریں تو ان پر دباؤ نہ ڈالا جائے۔ جب وہ خود چاہیں تو ایسا کریں۔

(۲) کتابچّہ میں دی گئی سرگرمیاں دو مختلف عمر کے گروپ کے بچّوں کے لئے استعمال میں لائی جائیں۔ چھوٹے بچے (۱۰-۶ سال) نو عمر بچے (۱۱- سے ۱۹ سال) یہ مشاورتی سرگرمیاں ہیں اور والدین و مددگاران سے ملتی جلتی سرگرمیوں کا اس میں اضافہ کر سکیں کچھ ایسی سرگرمیاں بھی ہیں جو دونوں عمر کے گروپ میں یکساں استعمال ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اسٹوری بورڈ کو بنانا۔

(۳) اس کتابچہ میں دی گئی سرگرمیوں اور اطلاعات کو وبائی بیماری کووڈ-۱۹ اور اسکے اثرات کے بارے میں بچّوں کو بتانا اور ان کو اپنے جذبات کے اظہار کی آزادی دینا۔ سرگرمیاں انجام دینے کے لئے ایک خاص دن کا وقت مقرّر کرنا۔

(۴) اگر صفحات بچوں کے لیے رنگین پرنٹ نہیں کیے جا سکتے تو ان کو کمپیوٹر یا اسمارٹ فون پر دکھانا اور انکو اپنے آپ خود ان پیج کو بنانے کی ترغیب دینا۔ ان بچّوں کو دئے گئے عنوانات مشاورتی ہیں بچوں کو بذات خود اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا استعمال کرنے کی آزادی فراہم کرنا۔

ان سرگرمیوں میں آپ دوسری اضافی سرگرمیاں تشکیل دے سکتے ہیں۔

کتابچہ میں دی گئی ان سرگرمیوں کو روبہ عمل لانے میں چائلڈ لائن ادارے اور این۔جی۔او کارکنان والدین اور مددگاروں کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

کتابچہ کے مشمولات

(۱) بچّوں کی جذباتی ضروریات کو سمجھنا۔

(۲) سب سے زیادہ بچّوں کی جذباتی ضروریات کو سمجھنا۔

(۳) نفسیاتی تناؤ کی شناخت کرنا اور خصوصی مدد فراہم کرنا۔

(۴) تناؤ سے متاثر بچّوں کی امداد کرنا۔

(۵) بچّوں کو کووڈ۔۱۹ کے وبائی مرض کے بارے میں بتانا۔

(۶) بچّوں کو کووڈ۔۱۹ سے متعلق پھیلتی افواہوں کے بارے میں بتانا۔

(۷) بچّوں کے استحصال، تشدّد اور بدکلامی جیسے معاملات سے نمٹنا۔

(۸) ۱۰-۶ سال کے بچّوں کے لئے پروف کِٹ

(۹) ۱۹-۱۱ سال کے نوعمر بچّوں کے لئے پروف کِٹ

(۱۰) مشاورتی کی سرگرمیاں اور ورک شیٹ بچوں اور نوعمر بچوں کے لئے۔

کووڈ۔۱۹ وبائی مرض کے دوران بچّوں کی نفسیاتی اور دماغی فلاح بھبود

بچّوں کی جذباتی ضروریات کو سمجھنا:

(۱) بچّے مختلف طریقوں سے اپنی نفسیاتی پریشانی (فکراورافسردگی) کا اظہار کر سکتے ہیں۔ ہر بچّہ مختلف سلوک کرتا ہے کچھ خاموشی پسند ہوتے ہیں تو کچھ غضب کا اظہار کر سکتے ہیں نگہداشت کرنے والوں کو صبر اور بچوں کے جذبات کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

(۲) سارے جذبے سچّے ہوتے ہیں اور بچوں کی نگہداشت کرنے والوں کو ان کے جذبات سے سمجھنے کی ضرورت ہے۔

(۳) جب کبھی بچّے تخلیقی سرگرمیوں جیسے کھیل اور ڈرائنگ میں مصروف ہوں تو یہ عمل کارآمد ہوتا ہے۔ بچّوں کو مثبت انداز میں اپنی سوچ جیسے غصّہ خوف اور افسردگی کے اظہار کے لئے مدد کرنا۔

(۴) جہاں تک ممکن ہو سکے بچّوں کے لئے مندرجہ بالا سرگرمیوں کو معمولات اور نظام الاوقات منعقد کراتے ہیں

(۵) اگر بچّے گھر پر تشدّد کا مشاہدہ کر رہے ہیں یا تشدّد کے شکار ہیں تو یہ صدمہ کا سبب بنتا ہے۔ اور یہ خلل ڈالنے والے رویہ کا باعث بن سکتے ہیں۔

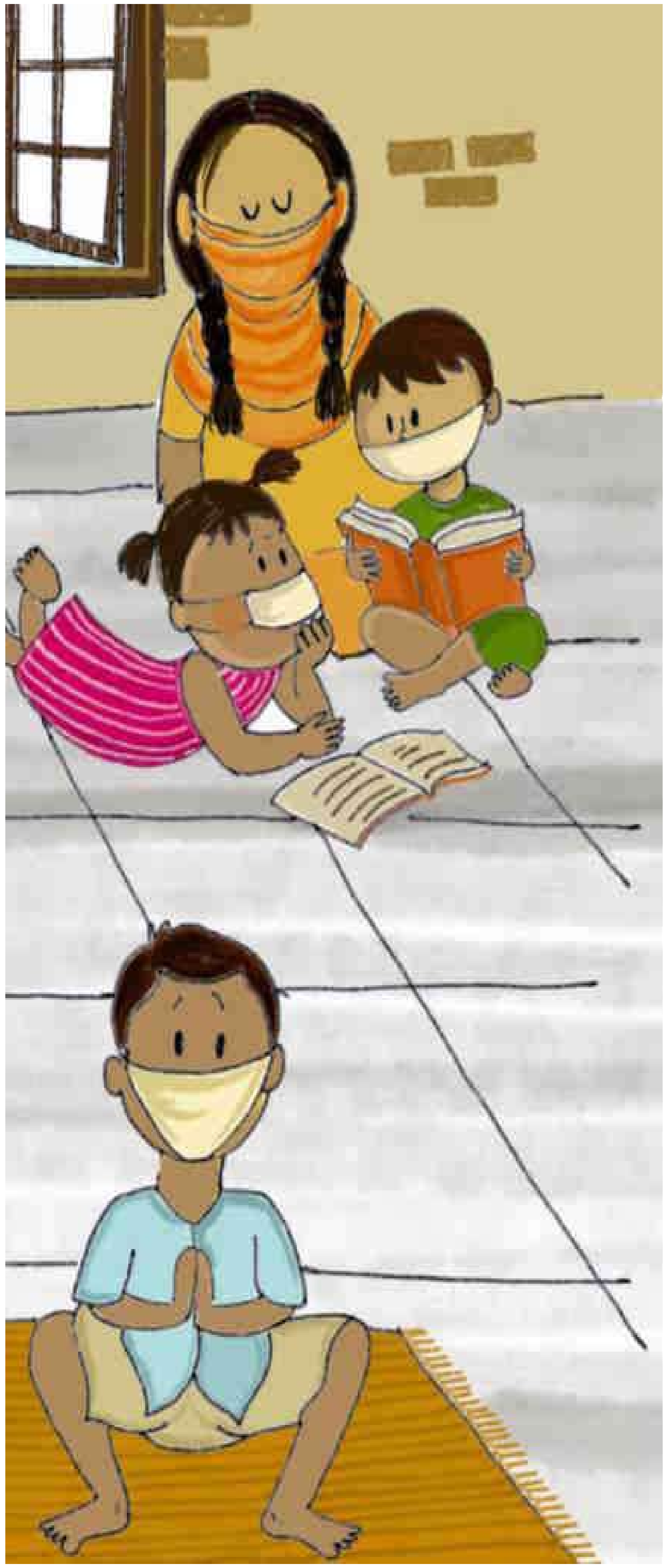
(۶) بچوں کو بتایا جائے کہ کوئی بھی اس بیماری کو بدنامی کا باعث نہ سمجھے۔

(۷) بچّے کووڈ۔۱۹ وبائی مرض کی زیادہ دیکھنے پڑھنے یا بحث کرنے سے گریز کریں اور بچّوں کا دھیان دوسرے مضامین پر مبذول کرنے کی کوشش کریں۔

(۸) اگر خاندان میں کوئی بیمار ہے تو بچّوں کی نگہداشت والے اس مریض کو ہسپتال لے جائیں۔ اور اگر کسی کی موت ہو جاتی ہے اس صورت میں بچّے کو اضافی پریشانی کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ اور اس کو خاص مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو اس صورت حال میں پیشہ ور کاؤنٹر سے بات کریں یا چائلڈ ہیلپ لائن 1098 پر رابطہ کریں ۔

(۹) خاص مدد کے لئے ٹول فری نمبر 08046110007 پر نمہانس پر رابطہ کریں۔

سب سے کمزور بچوں کی جذباتی ضروریات کو سمجھنا



وہ بچّے جو سب سے زیادہ کمزور ہوتے ہیں انکی نگرانی میں زیادہ چنوتیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اسلئے ان ہی کو زیادہ دیکھ بھال اور توجّہ کی ضرورت ہوتی ہے، ان میں سے کچھ بچّوں کو مضبوط امدادی نظام اور جذباتی مدد نہیں مل پاتی۔ کووڈ۔۱۹ جیسی وبائی بیماری کے دوران ان بچّوں کو خوف اور تناؤ کی وجہ سے عدم تحفّظ کا احساس بڑھ سکتا ہے۔ اور اگر بروقت حل نہ کیا گیا تو ذہنی صحت کے سنگین مسائل بھی رونما ہو سکتے ہیں۔

اسکے مشمولات

(ا) وہ بچے جو بچّوں کے نگہداشت اداروں میں یا بنا والدین کی نگہداشت کے۔

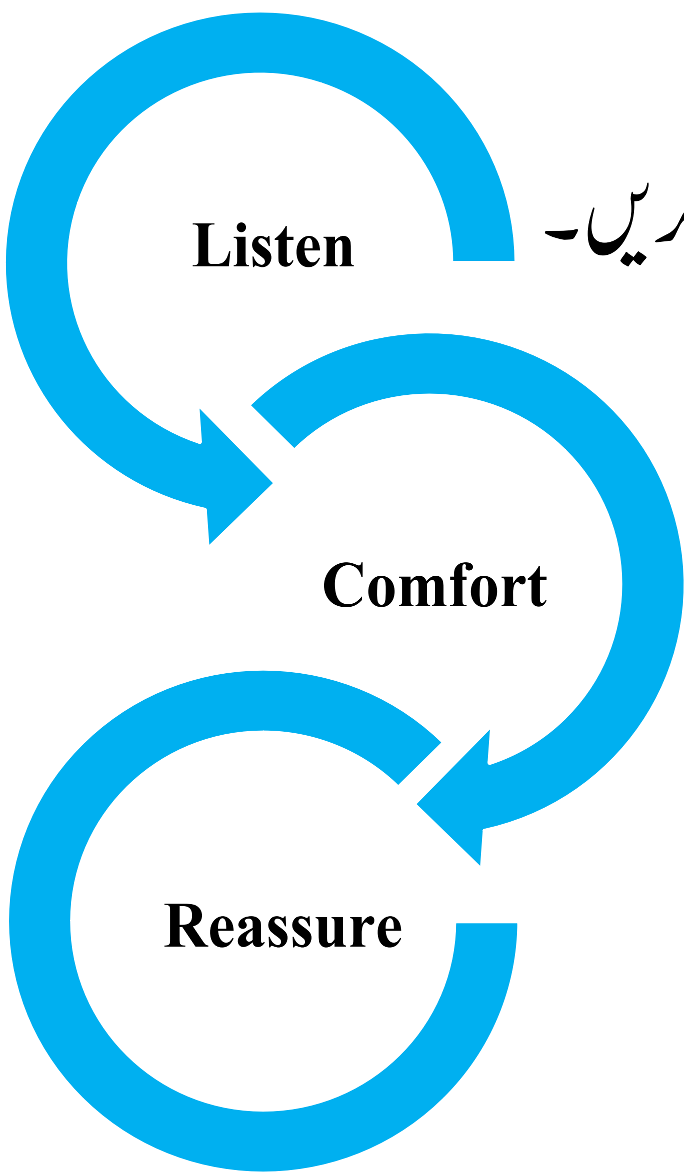
(۲) سڑک پر رہنے والے بچّے۔

(۳) تارکین وطن مزدوروں کے بچّے جنہیں ائی سولیشن میں رکھا گیا۔

(۴) بچّے جو دوسرے این۔جی۔او کی پناہ گاہوں میں ہیں۔

تناؤ سے پریشان حال بچّوں کی امداد

(۱) **سننا:** بچّے جو محسوس کر رہے ہیں ان کو اپنی بات کو کہنے کے مواقع فراہم کرنا۔ انکو اپنی تشویش بتانے اور سوال پوچھنے کا موقع دینا۔



(۲) **آرام:** بچّوں کو آرام اور سکون مہیّا کرانے کے لئے آسان ٹولز کا استعمال کریں۔

کہانیاں سنانا، ان کے ساتھ کھانا کھانا اور کھیل کھیلنا۔

کثرت سے ان کی تعریف کرنا، جیسے کہ بہادری کی طرف راغب کرنا۔

ہمدردی اور مددگار ظاہر کرنا۔

(۳) **یقین دہانی:**

بچّوں کو یقیند ہانی کرانا کہ وہ پوری طرح محفوظ ہیں اور ان کو صحیح طریقے سے صحیح معلومات فراہم کرنا۔

نفسیاتی تناؤ کی نشاندھی اور اسکی خاص مدد

موجودہ دور میں وبائی بیماری کی وجہ سے ذہنی صحت ے شدید مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے انکی نشاندہی مندرجہ ذیل علامتیں ہوسکتی ہیں۔

(۱) سونے اور کھانے میں پریشانیاں۔

(۲) ڈراونے خواب دیکھنا۔

(۳) جارحیت کا اظہار کرنا۔

(۴) بنا کسی جسمانی وجہ کے پیٹ اور سر میں درد کی شکایت کرنا۔

(۵) خوف کھانا اکیلے رہ جانے کا خوف ہونا۔

(٦) چپٹنا اور دوسروں پر منحصر ہونے کا برتاؤ کرنا۔

(۷) نئے خوف ہونے کی تصدیق (مثلاً اندھیرے سے ڈرنا)

(۸) کھیل اور کھیل سے متعلق سرگرمیوں میں کم دلچسپی لینا۔

(۹) اداس رہنا، عام حالات سے زیادہ رونا چیخنا بنا کسی وجہ کے۔

برائے کرم ان بچّوں کو یاد رکھیں تربیت یافتہ، پیشہ ور افراد کی خصوصی مدد کی ضرورت ہے۔

کال کریں۔ چائلڈ لائن 1098

چائلڈ ویلفیئر کمیٹی/ڈسٹرکٹ چائلڈ پروٹیکشن یونٹ

NIMHANS 08046110007

کووڈ-۱۹ کے بارے میں بچّوں سے بات چیت

بچّوں کو بڑوں کی ضرورت ہے تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ حالات حاضرہ میں کیا ہورہا ہے۔

بچّوں کے ساتھ اسطرح بات چیت کریں کہ وہ حالات حاضرہ کو آسانی سے سمجھ لیں۔

بچّوں کی عمر کا لحاظ کرتے ہوئے آسان اور مناسب طریقہ سے سمجھانا۔

اگلے صفحات آپ کو بچّوں کی جسمانی اور جذباتی دونوں ضروریات کا خیال رکھنے اور کووڈ-۱۹ کے بارے میں ان کو کیسے سمجھایا جائے، کہ اس بارے میں آسان تراکیب فراہم کرینگے۔

وزارت صحت اور خاندانی بہبود، حکومتِ ہند کے تصدیق شدہ معلومات کے معتبر زرائع۔

کے لئے دیکھ بھال کرنے والے اور والدین۔

قومی ہیلپ لائین۔

1075 یا ٹول فری نمبر 011-23978046 پر کال کریں۔

آپ ہمیں اس ای-میل پتہ پر بھی لکھ سکتے ہیں۔

ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com

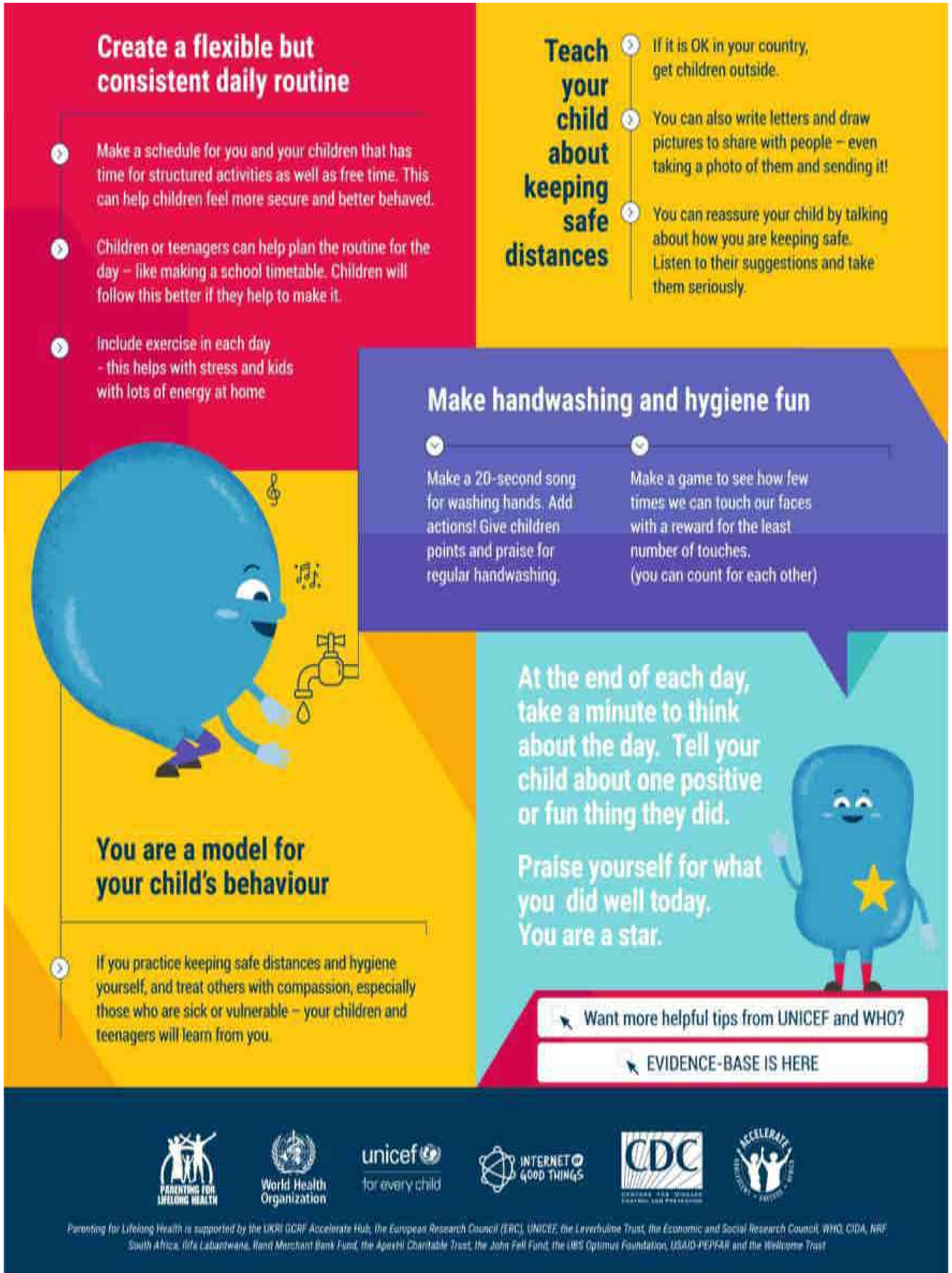
کووڈ-۱۹ والدین: کارآمد وقت

کام پر جا نہیں سکتے؟ اسکول بند؟ پیسوں کے لئے فکر مند؟ تناؤ اور مغلوبیت کا احساس ہونا معمولی بات ہے۔

اسکول کا بند ہونا ہمارے بچوں اور نو عمر بچّوں اور نوعمروں کے ساتھ تعلقات کو مستحکم کرنے کا ایک موقع بھی ہے اور یہ کارآمد وقت آج مفت اور تفریح کے لئے ہے۔ اور اس وقت بچّوں کو محبّت اور محفوظ ہونے کا احساس کرائے گا اور یہ ظاہر کریگا کہ وہ کتنے خاص ہیں۔

کووڈ-۱۹
والدین: کردار مثبت انداز میں

ایسے دور میں جب بچّے یا نوعمر نوجوان دیوانے قرار پائے ہوں، مثبت محسوس کرنا بے حد مشکل ہے۔ ہم اکثر کہتے ہیں ''ایسا کرنا ترک کردو'' لیکن اگر ہم ان کو مثبت ہدایات دیں اور وہ جو کریں اسکی خوب تعریف کریں تو ہم جو کہیں گے وہ ایسا ہی کریں گے۔



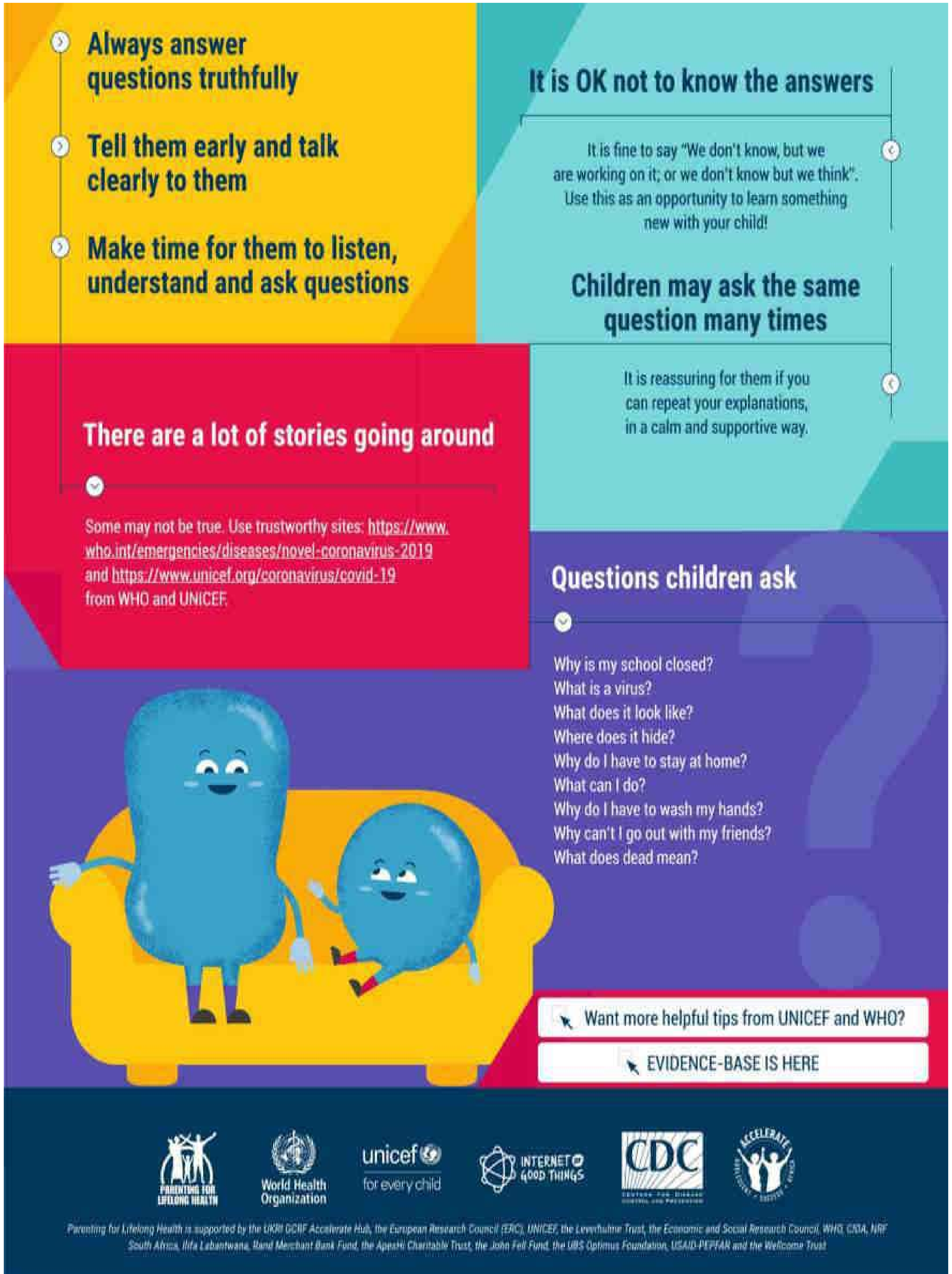
کووڈ-۱۹

والدین : برتائو کی ساخت

کووڈ-۱۹ وبائی مرض نے ہم سے ہمارا روزمرّہ کے کام گھر اور اسکول کے معمولات چھین لیے ہیں۔ یہ بچّوں نوعمروں اور آپ کے لئے مشکل ہے۔ نئے معمولات زندگی کو دریافت کرنا آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

کووڈ-۱۹ والدین : سچّی اور روشن خیال معلومات فراہم کریں

بات کرنے پر آمادہ ہوں۔
انہوں نے پہلے ہی کچھ سنا ہوگا۔
خاموشی اور رازداری ہمارے بچوں کو محفوظ نہیں رکھ سکتے، لیکن ایمانداری اور کشادہ ذہنی ایسا کر سکتے ہیں اسکے بارے میں سوچیں، کہ بچّے کتنا سمجھیں گے آپ ہمیں بہتر طور سے جانتے ہیں۔



کورونا وائرس وبا (کووڈ-۱۹) کے تعلق سے افواہوں کے متعلق سے بچّوں سے بات کرنا۔

کووڈ-۱۹ کے متعلق وہم اور غلط فہمیاں:

کووڈ-۱۹ وبائی مرض کے تعلق سے گردش کر رہی خرافات اور افواہوں کے بارے میں والدین اور نگہداشت گزاروں کو دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ یہ دونوں اس بات کو یقینی بتائیں کہ وہ خود بالغ حلقوں اور اطراف کے بچّوں میں جھوٹی معلومات پھیلانے کے نقصانات کو سمجھیں گے۔

مندرجہ ذیل معلومات درست نہیں ہیں:-

(۱) یہ وائرس صرف بوڑھوں اور بچّوں پر حملہ کرتا ہے اور نو جوانوں کو چھوڑ دیتا ہے۔

(۲) یہ وائرس یا تو جانوروں کے ذریعہ پھیلتا ہے اور اسلئے جانوروں کو ترک کر دینا چاہیئے۔

(۳) زیادہ شراب کے ساتھ ماؤتھ واش۔ اینٹی بایوٹکس سگریٹ اور شراب کا استعمال کووڈ-۱۹ کو ختم کر سکتا ہے۔

(۴) باہر دھوپ میں بھاپ کے غسل سے کرونا وائرس سے متاثر ہونے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

(۵) تمام کھانے کی اشیاء آلودہ ہیں اور اس سے کورونا وائرس پھیلتا ہے۔

(۶) کیوں کہ ہندوستان میں قوّتِ مدافعت زیادہ ہے اور وہ بیماریوں کے شکار زیادہ ہیں تو انہیں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

(۷) گرم موسم میں کورونا وائرس زندہ نہیں رہتا۔

وزارت صحت اور خاندانی بہبود کے ذریعہ تصدیق شدہ معلومات کے معتبر زرائع تو ہمیشہ استعمال کریں حکومتِ ہند۔

بچوں کے خلاف تشدد غلط بیانی اور استحصال کے بڑھتے ہوئے حادثات کو سمبھالنا
کیا تم اپنے چاروں طرف ایسا کچھ دیکھتے ہو

بچوں کے خلاف تشدد غلط بیانی اور استحصال کے بڑھتے ہوئے حادثات کو سمبھالنا

کیا تم اپنے چاروں طرف ایسا کچھ دیکھتے ہو

بچوں کے خلاف تشدد غلط بیانی اور استحصال کے بڑھتے ہوئے حادثات کو سمبھالنا

کیا تم اپنے چاروں طرف ایسا کچھ دیکھتے ہو

تشدد بدسلوکی اور استحصال کا بڑھتا خطرہ

(۱) سماجی تنہائی، معاشی مشکلات، کام دفتر چھوٹ جانا، خاندان میں زیادہ تناؤ کی وجوہات ہیں اور جس سے بچّوں میں گھریلو تشدد بچّوں سے بدسلوکی بچوں کو مارنا اور سخت زبان میں بات کرنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

(۲) بندش اور نقل وحرکت کی پابندی کا مطلب ہے بچّوں کو بڑوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ گھر میں وقت گزارنے کے لئے مجبور کرنا جو کہ پہلے ہی دباؤ میں پریشان ہیں۔

(۳) کسی بھی بچّے یا نوعمر کے ساتھ جنسی استحصال کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ ہوسکتا ہے۔ جانکار اور چوکس رہیں۔

(۴) بچّے آن لائن اپنا زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ اور جنسی استحصال سائبر دھونس اور دیگر آن لائن خطرات کا سامنا کرتے ہیں۔

(۵) وہ بچّے جو کورنٹائن /رائی سولیشن میں ہیں ہوسکتا ہے کہ ان کو بالغوں کی نگرانی میں نہ رہنے دیا جائے جس سے ان کے تحفّظ کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

معزور بچّے

معزور بچّوں میں جاری وبائی بیماری کے بارے میں سخت ردِّعمل ہوسکتا ہے انہیں دوسرے لوگوں کیبہنسبت زیادہ شدید پریشانی تناؤ اور غصّہ ہوسکتا ہے کیوں کہ ان کو روزمرّہ کی خبروں پر کم اختیار رہے۔ اور ایسا ہی دوسرے بچّوں پر جو کہ جسمانی جذباتی اور فکری کج روی کے شکار ہوتے ہیں پر لاگو ہوتی ہے۔ ان بچّوں میں یقین پیدا کرنے کے لئے اضافی وضاحتیں و اضافی الفاظ کی ضرورت ہے۔ زیادہ آزاد خیالی اور مثبت تقویت دینے والا۔ ان سے بات کریں یقینی بنائیں کہ ان کی ضروریات کا خیال رکھا جائے اور تمام سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

بچّوں کو محفوظ رکھیں

(۱) اگر آپ کے بچّے نے بدتمیزی کی ہے یا خطرناک سلوک کیا ہے تو اس سے پرسکون اور بروقت بات کریں۔

(۲) کم عمر بچّے معمول سے زیادہ حساس وانکاری برتاؤ کرتے ہیں وہ واقعی میں پریشانی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

(۳) پرسکون اور غیر متزلزل وقت چنیں اور آہستہ سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ پرسکون مستقل مزاجی اور تسلّی بخش انداز میں اس مہم کے جواب دینے کو یقینی بنائیں۔

(۴) کسی خاص منفی رویّہ کے پیچھے کی وجہ وصورت حال کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

(۵) بچّوں کے ساتھ باہمی اعتماد اور احترام کے تحت تعلقات استوار کریں اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ کے بچّے کو شدید خطرہ لاحق ہے تو اس سے بیرونی مدد کی درخواست کے امکان کے بارے میں مشورہ کریں چائلڈ لائن **1098**- پر بات کریں۔

(۶) بچّوں کو ذاتی حفاظت کے اصولوں کے بارے میں سکھائیں۔ ان کا جسم خود ان کا ہے اور کسی کے بھی ذریعہ ان کو چھونا یا اشارہ جس کی وجہ سے وہ غیر محفوظ سمجھتے ہیں نا قابل قبول ہے۔

(۷) اگر بچے آپ کو جنسی زیادتی کی اطلاع دیں تو بچوں پر ہمیشہ اعتماد/ یقین کریں۔

(۸) بچوں کے ساتھ جنسی استحصال کی صورت میں ہمیشہ رپورٹ کریں اور مدد لیں چائلڈ لائن **1098**- یا پولیس ہیلپ لائین یا چائلڈ ویلفیر سوسائٹی کو کال کریں۔

(۹) گھریلو تشدّد کے لئے ملوث میں فراہم کردہ ہیلپ لائن نمبر نمبرات کا بھی جائزہ لیں۔

بچوں کو آنلائن دوستوں سے جڑنے دیں

5 Golden Rules to #StaySafe Online

01 IT IS OK TO BLOCK SOMEONE YOU ARE NOT COMFORTABLE COMMUNICATING WITH

02 DO NOT ACCEPT FRIEND REQUESTS FROM STRANGERS

03 IF AN E-MAIL LOOKS SUSPICIOUS IT IS BEST TO DELETE IT OR MARK IT AS JUNK

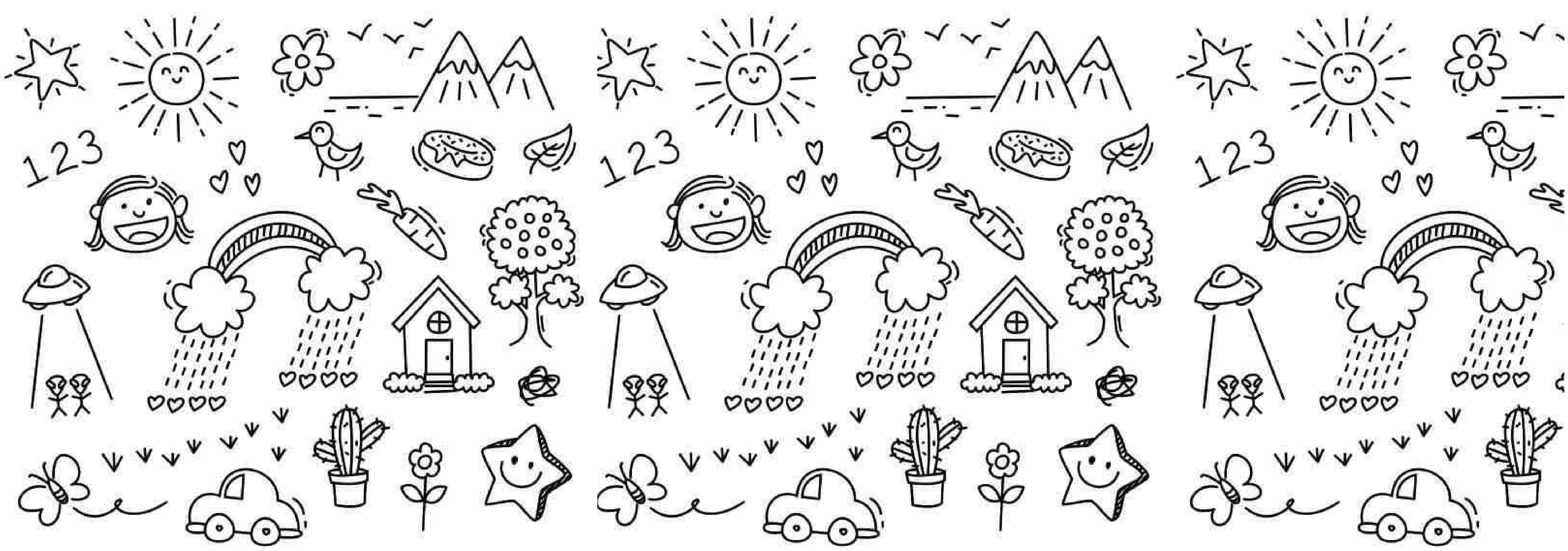
04 PASSWORDS ARE NOT SOCIAL DO NOT SHARE YOUR PASSWORD WITH ANYONE

05 REMEMBER TO LOG OUT WHILE USING A PUBLIC COMPUTER

#StaySafeOnline

بچوں کو محفوظ آنلائن رہنے کے پانچ اصول سمجھائیں

۶ر سے ۱۰ رسال کی عمرگروپ کے لئےٹول کٹ



سرگرمیوں : جو آپ بچّوں کے ساتھ کر سکتے ھیں

(۱۰-٦ سال کے عمر گروپ کے واسطے)

یہ کتابچہ، بچّوں کے اذہان کو پرسکون کرنے میں مدد فراہم کرنے کے وسائل مہیا کرتا ہے۔ تا کہ بچے ان تخلیقی سرگرمیوں میں مشغول ہو کر جو کہ مستقبل پر مرکوز اور حل فراہم کرنے پر مبنی ہیں، درپیش دباؤ سے نمٹنے کے قابل ہو جائیں۔

اس دستاویز میں ۱۰-٦ سال کے عمر گروپ کے بچّوں کے لئے تخلیقی سرگرمیاں درج ہیں۔

(۱) تخلیقی اسٹیکرس کے ذریعے پیغام (کورونا وائرس انعامی اسٹیکرس اور رنگین شیٹ جس میں شکریہ ادا کیا گیا ہو)

(۲) گرافکس کے ذریعہ معلوماتی پوسٹر اور ورکشیٹ جس میں کووڈ۔۱۹ وائرس کی اطلاعات وبائی مرض اور اس سے بچاؤ کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی ہیں۔

(۳) نگہداشت کرنے والوں کو کووڈ۔۱۹ وائرس وبائی مرض کے بچاؤ میں کیا کرنا اور کیا نہیں کرنا کے بارے میں بتانا۔

(۴) الفاظی پہیلی (کووڈ۔۱۹ پر مبنی کہانیوں کی سرگرمیاں)۔

کوروناوائرس انعامی اسٹیکرس

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات:

والدین اور نگہداشت (دیکھ بھال) کرنے والے ان اسٹیکرس کو کٹ آؤٹ کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اور ۶ سے ۱۰ سال کے عمر کے بچوں سے کووڈ۔۱۹ سے لڑنے کے لئے صحت مند طرزِ عمل اور مثبت بات چیت کا آغاز کر سکتے ہیں۔

(۱) محفوظ اور حفظان صحت کی سرگرمیوں کو بچّوں کے لئے مثبت انداز میں لاگو کرنا۔ ان کو خوف، پریشانی سے محفوظ رکھنا۔

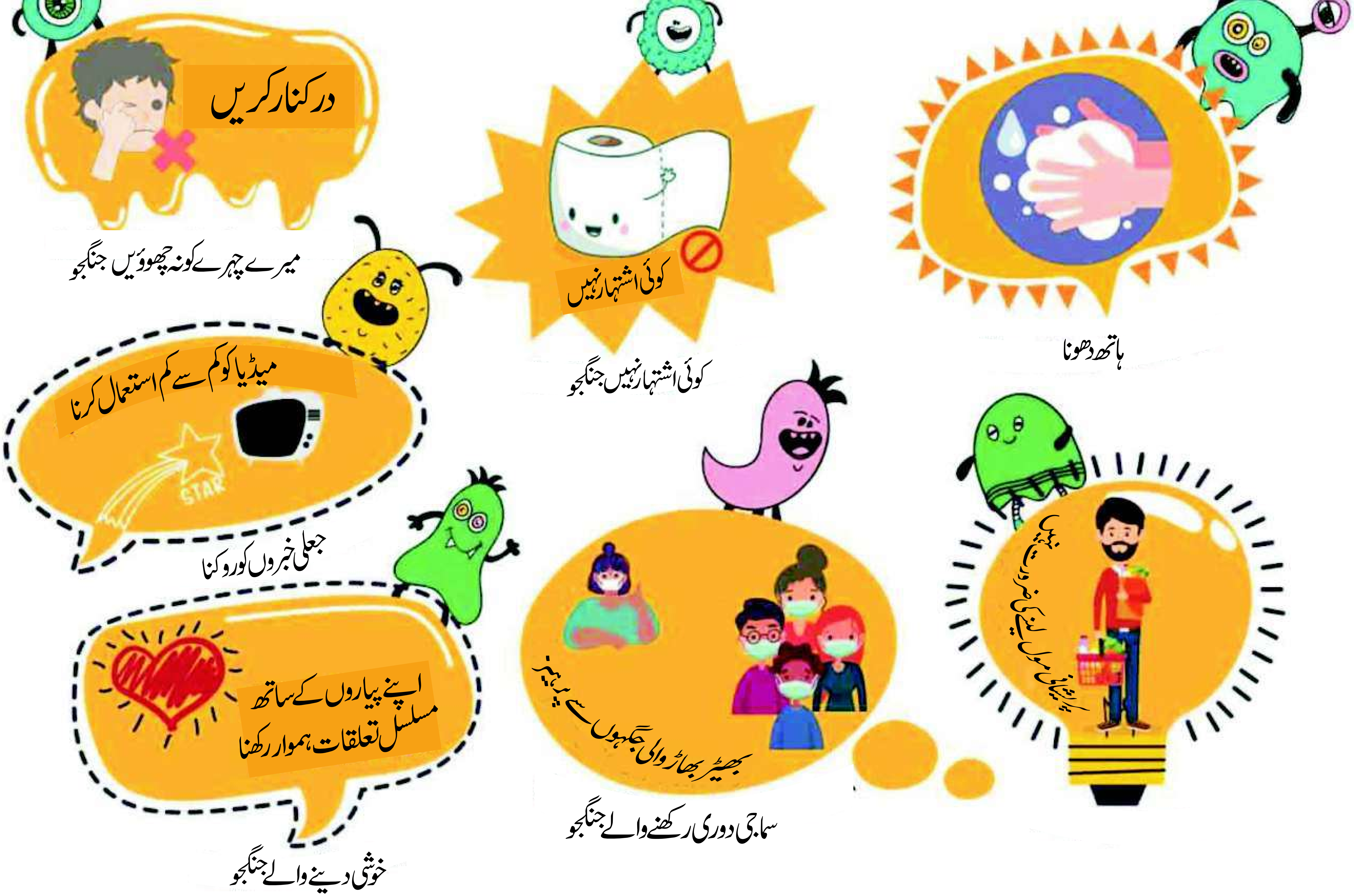
(۲) یاد رکھیں بچّوں کو ہر چھوٹی سی تفصیل جاننے کی ضرورت نہیں جب تک کہ بچے خود نہ پوچھیں۔ ان کو ایسی اطلاعات دینے کی ضرورت نہیں جو انہیں پریشان کر دیں۔

(۳) نقطۂ نظر کا احساس رکھیں حل پر مرکوز سوچ رکھیں اور ذہنی قبولیت کے ساتھ اس میں توجہ رکھیں۔

(۴) بہت چھوٹے بچّے حالات کے حقائق سے غافل ہو سکتے ہیں۔ معمول کی تبدیلیوں سے انہیں پریشان ہونے کا احساس ہوسکتا ہے۔

(۵) وقتاً فوقتاً کم عمر بچوں کو چیک کریں اور انہیں اپنی پریشانی بتانے کا موقع دیں۔

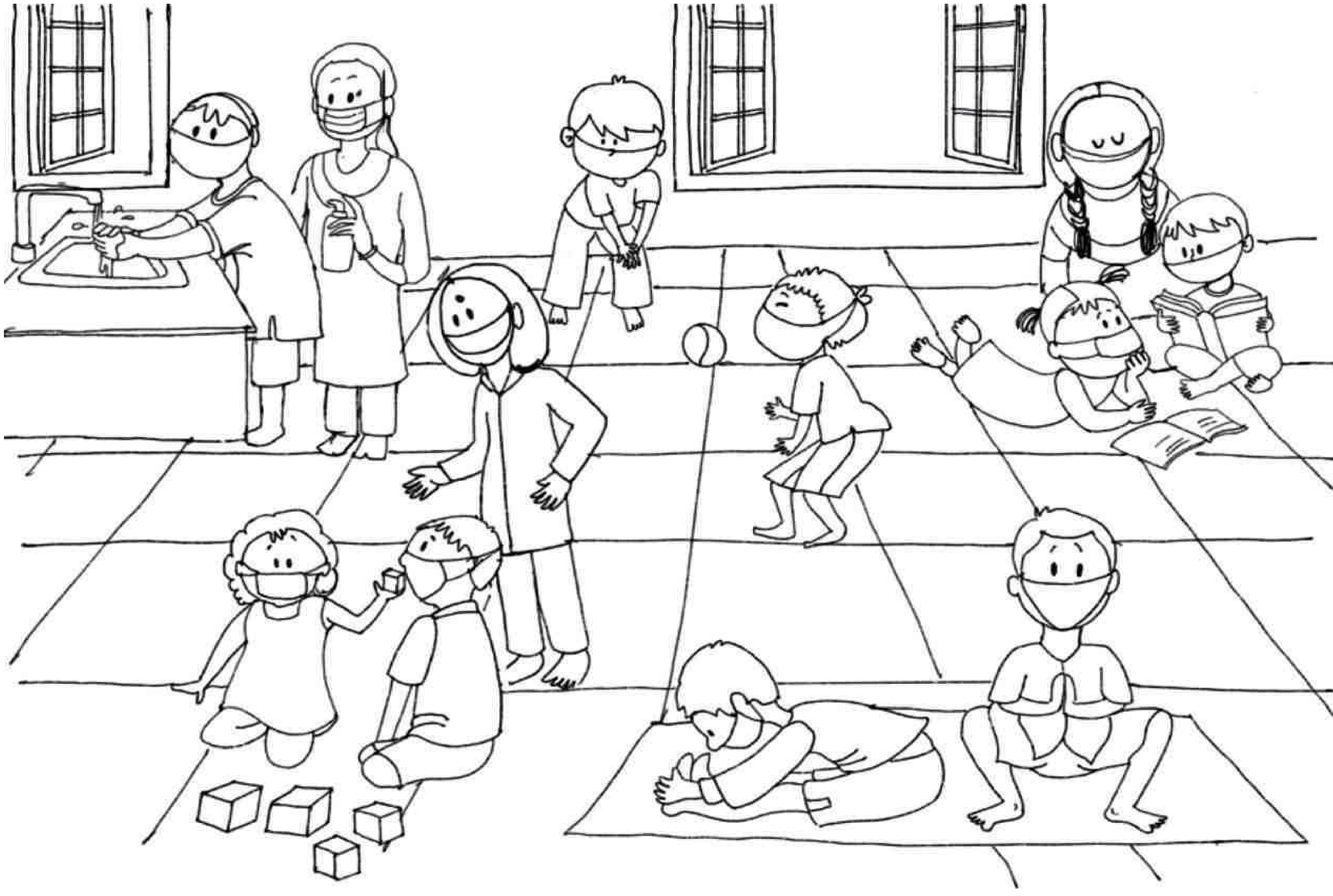
کورونا سے جنگ لڑنے والوں کے لئے انعامی اسٹیکرس



والدین اور نگہداشت کرنے والوں کے لئے اشارات: یہ بتائیں کہ دنیا بھر میں صحت کے کارکنان اور سائنس دان اس وبائی مرض کو روکنے اور معاشرے کو محفوظ رکھنے کے لئے کس طرح کام کر رہے ہیں۔ بچّوں کے لیے یہ جاننا بڑا پرسکون ہوتا ہے کہ ہنگامی حالات میں ہمدرد لوگ کس طرح سرگرم ہو جاتے ہیں۔ اس ورکشیٹ کو بچّوں کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لئے استعمال کریں۔ ان کے ساتھ بات کریں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اس سیٹ میں ۳۰ کلر شیٹ ہیں جو یہ ظاہر کرتی ہیں کہ کیسے ہمارے سائنسداں اور کارکنان صحت کووڈ۔۱۹ کے خلاف سرگرم عمل ہیں۔ یہ ڈرائنگ تخلیقی طریقہ کے ذریعہ مثبت پیغام رسائی کو فروغ دیں گی۔

اگر آپ ان ورکشیٹ کو پرنٹ نہ کر سکیں تو بچوں کو دکھائیں اور ان کو بنانے و رنگ بھرنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں۔

کورونا کے دور میں بچوں کا سماجی فاصلہ جو کی انکے لئے صحت مند ہے



کورونا سے لڑنے والے ہیرو

کورونا وائرس سے محفوظ رہنا

انفوگرافکس پوسٹر، ورکشیٹ

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے اشارات:

دستاویز کا یہ حصہ آ گاہی پیدا کرنے کی سرگرمیوں اور ورک شیٹ کے لیے ایک انفوگرا فک پوسٹر فراہم کرتا ہے۔ جو کہ کووڈ-۱۹ وبائی بیماری علامات اور اسکی روک تھام کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس پوسٹر کو والدین اور نگہداشت کرنے والے استعمال کر سکتے ہیں۔ یہی پوسٹر ورکشیٹ کے طور پر بھی فراہم کیا گیا ہے۔ ایک بار جب دیکھ بھال کرنے والے اس پوسٹر کی وضاحت بچّوں کو کر دیتے ہیں تو اس سے بچّوں کو کسی بھی زبان میں اسے سیکھنے کی تقویت مل جاتی ہے یہ ایک پرنٹ آؤٹ کی شکل میں بچّوں کو دیا جاتا ہے۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والے پوسٹر کی وضاحت کرتے وقت اپنے شعور اجاگر کرنے کے مشن میں درج ذیل اہم نکات استعمال کر سکتے ہیں۔

5 بنیادی اقدام جس پر عمل کرتے ہوئے کورونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے میں مدد ملے گی۔

(۱): ہاتھ: انہیں اکثر دھوتے رہنا (صابن، پانی یا الکحل مبنی رقیق سے ۲۰ سیکنڈ تک)

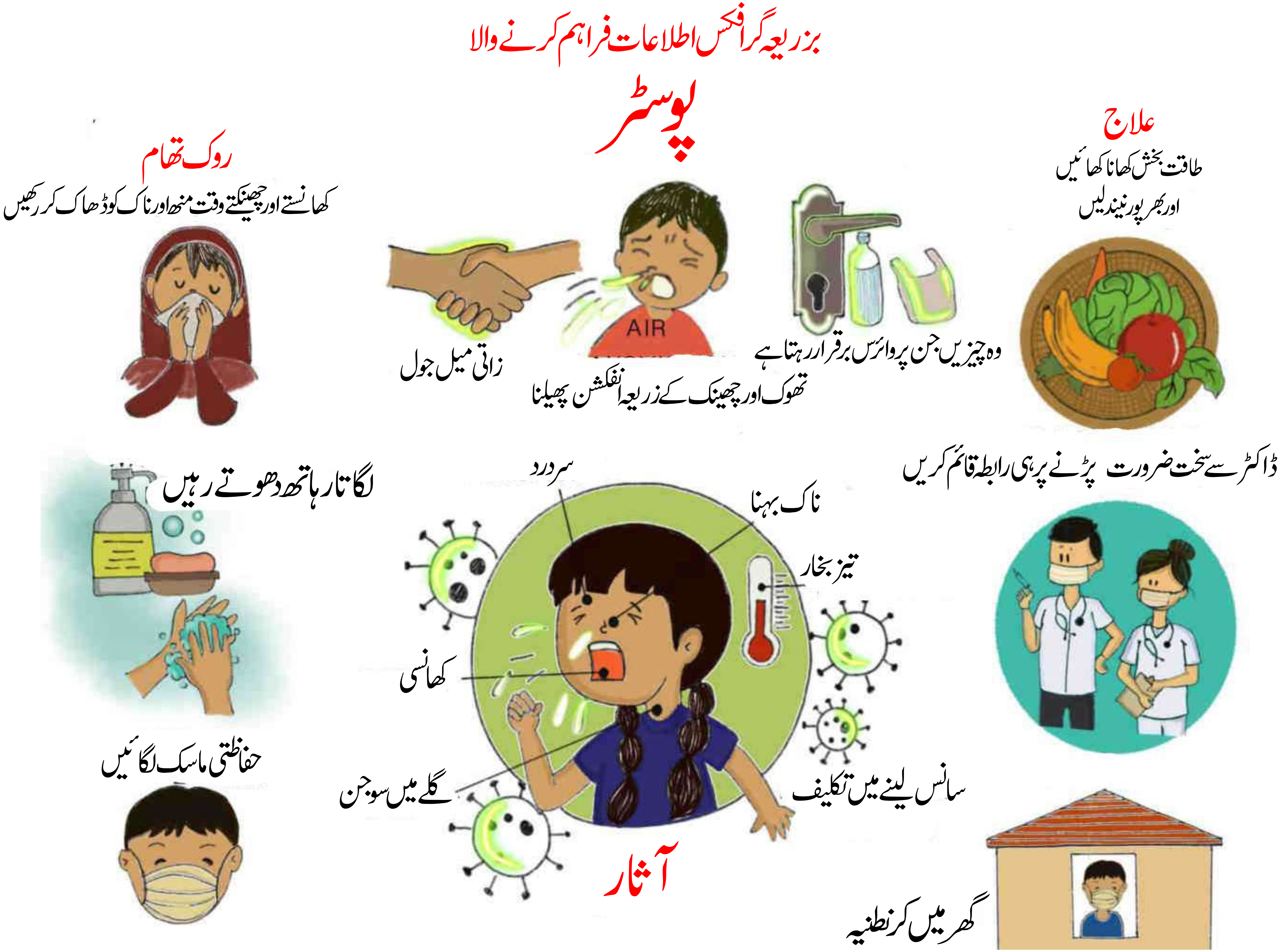
(۲): کہنی: یہاں چھینکیں۔

(۳) چہرہ: اسکو نہ چھوئیں (گندے ہاتھوں سے)

(۴) فاصلہ: محفوظ فاصلہ رکھیں۔ (۱ میٹر یا ۳ فٹ) ان لوگوں سے جو بیمار ہوں یا جن میں فلو کے اثرات دکھیں۔

(۵): گھر: گھر میں رہیں۔

نوٹ: بچّوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ ان ۵/ اقداحات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اور ان کو ایسا کر کے دکھا دیں۔


بزریعہ گرافکس اطلاعات فراہم کرنے والا
پوسٹر
روک تھام
کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ڈھاک کر رکھیں
علاج
طاقت بخش کھانا کھائیں
اور بھرپور نیند لیں
AIR
زاتی میل جول
وہ چیزیں جن پر وائرس برقرار رہتا ہے
تھوک اور چھینک کے زریعہ انفکشن پھیلنا
لگاتار ہاتھ دھوتے رہیں
ڈاکٹر سے سخت ضرورت پڑنے پر ہی رابطہ قائم کریں
سر درد
ناک بہنا
تیز بخار
کھانسی
حفاظتی ماسک لگائیں
گلے میں سوجن
سانس لینے میں تکلیف
آثار
گھر میں کرنطنیہ

والدین کی دیکھ بھال کرنے والے کی مدد سے ورکشیٹ کو پر کریں

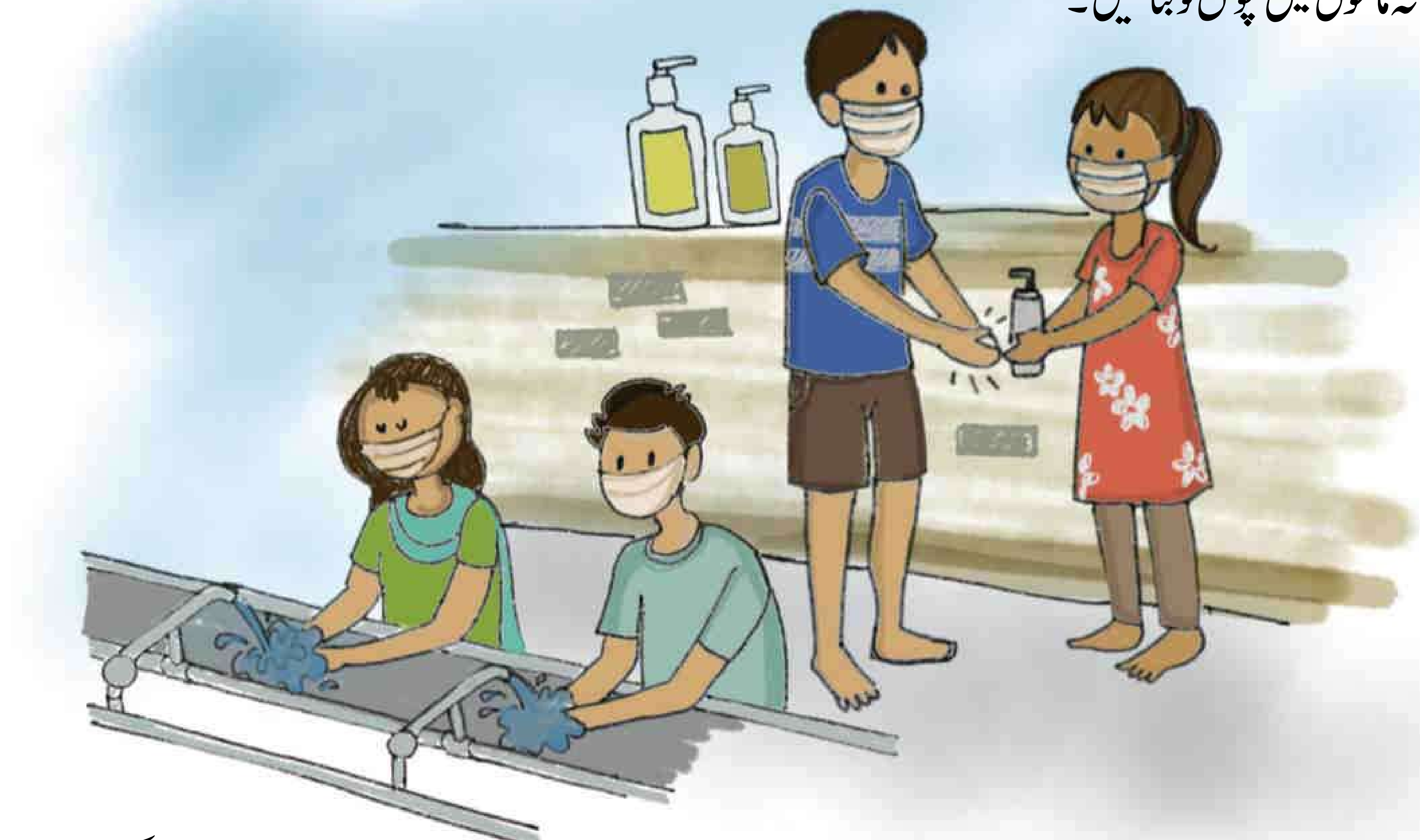
علاج

متعدی

روک تھام

کووڈ-۱۹ وبائی مرض میں کیا کریں کیا نہ کریں والے پیغامات نگھداشت والوں کے لئے ہینڈ آئوٹ

اس حصے میں کووڈ-۱۹ جیسی وبائی بیماری 2019 کے بارے میں ایسے طور طریقے بچّوں کو بتائیں جو دو حصّوں میں تقسیم ہیں۔ یہ کرو یہ نہ کرو جو کہ دوستانہ ماحول میں بچّوں کو بتائیں۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں سے مثبت انداز میں بات کریں اور بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے ان سرگرمیوں پر خاص نظر رکھیں جن سے کووڈ-۱۹ سے بچاؤ ہو سکے جس میں ہاتھ دھونے کی ترکیب دی گئی ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ بچوں سے بات چیت ڈراونی اور خوفناک نہ ہو۔

کورونا وائرس وباء 2019 کے باب میں بچّوں سے بات چیت

بچّے آن لائن یا ٹی۔وی دیکھ کر یہ سمجھ نہیں پاتے کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں یا دوسرے لوگوں سے سن کر۔تو یہ خاص طور سے تھکن تناؤ اور غم کے کمزور احساسات ہو سکتے ہیں یہاں پر ایک فہرست جس میں ''جو کرنا ہے'' اور ''جو کرنا نہیں ہے'' دی جا رہی ہے اور ایک معلم یا رضاء کار کے طور پر آپ ان کو بہتر نفسیاتی طور پر سمجھنے اور ان کا مقابلہ کرنے میں ان کی مدد کرنے کے لئے کر سکتے ہیں۔

کرنا ہے: وہ لوگ جو کووڈ-۱۹ سے ائی سولیشن ہیں، ان کے بارے میں بات کریں۔

وہ لوگ جن کو کووڈ-۱۹ کا انفیکشن ہے, انکا علاج کیسے چل رہا ہے۔

وہ لوگ جو کووڈ-۱۹ مرض سے ٹھیک ہو رہے ہیں۔

وہ لوگ جو کووڈ-۱۹ سے ہلاک ہوئے۔

نہیں کرنا ہے: مرض کے شکار لوگوں کو کووڈ-۱۹ معاملہ یا کووڈ-۱۹ کا شکار کہنا۔

کرنا ہے: صحت کے کارکنان اور سائنسدان جو کہ کووڈ-۱۹ کو پھیلنے سے روکنے اور سماج کو محفوظ رکھنے کے لئے کام کر رہے ہیں ان کی کہانیوں کو بتانا۔ یہ جان کر بیحد آرام ملتا ہے کہ ہمدردی رکھنے والے لوگ مدد کر رہے ہیں۔

جانچ کریں کہ کیا بچّے بدبختی کا سامنا کر رہے ہیں یا پھیلا رہے ہیں۔

نہیں کرنا ہے: مرض کے ساتھ کسی مقام یا کسی کی نسل کو نہ جوڑیں یاد رکھیں کہ وائرس مخصوص آبادی کی نسلوں یا نسلی پسِ منظر پر مبنی لوگوں کو نشانہ نہیں بناتا۔

کرنا ہے: دیانت دار بنیں اور بچّوں سے دوستی کے ماحول میں سچ کی وضاحت کریں بچوں سے کھل کر سوال کریں اور انکی بات سنیں۔

نہ کریں: بچّوں کے خدشات کو کم کر کے نہ آنکیں اور نہ ان سے گریز کریں اور نہ جھوٹے وعدے کریں۔

کرنا ہے: بچّوں سے مثبت انداز میں بات کریں اور موثر بچاؤ کرنے والے اقدام جیسے ہاتھ دھونے کی اہمیت ہر روز دینا یہ آسان سے اقدام ہیں جن کے کرنے سے ہم اور ہمارے پیارے اور سب سے زیادہ کمزور بچّوں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

نہیں کرنا ہے: بات چیت کو خوفناک یا خوف پر مبنی نہ بنائیں۔

کرنا ہے: اگر آپ بچّوں کے سوال کے جواب نہیں دے سکتے تو اندازہ سے جواب نہ دیں۔ یہ جوابات کی تلاش کرنے کا ایک موقع ہے۔

نہیں کرنا ہے: بچوں کو کسی سانحہ کو ایسے بتا کر نہ ڈرائیں کہ وہ رونے دھونے کے لئے انتظار کر رہا تھا یعنی ایسا سانحہ ہونا ہی تھا۔

کرنا ہے: ان لوگوں کے بارے میں گفتگو کریں

کووڈ۔۱۹ کا انفوگرافکس ہیں۔

نہیں کرنا ہے: ایسے لوگوں کے بارے میں باتیں کرنا

جو لوگوں میں وائرس پھیلاتے ہیں۔

کرنا ہے: سائنسی اعداد و شمار اور تازہ ترین سرکاری صحت کے مشوروں پر مبنی کووڈ-۱۹ کے خطرے کے بارے میں درست بات کریں۔

نہ کریں: غیر مصدّقہ افواہوں کو دہرائیں یا ان کا اشتراک کریں اور اپنی پسند پیدا کرنے کے لیے روایتی زبان استعمال کرنے سے گریز کریں۔

کرنا ہے: اگر آپ حفاظتی فاصلہ اور حفظانِ صحت پر عمل کرتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ ہمدردی محسوس کرتے ہیں خاص طور سے انکے لئے جو بیمار اور کافی کمزور ہیں تو اس کو دیکھ کر آپ کے بچّے، نوعمر آپ سے بہت کچھ سیکھیں گے۔

نہیں کرنا ہے: بچّے ہمیشہ آپکے عمل کی تقلید کرتے ہیں ایرلائنس صحت کارکنان کے عملہ کے ساتھ منفی رویّہ اختیار نہ کریں جو کہ اپنے فرائض انجام دے رہے ہوں، اور کووڈ-۱۹ کے پھیلانے والے کہہ کر ان کو بدنام نہ کریں۔ یاد رکھیں آپ کے بچّے ہمیشہ آپ سے سیکھتے رہتے ہیں۔

(الفاظ پہیلی ٹول کٹ جوکہ کووِڈ۔۱۹ کو بیان کریگی)

ورڈ وزارڈ کووڈ-۱۹ پر کھانی سنانے پر ٹول کٹ)

اس حصےّ میں درج ذیل وسائل ہیں۔

ایک کہانی سنا کر جو کہ ایک انوکھا اور اصل طریقہ جو بچّوں کو منسلک کرنے میں اہم کردار نبھاتا ہے جس سے انکی پریشانی اور تنہائی وددر ہو جائے۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارے

غیر یقینی صورت حال پریشانی کو جنم دیتی ہے جو ہمیں نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ہم سب بہت سے لوگوں کے لئے

کووڈ-۱۹ وبائی غیر یقینی صورت حال کی طرف اشارہ کرتی ہے لوگ خود اپنی اور اپنے پیاروں کی صحت کے لئے فکر مند ہیں

۔ بچّے اپنے اسکول کے لحاظ سے کافی پریشان ہیں اور اپنے والدین کی مالی حالت کی وجہ سے گھر میں راشن کے حالات پریشان کن ہیں۔ بچّوں کے خاص شوق میں انکی دلچسپی اور زندگی کے دوسرے معاملات سب متاثر ہوتے ہیں۔

ایسے وقت میں بچّے جو پہلے ہی پریشان ہیں، ان کی پریشانی میں غیر معمولی اضافہ ہو سکتا ہے ان کہانیوں کو بچّوں کی توجہ ہٹانے کے لئے استعمال کریں اور اسی اوقات میں ان سے ان معاملات میں بات کریں جن کا سامنا وہ کر رہے ہیں۔

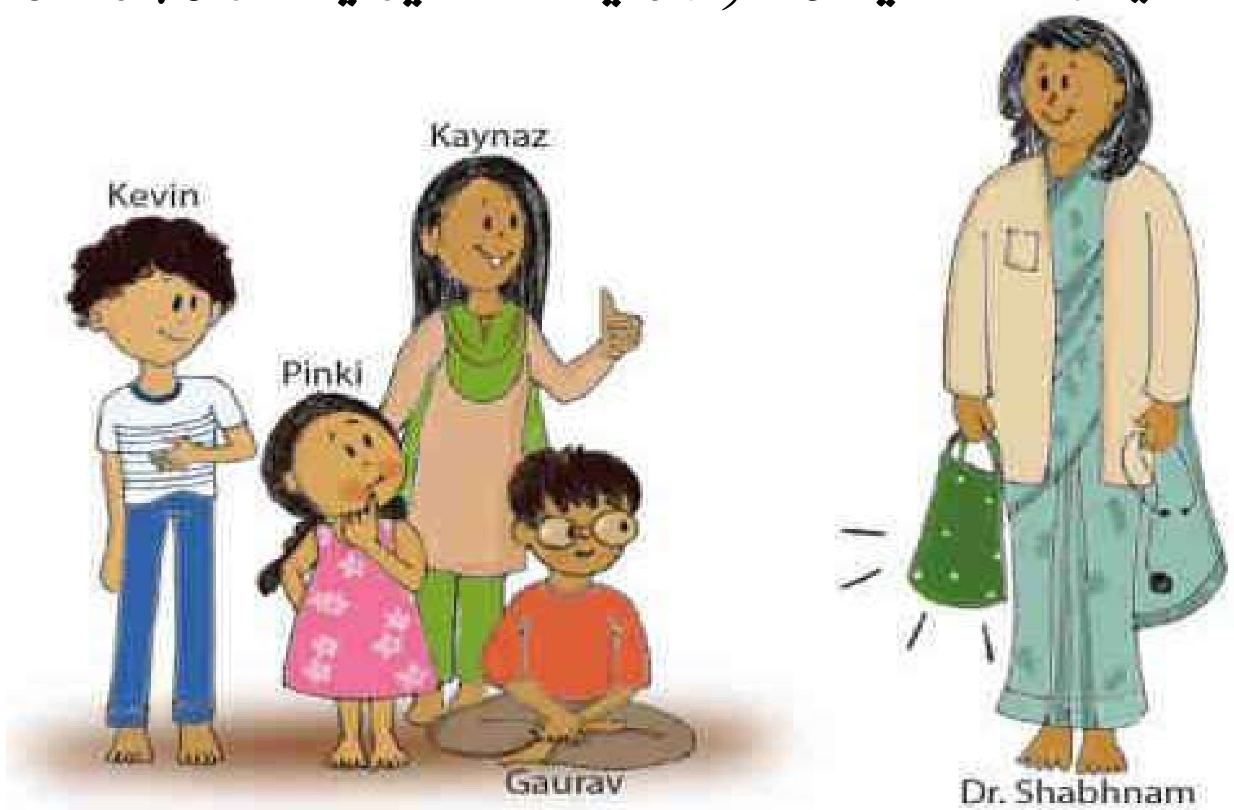
پہلی کہانی
اشارات

مقصد:

کووڈ۔۱۹ وبائی امراض کے دوران بچوں کو زندہ دل رہنے مثبت پیغام کی تفریح کے لئے رسائی کا استعمال

الفاظ کی جادوگری

آپ کووڈ۔۱۹ بیماری کو شکست دینے میں دوسروں کی کیسے مدد کر سکتے ہیں ایک چھوٹی سی کہانی لکھیں۔



والدین اور معلّم کے لئے اشارات: یہ لازمی ہے کہ بچّوں کو بات چیت میں شامل کر کے ان میں مثبت رویّہ نافذ کریں اور اس کو نافذ کرنے کا سب سے اچھا ذریعہ کہانی سنانا ہے۔ انکو یہ سمجھانا کہ کرونا وائرس کو شکست دینے کے لئے ہم سب کو اپنا کردار ادا کرنا پڑیگا جیسے لگاتار ہاتھ دھونا، ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنا کچھ وقت کے لئے خود کو قرنطینہ کرنا وغیرہ۔ اس شیٹ میں فراہم کردہ کہانیوں اور کرداروں کو اپنی جانکاری سے تعمیر کرنے میں انکی حوصلہ افزائی کریں۔ اور اگر ممکن ہو تو رول پلے میں ان کا کٹ آؤٹ کے طور پر استعمال کریں

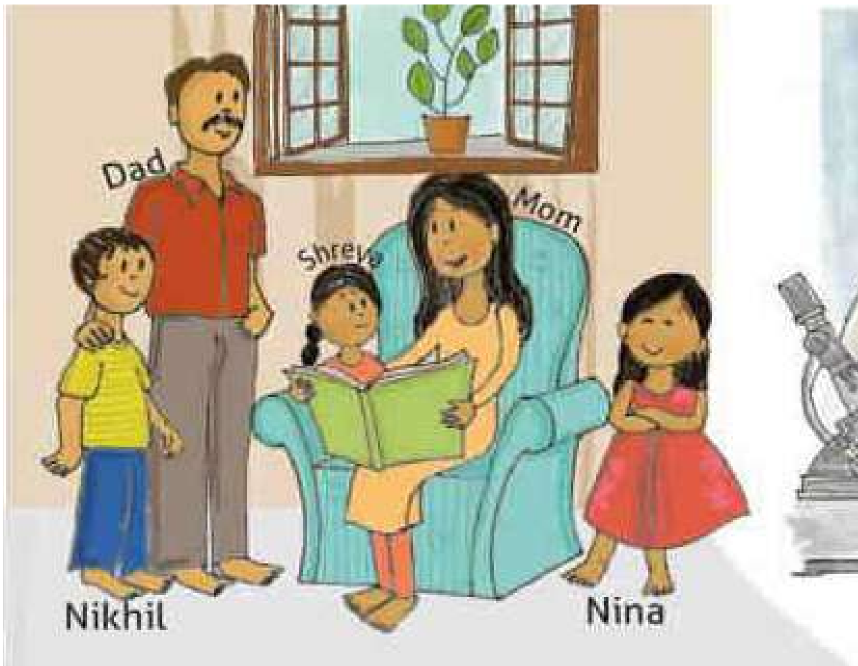
ان مثبت کہانیوں کے لئیمثال کے طور پر کچھ اشارات دیئے گئے ہیں۔

ایک دن جلد صبح ڈاکٹر شبنم مرکز میں آئی اور سب کے لئے کچھ چھوٹے تھیلے لائیں ہمیشہ کی طرح پنکی نے سب سے پہلے سوال پوچھا اس نے پوچھا یہ کیا ہے اور کس کے لئے؟ ڈاکٹر آنٹی: یہ بیگ تم سب کے لئے ہیں میرے پیارو بیگ میں ایک ماسک ایک صابن اور ایک سینیٹا ئزر ہے جس سے کہ تم محفوظ رہو۔ ڈاکٹر شبنم نے بچوں کو جو کہ پہیلی نما نظروں سے ان کو دیکھ رہے تھے، جواب دیا آؤ بیٹھو یہ کیسے کرنا ہے میں بتاؤں گی۔

دوسری کہانی اشارات

الفاظ کی جادوگری

سائنسدانوں پر ایک چھوٹی کہانی لکھیں جو کووڈ۔۱۹ جیسی مہلک بیماری کا علاج تلاش کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔



Nina's mom at work in her lab

مقصد:
بچوں کو سمجھانے میں مدد کریں کہ وہ بالغ ہیں خاص طور پر صحت کارکنان اور سائنس داں کووڈ۔۱۹ کا علاج تلاش کرنے کے لئے بہت محنت اور شفقت کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔

والدین اور معلّم کے لئے اشارات: یہ بات بچّوں کے لئے جاننا بہت خاص ہے کہ جوانوں کے ساتھ ساتھ ان کے والدین بھی ان کو محفوظ رکھنے کے لئے ہر ممکنہ کوشش کر رہے ہیں۔ اس بیماری سے محفوظ رکھنے کے لئے سائنسدان ساری دنیا میں لگاتار دن رات محنت کر رہے ہیں تا کہ اس کا علاج جلد سے جلد ایجاد ہو جائے۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ شیٹ میں فراہم کردہ کرداروں کو لے کر خود اپنی کہانیاں لکھیں اور ممکن ہو تو کردار نبھانے میں اس کا استعمال کریں۔

برائے مثال ان کو مثبت کہانیوں کے لئے یہ اشارات دیں:-

مینا سوفہ پر بیٹھی آنکھوں میں فکر لئے اپنی ماں کو دیکھ رہی ہے اس کی کتاب ایک طرف رکھی ہوئی ہے لیکن وہ 20 منٹ سے اسکو نہیں دیکھ رہی ہے۔

''ماں'' وہ خاموشی سے ماں سے کہتی ہے'' ماں کیا یہ سچ ہے کہ جو سائنسداں اور ڈاکٹرس کرونا وائرس کے علاج کے لئے رات دن محنت کر رہے ہیں وہ وائرس سے خطرہ میں ہیں میں نے خبروں میں یہ سنا تھا اسکی ماں مسکرائی وہ مینا کے پاس آئیں اور اس سے کہا'' ہاں حالات خطرناک ہیں میری پیاری لیکن تم پریشان نہ ہو تمہاری ماں زیادہ تجربہ کار سائنسدانوں میں سے ایک ہے۔

تیسری کہانی
اشارات

مقصد:

بچوں کو جعلی خبروں کی وجہ سے ہونے والے نقصان اور غیر ضروری خوف و ہراس اور پریشانی کو سمجھنے میں مدد کریں۔

الفاظ کا جادو

ایک چھوٹی کہانی لکھیں جو اصلی اور جعلی خبروں میں فرق کی اہمیت کو بتائے۔

Uncle Neel on evening news on television

والدین اور معلّم کے لئے اشارات: آج کل بچوں کی رسائی اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ اور دوسرے آلات تک ہو چکی ہے ان کو مختلف ذرائع سے خبریں مل رہی ہیں اور ملتی رہینگی ۔ یہ ذرائع کسی بھی وقت نامکمل اور جعلی خبریں نشر کر سکتے ہیں اور نہیں بھی اسلئے بچّوں کو یہ سکھانا ہے کہ وہ اصلی اور جعلی مکمل اور نامکمل خبروں میں فرق کو سمجھ سکیں، بہت عمدہ عمل ہوگا۔ ان کو خبروں کے بارے میں بتائیں۔ اور ان کو اصلی اور جعلی خبروں میں تنقیدی اور تشویشناک فرق کو واضح کریں۔

بچّوں کو اپنی کہانیاں اس شیٹ کی مدد سے لکھنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔ اور ممکن ہو تو کردار کو ادا کرنے کی کوشش کریں۔

مثال کے طور پر ان کو مثبت کہانی لکھنے کے لئے درج اشارات دیں۔

حالانکہ روہت اور راہل جڑواں بچّے ہیں لیکن اپنی پسند اور ناپسند کے لحاظ سے وہ منفرد ہیں روہت کو پڑھنے کا شوق ہے لیکن راہل کو نہیں البتہ دونوں کو اپنے چچا نیل سے بہت محبّت ہے اور وہ شام کی خبریں ٹی۔وی پر دیکھ رہے ہیں۔ راہل نے کہا تم جانتے ہو ''یہ خبروں والے لوگ ہم کو ہر بات نہیں بتاتے جو وہ جانتے ہیں''

تو روہت نے جواب دیا: تم جانتے ہو کہ نہیں زیادہ پڑھنا چاہیۓ تا کہ اسطرح کے لوگوں کی تم کوئی خبر نہ سنو'
''تمھیں انکل نیل سے بات چیت کرنا چاہیۓ''۔

چوتھی کھانی
اشارات

مقصد:
بچوں کو سمجھنے میں کس طرح بیماریوں کے پھیلنے سے مردوں اور عورتوں کو مختلف طرح سے اثر انداز ہوتا ہے اور وبائی بیماری سے خواتین اور لڑکیوں کے لئے موجودہ عدم مساوات اور دیگر پیشماندہ گروہوں جیسے امتیازی سلوک معزور افراد اور انتہائی غربت کا شکار افراد بچوں کو سمجھنے میں مدد کو بدلاؤ لاحق ہوتا ہے۔ کرنا کہ بحران کے وقت جب گھر میں پھیلتے تناؤ کی وجہ سے خواتین اور لڑکیوں کو گھر میں بڑھتی ہوئی تناؤ کی وجہ سے ساتھی کی اندونی تشدد اور گھریلو تشدد کی دیگر اقسام کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے بچوں کو مدد لینے کا طریقہ بتائیں وہ چائلڈ لائن 1098 پر کال کر سکتے ہیں۔

الفاظ کا جادو

وبائی بیماری کے پھیلنے سے مردوخواتین پر مختلف انداز میں اثر ڈالا ہے۔ اس وبائی مرض نے پہلے ہی موجود خواتین اور لڑکیوں کے ساتھ غیر برابری اور دوسرے حاشیہ پر جا چکے لوگ جیسے ہاتھ پیروں سے معزور اور بہت زیادہ غریب لوگوں کے ساتھ امتیاز سے حالات بدتر ہو جاتے ہیں۔

ایک ایسی چھوٹیکہانی لکھئے جو ایسے لوگوں کے حقوق کی حفاظت اور انکے وقار کو بڑھانے کے ارادہ سے جو اقدام کئے جا رہے ہیں، درست اور مدد کی فراہمی میں ایک خاص کردار ادا کر رہے ہیں۔

والدین اور معلّم کے لئے اشارات: خاص طور سے وبائی بیماریوں اور قدرتی آفات کے دوران خواتین اور لڑکیوں کے ساتھ تشدد اور امتیاز کا پایا جانا ایک تشویشناک مسئلہ ہے۔ اسکے لئے والدین اور معلم دونوں کے ملوث ہونے کی ضرورت ہے کہ وہ خود لڑکے اور لڑکی میں صنف کی غیر مساوات کو بالکل پاس نہ آنے دیں۔ بچوں کی اپنی کہانیاں اس شیٹ کے مدد سے لکھنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں اور ممکن ہو تو کردار کو ادا کرنے کی کوشش کریں۔

مثلاً مثبت کہانی لکھنے کے لئے درج ذیل اشارات فراہم کریں۔

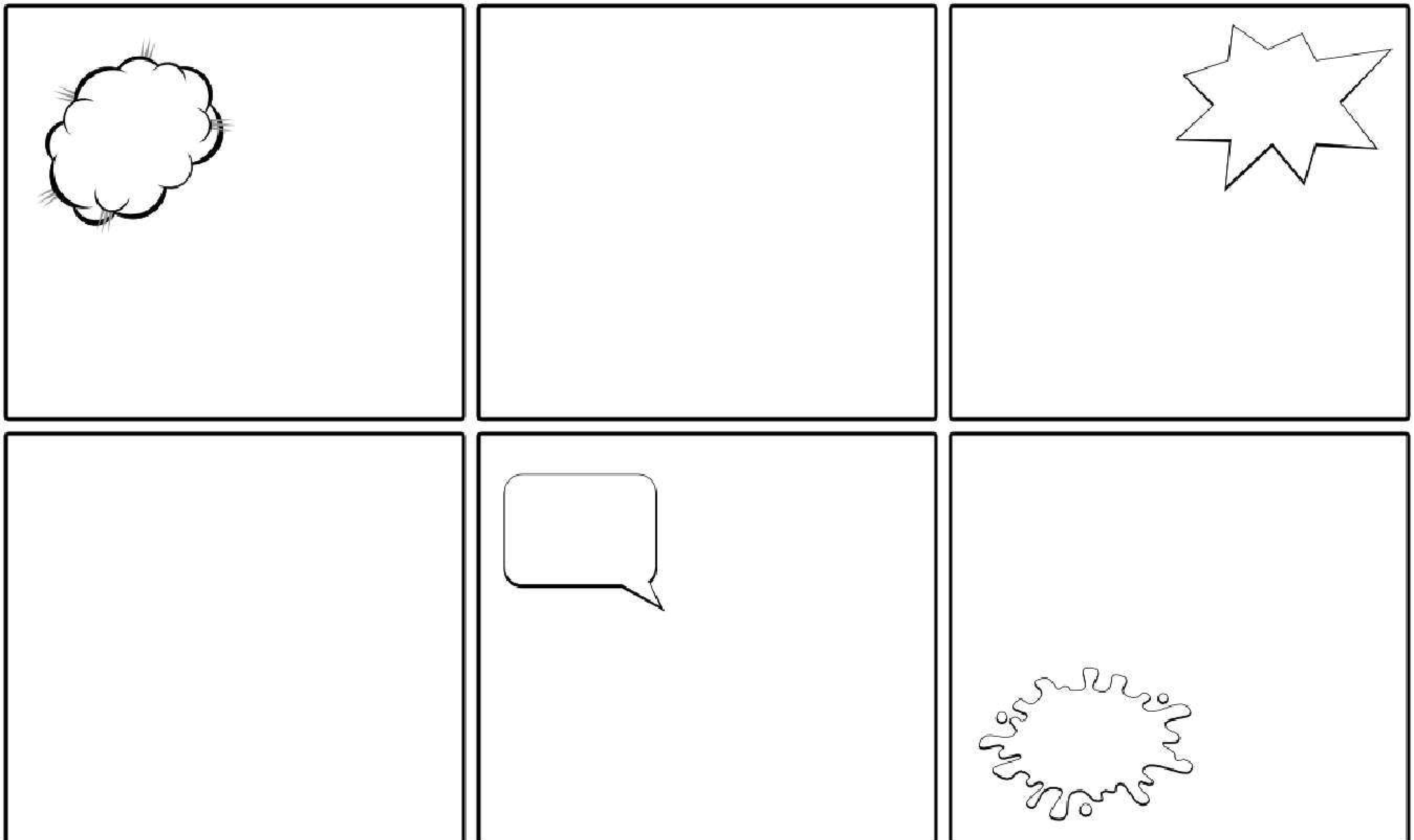
’’ماں‘‘ کمرے میں چیخ رہی نینا کو دیکھنے کے لئے ماں سیڑھیوں سے دوڑی ہوئی آئی۔ امت اسکے پاس ہی کھڑا تھا اور اسے پریشان کر رہا تھا کہ انکی ماں کمرے میں داخل ہوئی۔

’’کیا ہو رہا ہے نینا؟ امت کیا تم نے اپنی بہن کو پریشان کیا ہے‘‘ ماں نے سخت آواز میں پوچھا۔

امت نے کہا ’’میں تو صرف چھیڑ رہا تھا۔‘‘

’’نیچے بیٹھ جاؤ اب میں تم سے بات کرنا چاہتی ہوں‘‘ وہ اب بھی ناخوش تھی ’’کسی کے ساتھ بدمعاشی نہیں کرنی چاہیئے ......اپنی بہن کے ساتھ بھی‘‘ ......

بچے اس اسٹیم بورڈ کو اپنا اسٹور بورڈ بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔



1 ر سے 19 ر سال کی عمر گروپ کے لئے ٹول کٹ

وہ سرگرمیاں جو آپ نو عمروں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

(عمر گروپ **11-19** سال کے لئے)

یہ Segmant بچّوں اور نوعمروں کے زہن کو پرسکون کرنے اور کسی ایسی چیز میں مشغول کرا کر تناؤ کو پرسکون کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے

جو کہ حل پر مبنی ہے اور مستقبل کی توجہ کا مرکز ہے اس سرگرمی میں ملوث ہونا تخلیقی اور تفریحی ہے۔ 11-19 سال کے گروپ کے نوعمر بچوں کے لئے مندرجہ ذیل تخلیقی سرگرمیاں اس دستاویز میں ہیں۔

(ا) پیغام رسانی کے تخلیقی پرنٹ آؤٹ کے ساتھ تین رنگین شیٹ اور تین جانور

(۲) خودکار نظم و نسق کی حکمت عملی کو تلاش کرنا ''میرا خیال منصوبہ''

والدین اورنگہداشت کرنے والوں کے لئے اشارات!

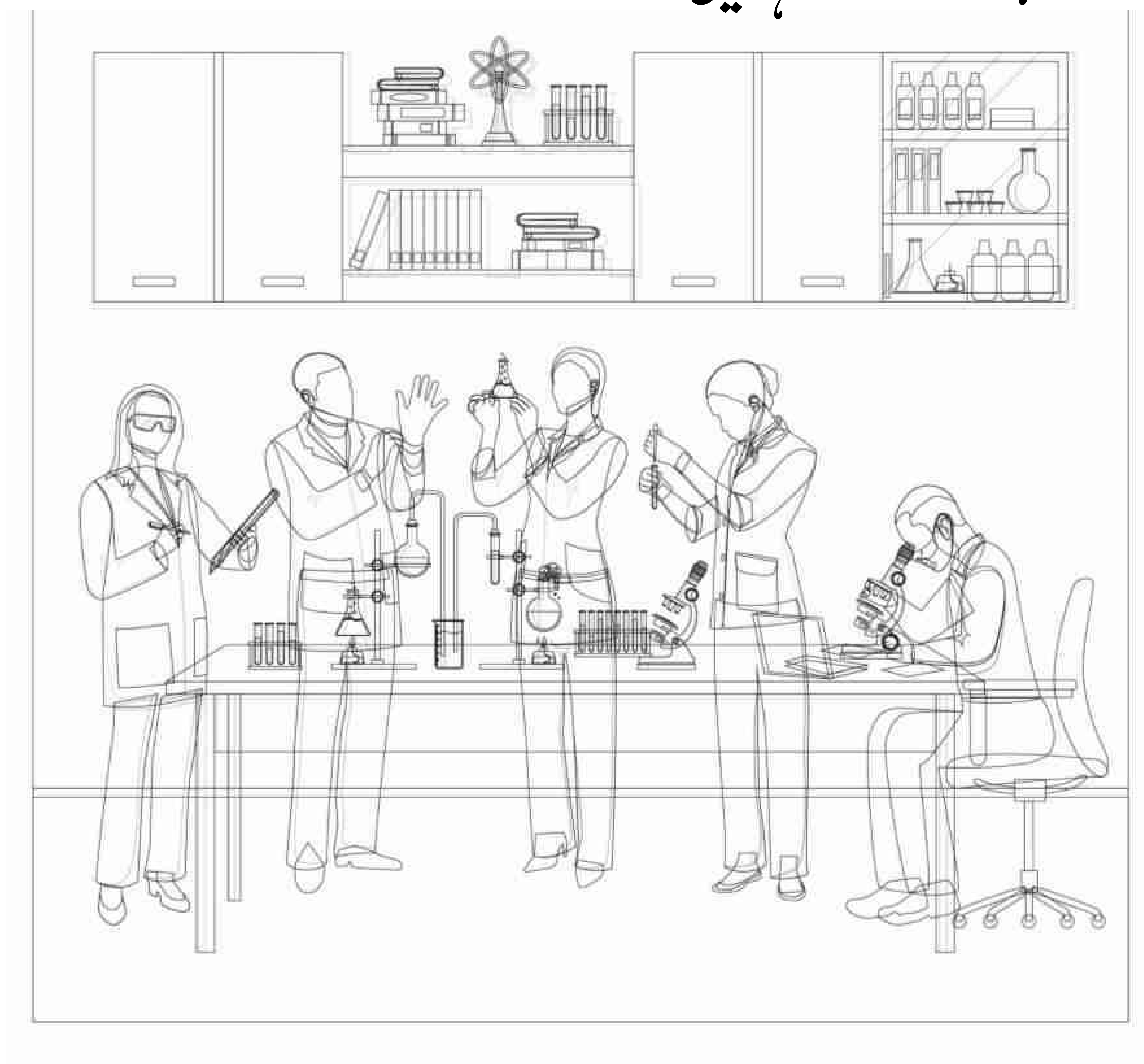
بچوں کو یہ بتائیں کہ دنیا بھر کے صحت کے کارکن اور سائنس داں اس وبا کو روکنے اور معاشرے کو محفوظ رکھنے کے لئے وہ کس طرح کام کر رہے ہیں۔ یہ جاننا بچوں کے لئے بڑا پرسکون ہوسکتا ہے۔ کہ ہمدرد لوگ ہنگامی صورت حال کے لئے اسی ورکشیٹ کو استعمال کریں۔

ان کے ساتھ بات کریں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

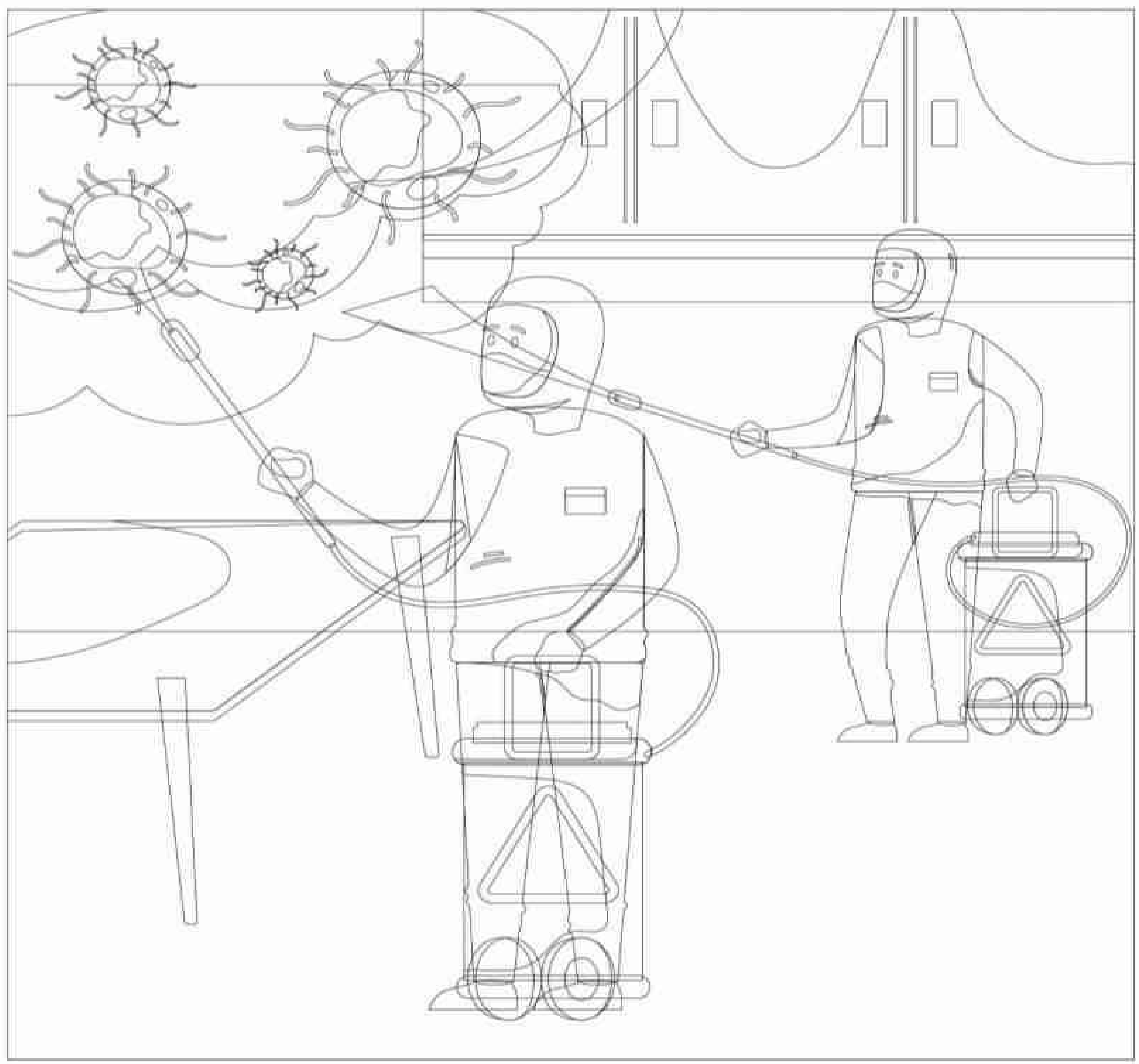
اس سیٹ میں تین رنگین شیٹ شامل ہیں جو ہمارے سائنسداں اور صحت کے کارکنوں کو کووڈ 19 سے معرکہ آرائی کے لئے پیش پیش ہیں۔ یہ ڈرائنگ شیٹ تخلیقی مصروفیت کے ذریعے مثبت پیغام رسانی کو نئی اونچائی دیں گی۔

اگر آپ پرنٹ شیٹ کرنے سے قاصر ہیں تو بچّوں کو انہیں دکھائیں اور ان کو انہیں بنانے اور رنگ بھرنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔

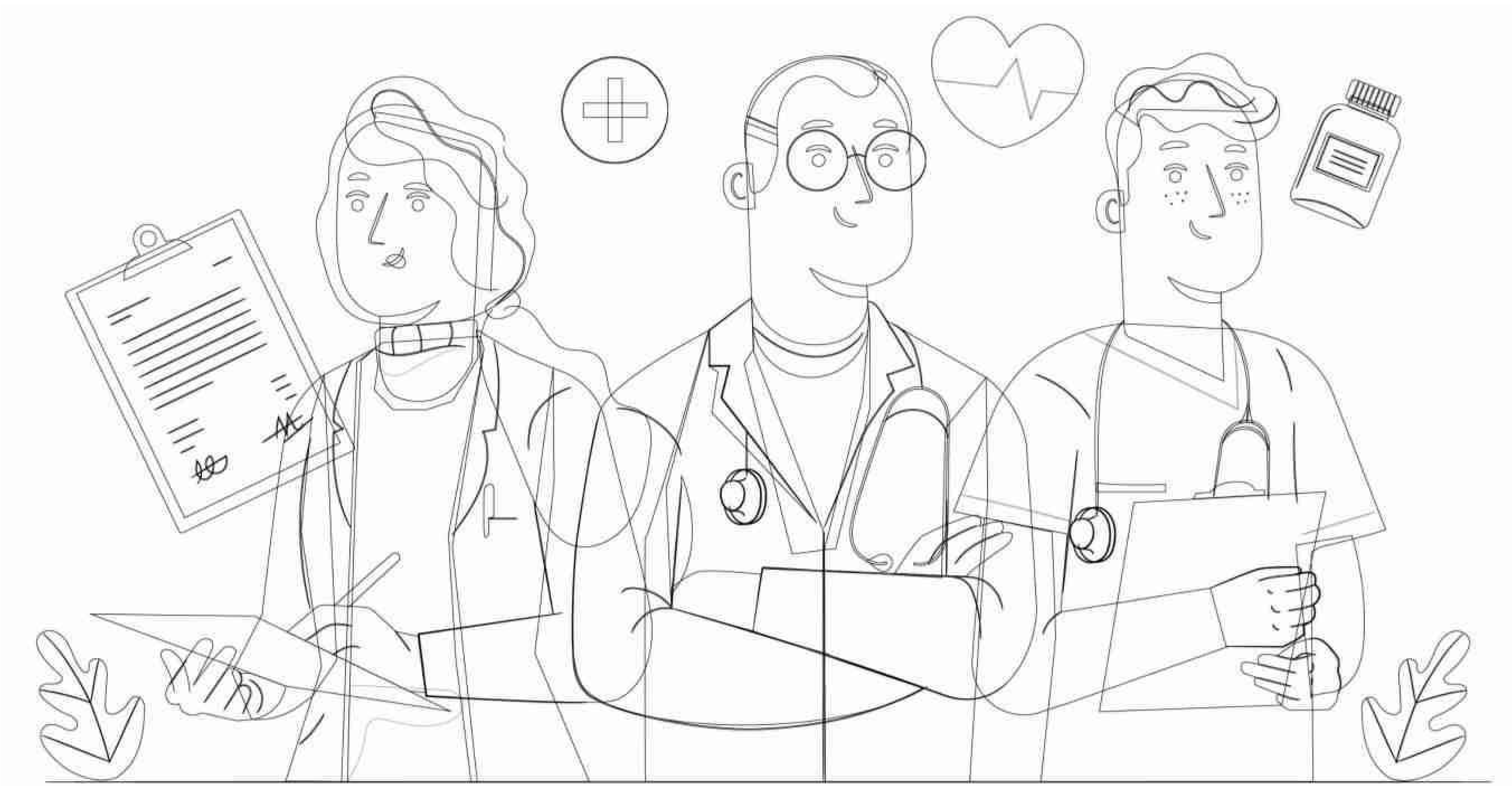
اس شیٹ کو رنگین کریں اور اپنا پیغام ان سائنس دانوں کو لکھیں جو کورونا وائرس کا علاج تلاش کرنے کے لئے بہت محنت کر رہے ہیں۔



اس شیٹ کو رنگین کریں اور اپنا پیغام ان ہیلتھ کیئر ورکرز کو لکھیں جو کورونا وائرس سے لڑنے کے لئے ہمدردی کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔



اس شیٹ کو رنگین کریں اور اپنا پیغام ان ڈاکٹروں کو لکھیں جو کورونا وائرس سے لڑنے کے لئے ہمدردی سے کام کر رہے ہیں۔



جانوروں سے چلنے والاشفابخش منڈل

اساتذہ اوروالدین کے لئے اشارات:

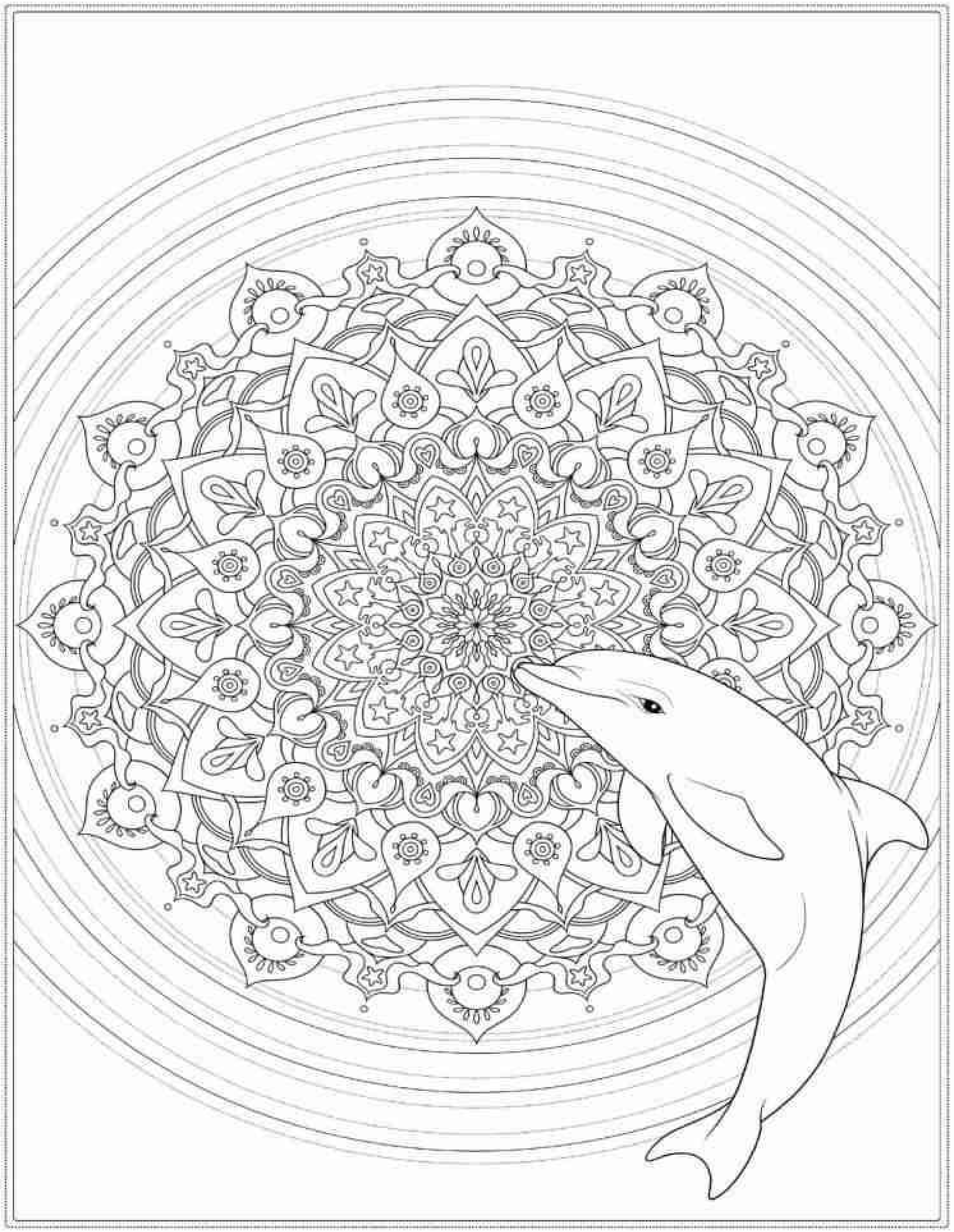
رنگنے کے لئے جانوروں کے ذریع چلنے والے شفابخش منڈل کی اہمیت کے بارے میں:

Mandalas کا استعمال ہمارے فلاح بہبود پر ایک مثبت اثر ڈالتا ہے کیوں کہ دماغ مشکلوں پر توجہ مرکوز کرتے وقت بہت اچھی طرح جواب دیتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر مزید سکون ساخت اور وضاحت لاتے ہیں جیسے مراقبہ کے سوچنے کے عمل کو رفتار کو کم کرتے ہوئے ایک نقطہ پر توجہ کا مرکز بناتا اور جذبات کو پرسکون کرنے میں مدد دیتا ہے۔ Mandalas ایک سرکلر کی شکل میں فوری طور پر توجہ اپنی طرف مزید کرتے ہیں اور دماغ کو پرسکون بناتے ہیں۔ وہ فطرت میں پائے جانے والے پھول نما شکلوں کی تقلید کرتے ہیں اور ہم سب قدرتی ماحول میں وقت گرارنے کی شفابخش خصوصیات کو جانتے ہیں (جو کہ جیومیٹری کی شکلوں میں موجود شکلوں میں پائی جاتی ہے)

جن جانوروں کو ہم نے اس کٹ کے مقصد کے لئے (منڈلس کی طاقت بخشنے کے لئے) منتخب کیا ہے ان کی مخصوص علامت کے لئے احتیاط سے انتخاب کیا ہے جو ہماری یاد داشت میں سراہت کراتا ہے اسطرح مثبت اور فائدہ مند شراکت تک آسانی سے رسائی ہوجاتی ہے۔ یہ خاص امور پر منتخب جانوروں کا مقصد اقدار کی یادآوری سے مراد ہے جن کا تعلق خوف اضطراب تنہائی کا سامنا کرنے کے خاص طور سے ہے۔ وہ تمام جذبات جو ہم کو اور ہماری اندرونی / جذباتی مقام کے درمیان تفرقہ پیدا کرتے ہیں آپ جانوروں کی کہانیاں بھی استعمال کرسکتے ہیں جو آپ کے علاقے / ریاست کے ثقافتی نظریہ سے مخصوص ہوں (مثال کے طور پر آسام میں گینڈا، بنگال میں چیتا بچوں کا جانوروں سے گہرا تعلق ہوتا ہے اور بعض اوقات ان کے ساتھ غیر مشاورتی محبّت کے طریقوں سے ان کے ساتھ پُرلطف بات چیت ہوتی ہے۔ وہ زندگی اس لئے اس مرحلہ میں تحریر کرتے ہیں ہم بچوں کو اس اعتماد کی یاد دلانے کی کوشش کرتے ہیں جو جانوروں کے ساتھ رابطے میں ہونے کے بعد ان کے دلوں میں جڑ جائنگے۔

اور جوان کو پھر اپنے ساتھ اپنے مرکز سے جوڑیں گے ان میں حفاظت کا احساس بحال کریں گے۔

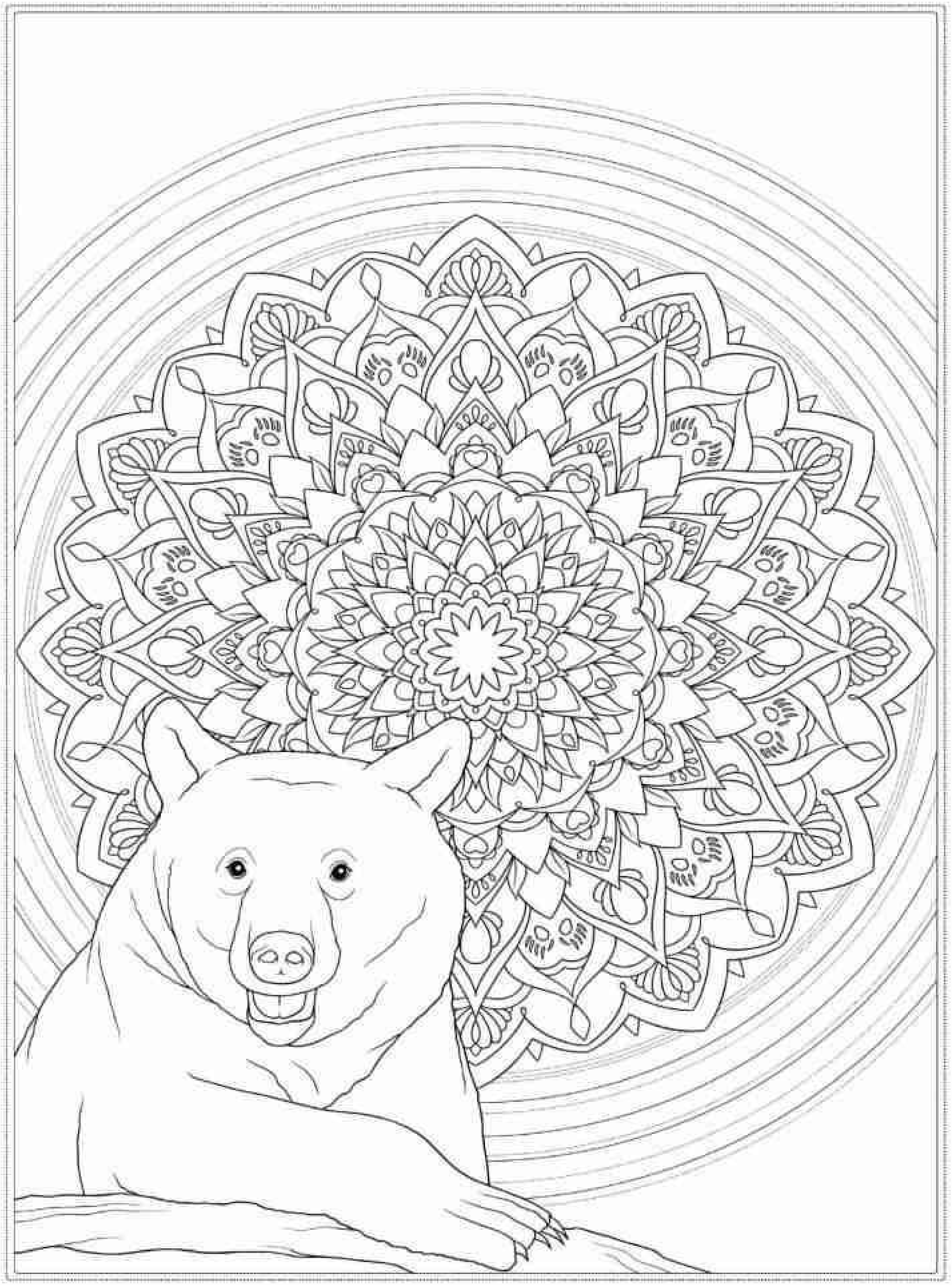
Mandalas اور جانوروں کا ایک ساتھ آنا ذھنی اور جذباتی طور پر ان دونوں کو قریب لائے گا اور وہ ایک دوسرے کے ساتھ امن سے رہ سکیں گے لیکن سب سے عمدہ یہی ہے کہ بچے اپنے آپ کو پرامن اور محفوظ محسوس کریں اور جب یہ مزید خاص دھیان دیں کہ یہ اپنے ہی خیالات اور سوچ کا قدرتی طور سے استعمال کریں۔



والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات

نوعمر بچوں کے لئے جانوروں کی علامت کے بارے میں بتانا۔ڈالفن

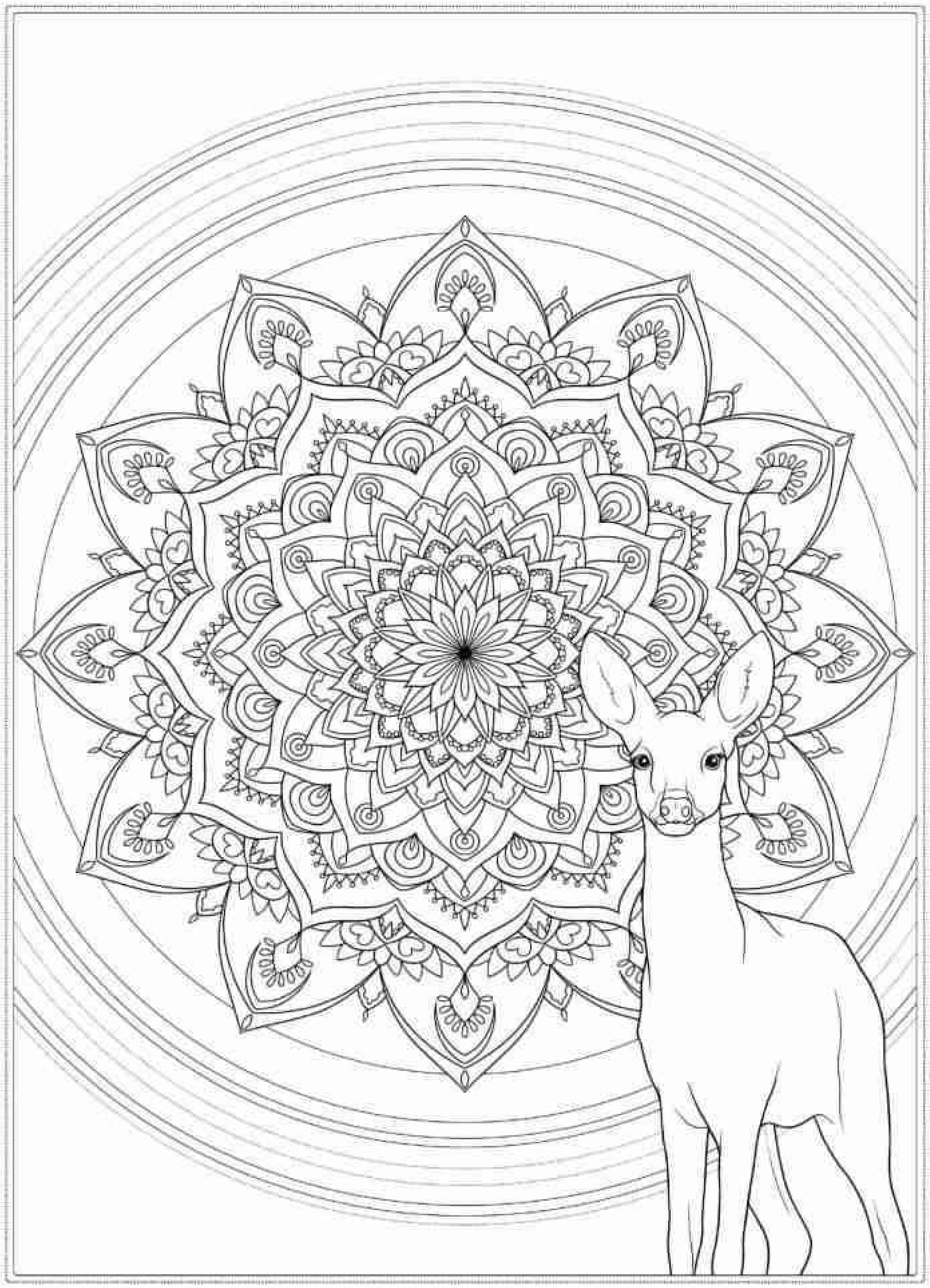
رحم دلی،کھیل،آواز کی طاقت
،ذہانت اور ہمدردی



والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات

نوعمر بچوو کے لئے جانوروں کی علامت کے بارے میں بتانا۔ بھالو

رحمدلی، کھیل، آواز کی طاقت، زہانت اور ہمدردی



والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات

نوعمر بچوو کے لئے جانوروں کی علامت کے بارے میں بتانا۔ ہرن

رحمدلی، کھیل، آواز کی طاقت
، ذہانت اور ہمدردی

خود نظم و نسق کی حکمت عملیوں کو
”میرا خیالی منصوبہ“ ٹمپلیٹ

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات:-

دستاویز کا یہ حصہ چار صفحات والے ٹول کے طور پر جسمیں بات چیت کا زور ہے۔ٹمپلیٹ تیار کرتا ہے۔جس سے نوعمروں کے لئے انکی فلاح و بہود کے منصوبے پر کام کیا جا سکے۔والدین/ دیکھ بھال کرنے والے نوجوانوں کے سوچنے کے عمل کو مثبت مستقبل کی مرکوز سمت میں گامزن کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جہاں نوعمر بچے مختصر مدتی اہداف پیدا کرنے میں مرکوز رہتے ہیں ان کی تشویش کی موجودگی کی نشاندہی کرتا ہے اور وہ ان اوقات میں بھی شکر گزار ہوتے ہیں جب چیزیں ان کے قابو سے باہر معلوم ہوتی ہیں۔اس سرگرمی کا مقصد نوعمروں میں پریشانی کے وقت ایک ڈھانچہ تلاش کرنے کے قابل بنانا۔یہ ڈھانچہ مندرجہ ذیل موضوعات پر منحصر ہے۔

رابطہ اور تعلقات: خوشگواری کو فروغ دینے کے لیے تعلقات اہم ہیں والدین یا دیکھ بھال کرنے والے ان نوعمر بچّوں کو اپنے پیاروں عزیزوں سے فون کالز ہاتھ سے لکھے خطوط کے ذریعہ رابطہ کر سکتے ہیں کورنٹائن کے وقت ای میل کر سکتے ہیں۔

خود کی دیکھ بھال: باقاعدگی سے جاری جسمانی سرگرمی عمر کے تمام گروہوں میں افسردگی اور اضطراب کے حالات کو کم کر سکتے ہیں۔

لفٹ کی جگہ سیڑھیوں کا استعمال کریں۔گھر میں یوگا یا سادہ ورزش کریں۔

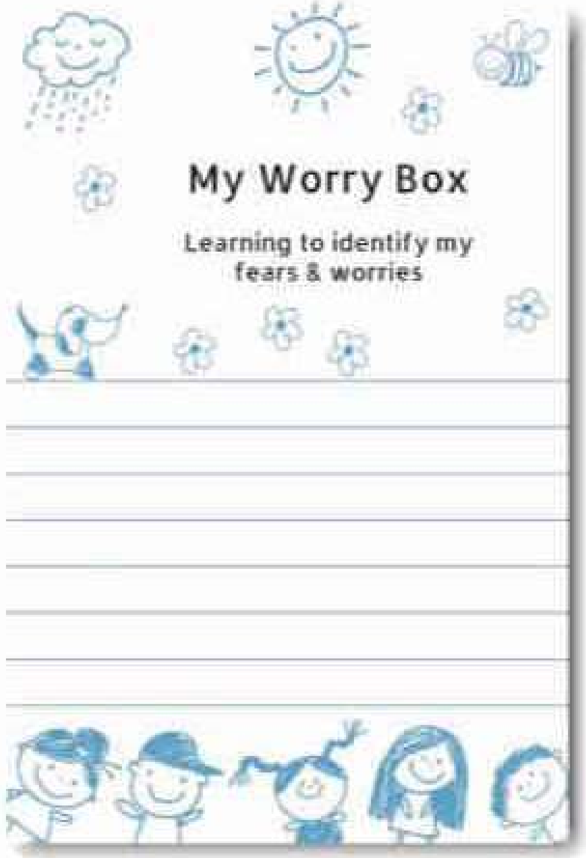
خود آگاہی: داخلی اور خارجی طور سے خود سے آگاہ رہیں۔دھیان دیں کہ آپ کی کوئی بات یا عمل کسی کو تکلیف پہنچا سکتی ہے۔اور کسی کی کوئی بات یا عمل آپ کو تکلیف پہنچا سکتی ہے۔موجودہ وقت میں کیا ہو رہا ہے۔اس سے آپ کو آگاہ ہونا چاہیئے جو کہ براہ راست آپ کی فلاح و بہود میں اضافہ کرتا ہے۔خاص کر گھریلو قیام کے دوران اپنے وقت کو بچانا آپ کی زندگی کی ترجیحات کی تصدیق کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔اپنی ضروریات اور احساسات کو پہچاننے کی کوشش کریں اپنے جذبات کو محسوس کریں اور یہ یاد رکھیں۔

”ناکام ہونا ٹھیک! ٹھیک محسوس کرنا ہے“

خود تحقیق کرتے رہیں: خاص طور سے آپ کی تعلیم سے متعلق اہداف کا تعین کرنے کا عمل صحت کی اعلی سطح کے ساتھ مضبوطی سے وابستہ ہے ایسی چیز کی تخلیق کریں جس کے بارے میں آپ ہمیشہ سوچا کرتے ہیں روزانہ جس زبان میں چاہیں آپ اس میں ایک لفظ سنا سکیں۔

عطا کریں: ایک شکرگزاری مرتبان گھر یا دیکھ بھال کرنے والے ادارہ میں بنائیں جب بھی آپ خانہ رکھیں تو کاغذ یہ لکھے کچھ پیغامات وہاں رکھنا نہ بھولیں۔ بچوں/نوعمر بچوں سے کہیں کہ جب بھی وہ خانہ کا استعمال کریں تو وہاں مثبت پیغامات لکھیں جیسے شکرانیہ جملے اپنے استاد والدین دادا دادی یا جسے وہ چاہیں شکریہ ادا و حوصلہ افزائی کے لئے لکھیں۔
وہ پیغام لکھنے والے تختۂ مشق استعمال بھی کر سکتے ہیں جہاں وہ اپنے پیغامات لگا سکتے ہیں۔

نظم و نسق کی حکمت عملی کی تلاش ''میرا فلاح بہود کا منصوبہ''



اپنے آپ کی دیکھ بھال کیسے کریں؟

(۱)اپنے دن کے شیڈیول کا منصوبہ: اپنے 24 گھنٹہ میں زیادہ کام کر سکتے ہیں۔

(۲)اپنے ذہن کو موسیقی، مطالعہ، بورڈ گیمس ، ورزش، عبادت، قاعدہ کی نینداور مناسب غذا سے لبریز کریں۔

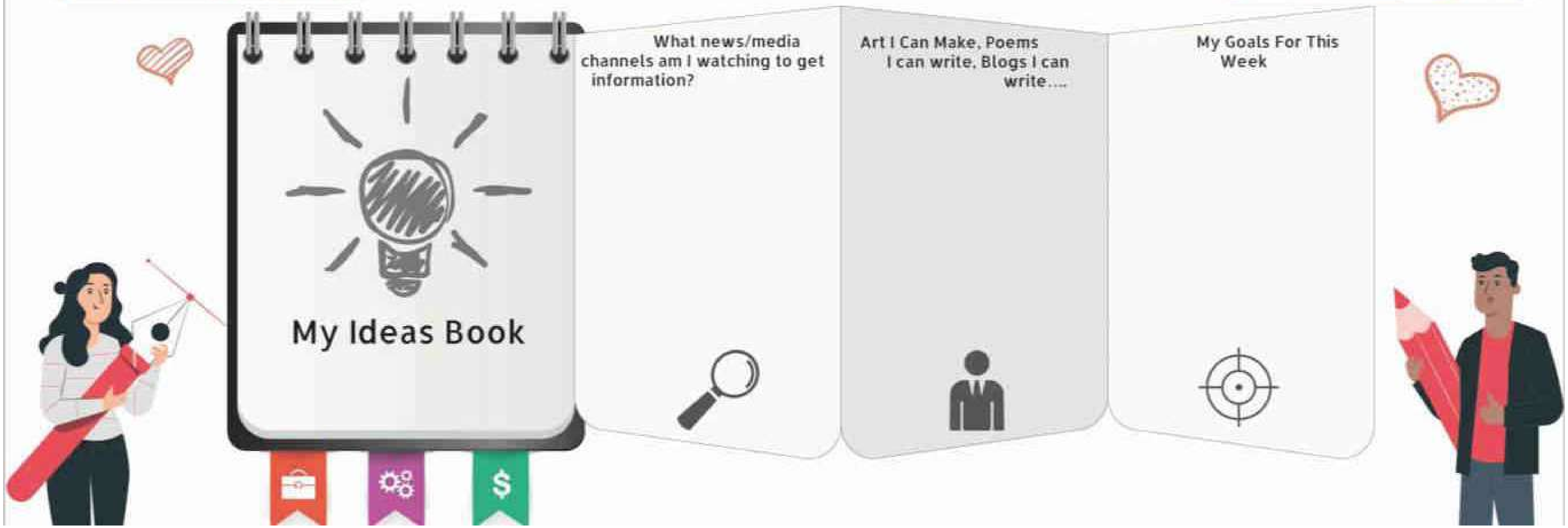
(۳)غلط اطلاعات اضطراب وخوف وہراس میں اضافہ کرتی ہیں۔جعلی خبروں سے دور رہیں۔

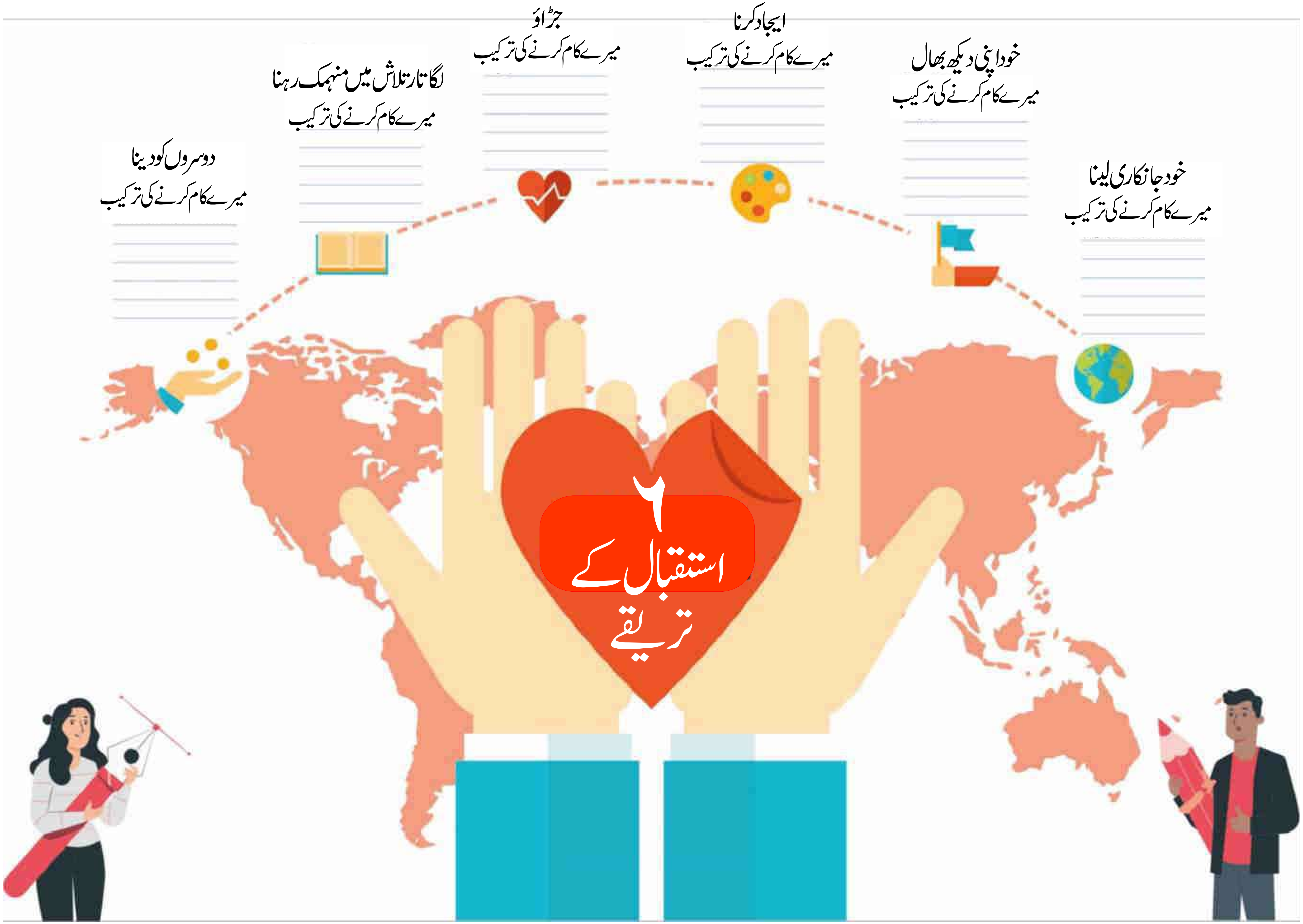
(۴)یہ کافی ہے کہ ابھی آپ نتیجہ خیز کام میں ملوث نہیں ہیں۔

(۵)اپنی جدوجہد پر فخر کرو- جدوجہد کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ترقی کی منازل طے نہیں کر سکتے۔

(۶)سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ ہم ایک دوسرے کی دیکھ بھال کریں۔

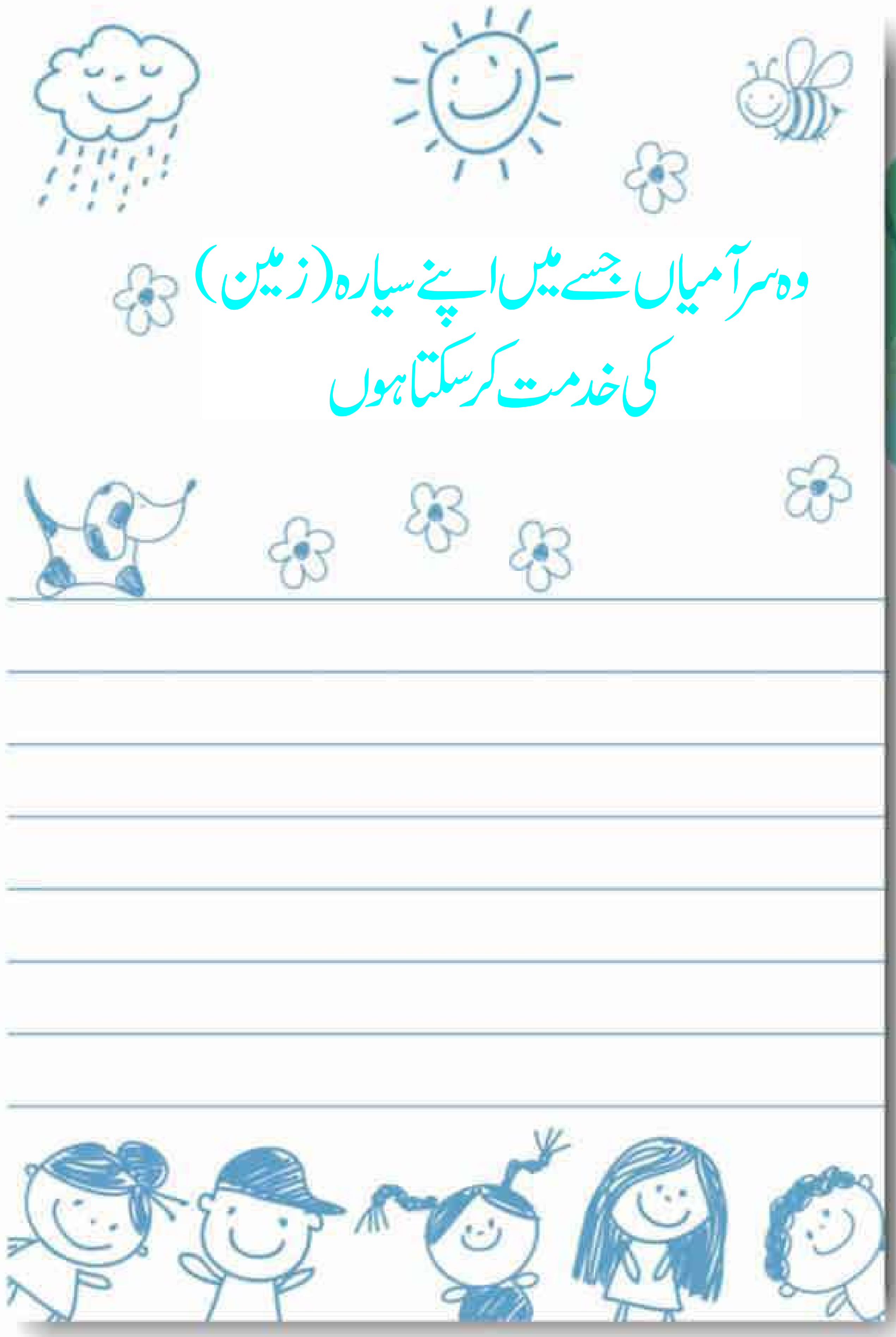
(۷)جب تک کہ مجھے اپنے چاروں طرف کے حالات پر اختیار نہیں ہے مجھے اپنی حرکتوں پر اختیار کرنا چاہئے۔





٦
استقبال کے
طریقے
دوسروں کو دینا
میرے کام کرنے کی ترکیب
لگاتار تلاش میں منہمک رہنا
میرے کام کرنے کی ترکیب
جڑاؤ
میرے کام کرنے کی ترکیب
ایجاد کرنا
میرے کام کرنے کی ترکیب
خود اپنی دیکھ بھال
میرے کام کرنے کی ترکیب
خود جانکاری لینا
میرے کام کرنے کی ترکیب

وہ سرگرمیاں جس سے میں اپنے سہارا یعنی دنیا
کے لئے شفا بخش ثابت ہو جائیں۔
پوری دنیا میں لوک ڈاؤن کی وجہ سے کم کاریں
ہیں۔
کم ہوائی جہاز کم آلودگی جب ہم کووڈ۔۱۹
سے خوف و ہراس میں مبتلا ہیں ہماری ماں
زمین شفا بخشی سے متعارف ہو رہی ہے
آپ کس طرح کی شرکت کرنا چاہینگے۔



وہ چیز مو جھے مشرت دیتی ہے

بچوں اور نوعمروں کے لئے ماڈلنگ کی سرگرمیاں اور ورک شیٹ

بچّوں اور نو عمروں کے لیئے مشورے کی سرگرمیاں اور ورکشیٹ

اس حصے میں تین نفسیاتی تعلیم کی ورکشیٹ ہیں جو والدین اور نگہداشت رکھنے والوں کو ایسے بچّوں کو ہمت، ڈر، درد انتخاب مختلف نقطہ نظر اور مزید احتیاط سے آن لائن کے ذریعے روبرو کراتے ہیں۔ دستاویز کے آخر میں کے لئے جگہ دی گئی ہے۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات:

مراحل کے دوران سہولیت کار زبانی اشارے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں کیوں کہ پرنٹ شیٹ کی ضرورت نہیں ہے۔ دونوں کا نقطہ نظر بچّوں کے موافق ہونا چاہیئے کیوں کہ یہ ورکشیٹ خود وضاحتی مرحلہ ہیں جو کہ والدین اور نگہداشت کرنے والوں کو سمجھاتے ہیں۔

والدین اور نگہداشت کرنے والوں کے لئے مناسب ہے کہ وہ بچّوں کو احساس کرائیں کہ ان کے تجربات درست ہیں۔ اور وہ یہ منتر جو کہ نہایت اہم ہے یاد رکھیں ''یہ محسوس کرنا ٹھیک اور ناکام ہونا ٹھیک ہے''، مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورت حال میں اور انٹرنیٹ سے سامنے نہ آنے والی سچائیاں بچّوں اور نوعمروں کو غیر معمولی نقصان کا سبب بن سکتی ہیں۔ اور اس سے روزانہ کا کام اور انکی نیند پر اثر پڑتا ہے۔ اور اس طرح بچّوں کی پریشانی کی سطح بڑھنے لگتی ہے اس لیے علاج کا ہونا ضروری ہے تاکہ وہ خوف و ہراس اضطراب کی حالات سے محفوظ رہیں
اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے خود کی دیکھ بھال کی عادتیں ڈالیں۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے ذریعے دماغی صحت از حد نفسیاتی مدد کی سرگرمیاں انہیں کمزور بچّوں اور انکی نفسیاتی حدود کی ضروریات کا جائزہ لینے اور انکی شناخت کرنے میں رہتی ہیں ان سرگرمیوں سے دیکھ بھال کرنے والوں کو بچے کو دباؤ میں سنبھالنے میں مدد ملیں گی۔

ترقی پسند آرام کی سرگرمیاں :

والدین اورنگہداشت کرنے والوں کے لیے اشارات

ترقی پسند عضلہ کو آرام دینے کا طریقہ دباؤ اور تناؤ کو ختم کرتے ہیں مدد دیتا ہے اس طریقہ میں آپ سانس کو کئی بار اندر کی طرف لے جاتے ہیں اور پھر اسکو باہر چھوڑتے ہیں اس تکنیک میں عضلہ کے ذریعہ کی گئی مشق سے ایک ساتھ سانس لینے کی کیفیت کی وجہ سے آرام محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے عضلہ گروپ میں ایک قطار میں کام کرتے ہیں ۔جب آپ کا جسم آرام محسوس کرتا ہے تو آپ کم فکرمند نظر آتے ہیں۔

بھیڑ بھاڑ سے الگ کوئی خاموش جگہ تلاش کریں۔فرش پر لیٹ جائیں یا کرسی پر بیٹھیں۔کپڑے اگر چست ہوں تو انہیں ڈھیلا کردیں اور چشمہ یا کونٹیکٹ لینس اتار دیں اپنے ہاتھوں کو اپنی گود میں رکھیں یا کرسی کے ہتھے پر رکھیں کچھ ہلکی سانسیں لیں۔اب اپنا دھیان درج ذیل حصوں پر لگایئے اور اپنے جسم کو آرام کی حالت میں چھوڑ دیں پر ہوشیاری کے ساتھ۔

(۱) **ماتھا/ پیشانی:** کے عضلہ کو سکوڑیں ۱۵سیکینڈ کے لئے عضلہ کو سخت اور دباؤ میں محسوس کریں۔۳۰ سیکنڈ گنتے ہوئے پیشانی کے عضلہ کو آرام کے مرحلہ میں دھیرے سے لے آئیں۔محسوس کریں کہ کیسے آپ کو آرام مل رہا ہے اس سختی اور تناؤ کو پورے طریقہ سے آرام میں تبدیل کریں ۔سانس لینا دھیرے دھیرے جاری رکھیں۔

(۲) **گردن اور کندھے:** ۱۵سیکنڈ کے لئے اپنے کندھوں کو کانوں سے اوپر کی طرف اٹھاؤ اس سے گردن اور کندھوں پر دباؤ بڑھے گا۔اور ۳۰ سیکنڈ گنتے ہوئے اس دباؤ کو آرام میں تبدیل کرواور اس طرح دباؤ دھیرے دھیرے ختم ہونے لگے گا۔

(۳) **بازو اور ہاتھ:** دونوں ہاتھوں کی مٹھّیاں باندھ لیں ۱۵سیکنڈ کے لئے سینے تک ان دونوں کو لے جائیں اور جتنا سخت ہوسکے اس کو کھینچے اور پھر اس دباؤ کو ۳۰ سیکنڈ میں آرام کی طرف چھوڑ دیں۔آپ تناؤ کو کم ہوتا محسوس کریں گے۔

(۴) **ٹانگ اور پاؤں:** ۱۵سیکنڈ کیلیئے پیروں پر تناؤ کو محسوس کریں عضلہ کو سخت تر محسوس کریں اور اس تناؤ کو ۳۰ سیکنڈ میں آرام دیں۔آپ تناؤ سے آرام محسوس کریں گے اور آرام ہی باقی رہے گا۔آپ اپنے جسم میں پوری طرح آرام سکون کو حاصل کریں گے سانس اندر باہر کرتے رہیں دھیرے دھیرے۔

بچّوں میں شناخت اور خود کی شبیھه کے احساس کو بڑھانے کے لئے سرگرمی

5 وہ پانچ چیزیں جو مجھے اپنے بارے میں پسند ہیں

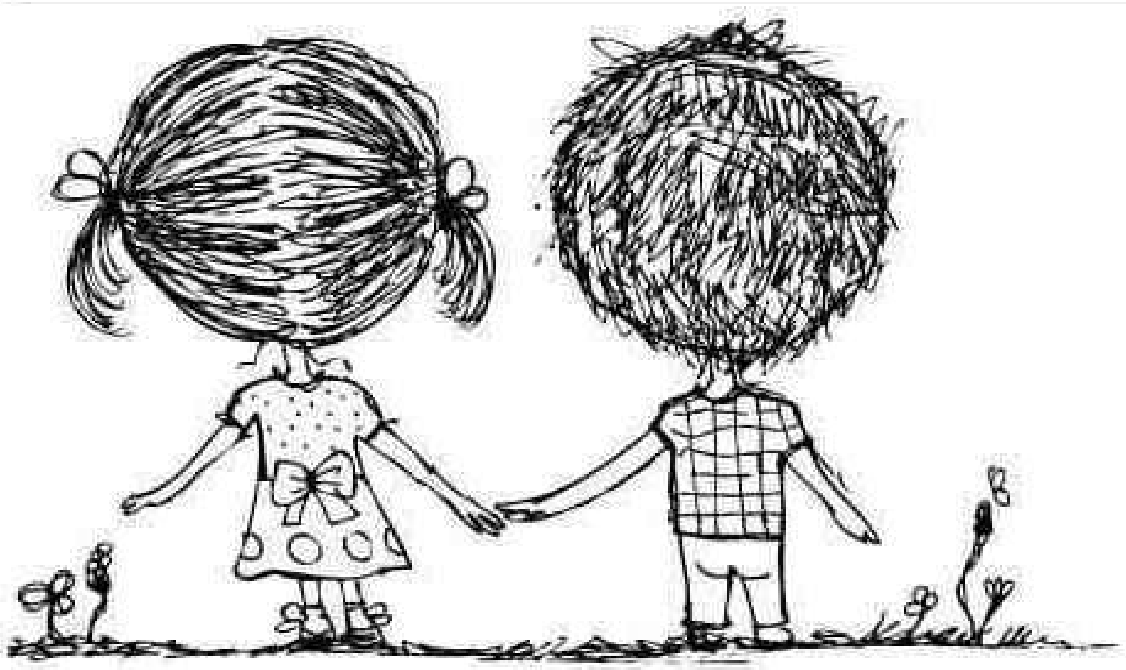
1) ______________________________

2) ______________________________

3) ______________________________

4) ______________________________

5) ______________________________



والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے اشارات:

خودکو دریافت کا خود سے قبولیت ایک خاص مرحلہ ہے اور پتہ ہوتا ہے کہ جب بچہ یا نوعمر معروفی طور پر اپنے کو دیکھتا ہے (جب دیکھ بھال کرنے والا اسکی مدد کرتا ہے) جب وہ ایسا کرتے ہیں تب انہیں یہ حقیقت معلوم ہوتی ہے کہ انکی طاقت سے ان کی کمزوریوں کا وزن زیادہ ہے اپنےبچّےسے ان سوالات سے غور کرتے ہوئے سوالات کریں اور ایماندارنہ جواب دیں۔ اس سرگرمی سے آپ کو اپنے بچے کے مثبت خود خیالی کو درست کرنے کا موقع ملے گا اور آگے بھی اسکو اور تعمیر کرنے کا موقع ملے گا۔ دیکھ بھال کرنے والوں کو خودی پر کچھ اشارات ہیں جو استعمال کر سکتے ہیں۔

مجھے اپنے بارے میں کون سی پانچ چیزیں پسند ہیں۔/ میری طاقت کیا ہے۔/ وہ کون سی سرگرمی ہیں جو مجھے بہت پسند اور مجھے مضبوط انسان بنا سکتی ہے۔

بچّے کے زھن/دل میں درد/غم کو سمجھنے کی سرگرمیاں

والدین اور مدد دینے والے کے لئے اشارات:

درد کو سمجھنا چاہیئے وہ جسمانی ہو یا جذباتی ایک مخصوص تجربہ ہے اور یہ بچوں کو اپنے احساسات بنا کسی بندش کے ہم آہنگی سے (ایک بالغ مدد دینے والے کی مدد سے) کرسکتا ہے۔ جب وہ ایسا کرتے ہیں تو وہ اپنے کو گہرائی سے سمجھتے ہیں۔ اور وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ مدد دینے والا واقعی ان کی پرواہ کرتا ہے۔

اپنے بچے سے ان سوالات پر غور کرنے کو کہو اور ان کا جواب ایمانداری سے دینے کی کوشش کریں۔ یہ مشق آپ کے بچوں کے لئے ایک موقع ہوگا کہ وہ خودخیالی سے کسی کا درد اور غم کو سمجھیں گے۔

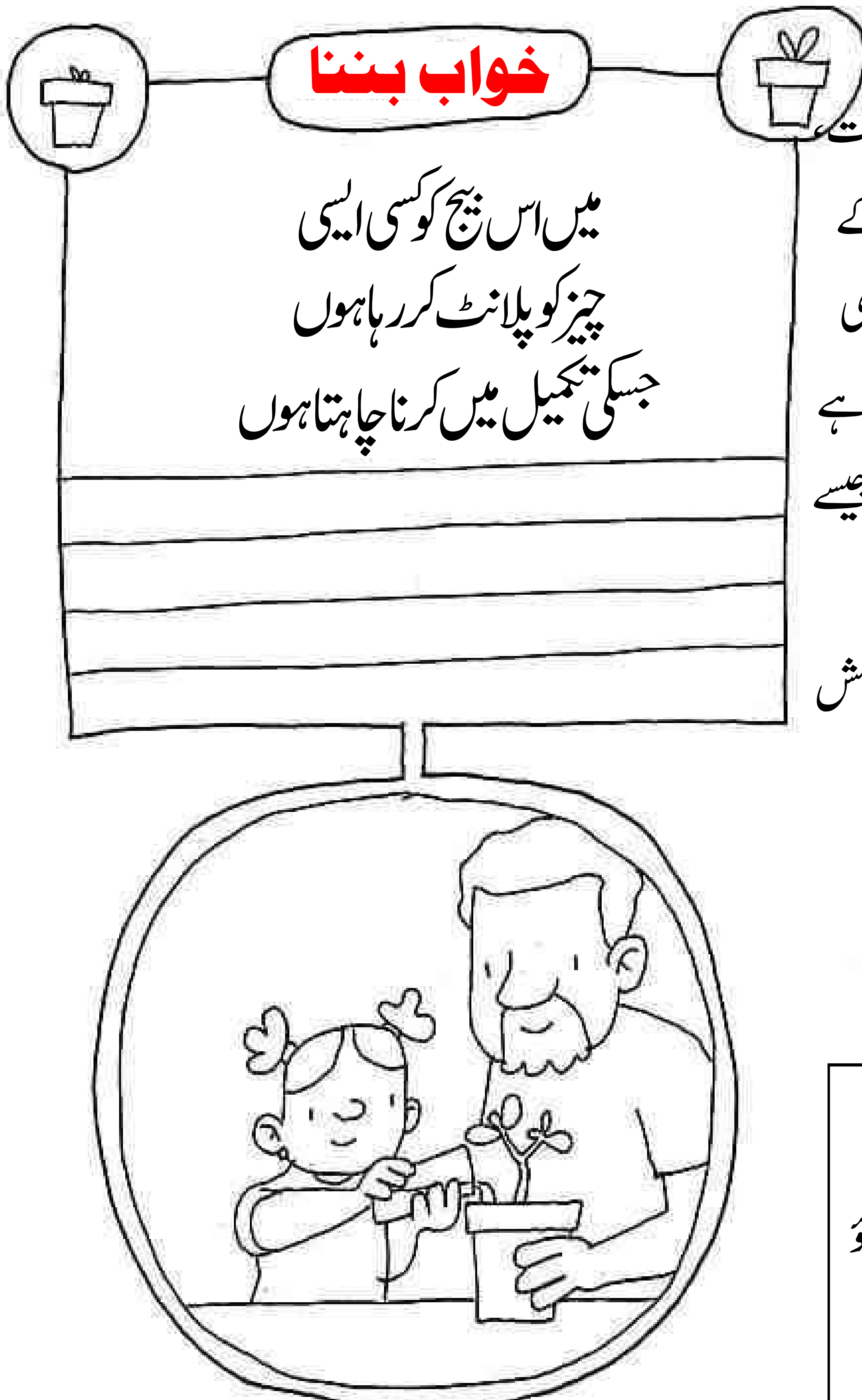
کچھ اشارات جو مدد دینے والے استعمال کرسکتے ہیں درج ذیل ہیں۔

تصور کریں کہ آپ نے اپنا درد/غم ایک چھوٹے سے ڈبے میں رکھ دیا۔ یہ کیسے رکھا دیکھتا ہے۔ اس کو دور کرنے میں تمھیں کیسی مدد درکار ہوگی۔

سہولت کار اس شیٹ کو اشارات کے طور پر استعمال کریں۔ اجلاس کے دوران زبانی جملے کے طور پر۔ چھپی ہوئی شیٹ کی ضرورت نہیں۔

تصور کرو کہ آپ نے اپنا درد/غم ایک چھوٹے سے ڈبے میں رکھ دیا۔ یہ دیکھتے ہیں کیسا لگتا ہے۔

بچّے جو مشکلات بھرے تجربات سے دو چار ہوئے انکی مدد کی سرگرمی:-



والدین اور مدد دینے والے کے لئے اشارات:

ایک ایسے بچے کی مدد کرنا جو کہ بچپن کی منفی تجربات/منفی جذبہ/ایک ایسے ماحول سے جہاں منفی جذبات منفی اطلاعات بے ترتیبی سے آئی ہوں/ یا کوئی صدمہ کا تجربہ یہ سب ایک دیکھ بھال کرنے والے کے لئے بھی چیلینج ہو سکتے ہیں البتہ کچھ سرگرمیاں جیسے کہ بچے کی مدد کرنا یا ایک بچے کی پرورش کی ذمہ داری لینا یا ایک بیج ہونا امید اور دعاؤں کے ساتھ تو یہ ایک بچے کی آرزؤں کو پورا کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے ۔مددگار ایک پودے کو بو کر بچے کو مزہ کا احساس دلا سکتا ہے۔اور اس جیسے مثبت الفاظ میں کہتے رہنا جیسے کہ ’’واہ تم نے اک نئے پودے کو پیدا ہونے میں مدد کی ہے‘‘ وغیرہ اس سرگرمی سے اس بچے کو یقین دہانی اور اسکے درد کو مندمل اور صحت مند ہونے میں مدد ملے گی۔خوابیدہ بیج میں اس بیج کو اپنی کسی خواہش کو پورا کرنے کے لئے بول رہا ہوں یہ اسلئے کہ۔

سہولت کار کے لئے: کیا آپ بچے کے تصور کو بڑھا سکتے ہو، جب تم یہ سرگرمی یا اس جیسی کسی اور سرگرمی کو انجام دو تم بچے کی تعریف کیسے کرو گے جب وہ کوئی نئی سرگرمی کرے گا۔اور اسکی مثبت برتاؤ کے لئے۔

اور وہ کون سے الگ طریقے ہونگے جو آپ انکی حوصلہ افزائی کرو گے؟

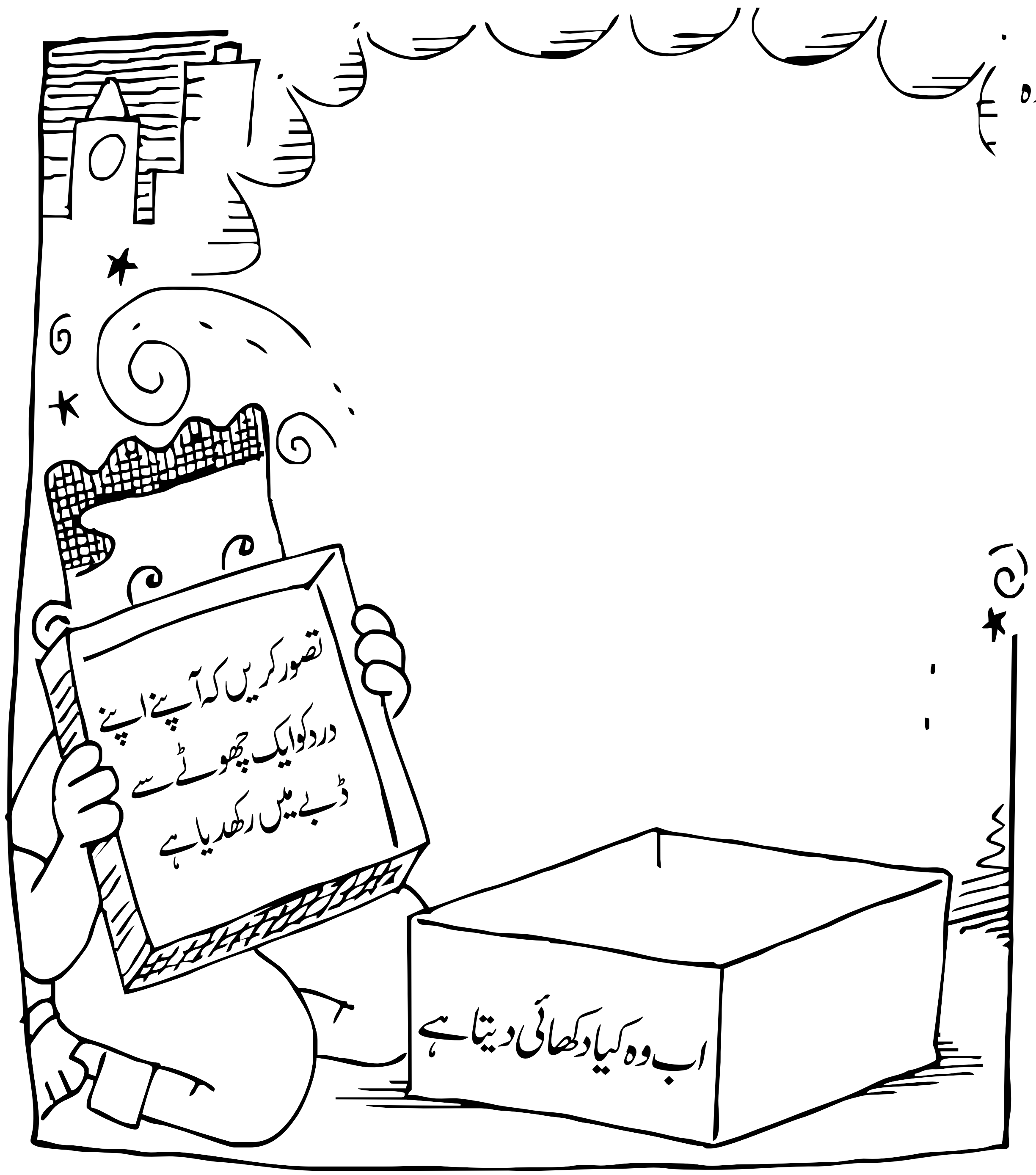
اپنے آپ میں ہمت پیدا کرنے اور ایک بچے کی مدد کرنے کی سرگرمی :-

والدین اور مدد دینے والے کے لئے اشارات :-

بچوں کو یہ سمجھانے میں مدد کریں کہ بہادری ایک جادوئی چیز نہیں ہے۔ جو ہمارے اندر پیدا ہو جائے اور ہم خوفزدہ نہ ہوں۔ یہ ایک ایسی جادو بھرا جذبہ ہے جو ہمارے اندر پیدا ہوتا ہے اور ڈر پر سکون فکر کو ختم کر دیتا ہے اور ہمیں سخت بنا دیتا ہے۔ کبھی کبھی بہادری کچھ سیکنڈ/ منٹ کے لئے آئی ہے۔ زیادہ دیر تک بہادر بننے کے لئے بھی کسی بدمعاش کے سامنے ہمت دکھانا۔ مضبوطی کے ساتھ اس بات کو منع کر دینا جو انہیں صحیح نہ لگ رہی ہو ان کو یہ سمجھائیں کہ بہادری کا مطلب ایسا ہے جیسے کہ کلاس میں نئے بچّے کے ساتھ ہمدردی دکھانا۔ عام طور سے ان چیزوں کے لئے تعریف اور تالیاں نہیں ملتی پھر بھی یہ ٹھیک ہے۔

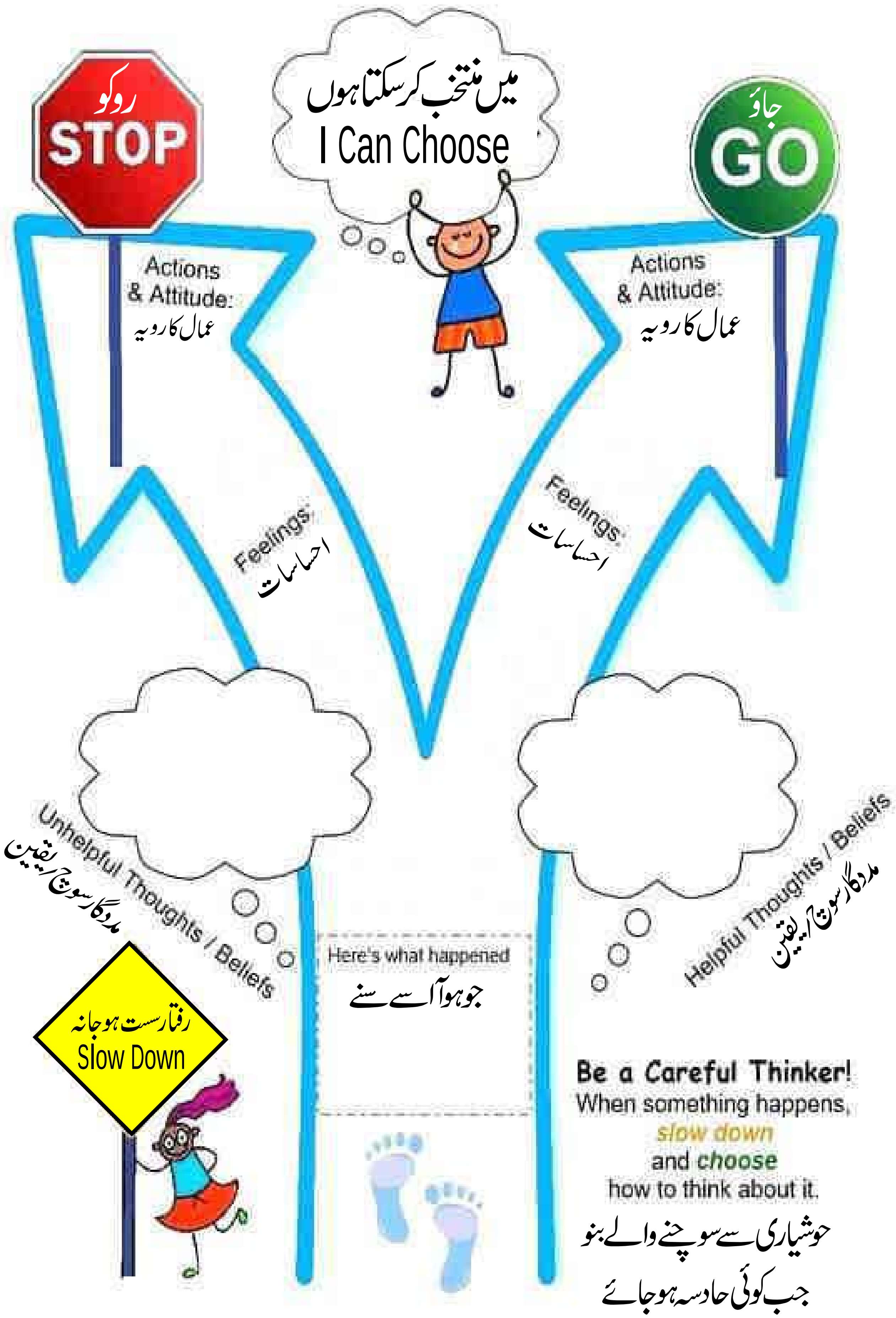
بچّوں کو ایسی سرگرمیاں انجام دینے کی طرف راغب کریں جو انکے جسمانی اور جذباتی خودی کو مضبوط کر دے تھیٹر۔ آرٹ کوئی کھیل کوئی بھی چیز یا سرگرمی جو آپکو یہ احساس کروادے کہ وہ مضبوط طاقتور ہیں وہ پریشانی کا سامنا کر سکتے ہیں اور وہ بکھر یا ٹوٹ جانے والے نہیں ہیں جیسا کہ وہ سوچتے ہیں یہی جذبے انکے دل کو بہادر بنائیں گے۔ ان سے یہ بھی کہو کہ ''صرف انسان ہی ہوتا ہے جو اپنے کو کمزور محسوس کرتا ہے۔

ایک سادہ سی وضاحتی شیٹ جو ایک مدد دینے والا استعمال کر سکتا ہے تا کہ وہ بچّوں سے ہمت بہادری سے بات چیت کر سکے جو کہ تصویر میں دیا گیا ہے۔



سہولت کار کے لئے : کیا آپ بچے کے تصور کو بڑھا سکتے ہو، جب تم یہ سرگرمی یا اس جیسی کسی اور سرگرمی کو انجام دو؟ تم بچے کی تعریف کیسے کروگے جب وہ کوئی نئی سرگرمی کرے گا۔ اور اسکی مثبت برتاؤ کے لئے۔
اور وہ کون سے الگ طریقے ہونگے جو آپ انکی حوصلہ افزائی کروگے؟

’’سست روی اور بغور سوچنے کی سرگرمیاں /بچوں کی امداد ‘‘



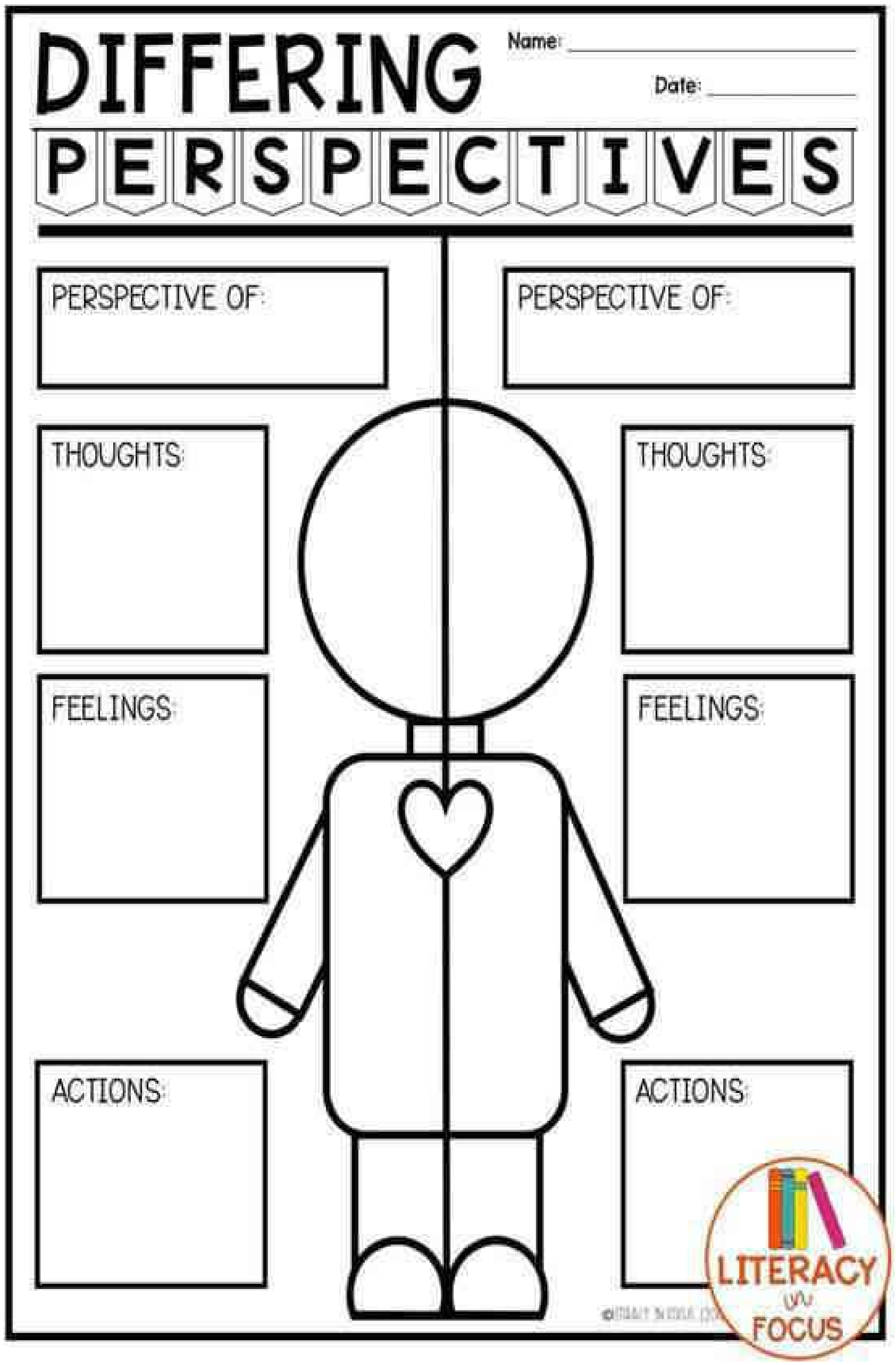
والدین اور مدد دینے والوں کے لئے اشارات:

کم وقت میں بچّوں کو آرام کرنے اور دوبارہ تیار ہونے میں مدد کرتا ہے۔ دونوں ہی دباؤ سے آزاد اور صحت مند زندگی کے لئے خاص ہیں۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ سے زیادہ تناؤ اور دباؤ محسوس کر رہا ہے وہ بے چین ہے اور جسمانی ساخت سے بھی پریشان فکرمند نظر آرہا ہے اور عام دنوں سے زیادہ اکیلا رہنا چاہتا ہے۔ اور کنٹرول سے باہر ہونے کی شکایت کرتا ہے تو یہ خود وضاحتی سادہ سی ورک شیٹ ہے جسے مدد کرنے والا عمر دراز بچوں کی مدد کے لئے عقلی طور پر حالات کو سمجھ سکتا ہے بچوں کے سلوک کو سمجھنے کے لئے گہری سوچ میں ڈوبے گا اور رفتار کو کم کرنے کے لئے انکی مدد کرے گا۔

ہر بچہ مختلف ہے کچھ بچے بہت ہی مختلف کام سنبھال سکتے ہیں جب کہ دوسرے صرف ایک کام ہی کرتے ہیں فرض کریں کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کا بچہ کیا محسوس کرتا ہے روزانہ صرف اسلئے کہ آپ اس کے والدین ہیں یا قریبی جوان پر مددگار مشاہدہ کریں کہ وہ کیا کرتا ہے اور کیسی بات چیت کرتا ہے اگر آپکا بچہ بہت سارے وعدوں سے ہٹنا شروع کرے اس لئے اس سے یہ کہنا کہ وہ وعدہ نبھائے تو اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اس معاملے میں بچے کو یہ منتخب کرنے کی اجازت دیں جو وہ سب سے زیادہ کرنا چاہتا ہے اور اسکی حمایت کریں ایسے وقت میں جب پورے ملک میں لاک ڈاؤن لگا ہے

اور بچوں کے لئے محدود گلیاں ہیں نکلنے اور کھیلنے کے لئے تو انکے دماغ میں لاکھوں ترکیبیں آسکتی ہیں ۔ مدد کرنے والے کے لئے یہ پریشان کن حالات میں بچوں کو نئی رفتار دینے کے لئے مدد کریں اور اگر ضرورت ہو تو حاضر رفتار کو کم کردیں۔

”بچوں اور نو عمر بچوں کے مختلف نقطئہ نظر کو سمجھنے کی سرگرمیاں“



والدین اور مدد دینے والے کے لئے اشارات:

نقطۂ نظر لینے سے مراد یہ ہے کہ کسی شخص کی قابلیت کی صورت حال کو مختلف نقطۂ نظر سے سمجھنے کی صلاحیت اسکے لئے آپ کو دوسرے شخص کی حیثیت میں رکھنا ہوگا اور تصور کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور کیا کرے اگر آپ اس حالات میں ہوں۔

بچوں اور نو عمر بچوں کو مختلف نقطۂ نظر اور ان میں دوسرو کے لئے ہمدردی پیدا کرنے میں مدد کریں جب ایک بچہ یا نو عمر بچہ نقطۂ نظر کے اعتبار سے مشکل میں ہوتا ہے تو اس کو دوست بنانے یا جو دوست پہلے ہی سے ہیں ان کو برقرار رکھنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ اگر بچہ الجھن یا تشویش کا اظہار ان فیصلہ پر کرتا ہے جو کسی اور نے لئے ہیں۔ تو اسکو اس شخص کے محرکات جس نے یہ فیصلہ کو لکھا اسکی مدد کرنا چاہئے۔ مدد دینے والا اس بچے سے یہ پوچھ سکتا ہے۔ کہ وہ ایسے حالات میں کیسا فیصلے لیتا اور یا وہ کسی اور چیز کا انتخاب کرے گا۔ یہاں پر ایک خود وضاحتی سادہ سی ورک شیٹ ہے جو کہ مدد دینے والے کو عمر دراز بچّو ں کی مدد کرنے میں استعمال کرنا چاہئے۔ دوسرا راستہ مختلف نقطہ نظر کو بچّو ں کو سمجھانے کے لئے یہ ہے کہ مدد دینے والے کو کسی چیز کے بیچنے والے اور خریدار کے بیچ کا کردار کے ذریعے سمجھانا کہ کس طرح مزید اور بیچنے والے کے مختلف نقطۂ نظر مختلف وجوہات اور گفت شنید ایک مخصوص حالت میں ہوتی ہے۔

Annexure 1: Domestic Violence Helpline Numbers

National Helpline 1091

Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821061
'Mala Bolaycha Aahe)	9870217795
	7767909222
	8692034587
	9970161988
	98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684
	9167535765
One -stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818
Swayam	9830079448
	9830204393
	9830204322
	9830737030
Swayam (specialised helpline)	9830772814
Jagori	8800996840
	(011)26692700
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737
	(011) 243724379

Organization	Phone Number
Women/police helpline	1091
	1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985
	7045731583
Police helpline Mumbai	103
Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Vishakha	7425018111
iCall - TISS	9920241248
	8369799513
	9372048501
Saheli	(011) 2461 6484
Bhumika Women's	18004252908
Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588

اعترافات :

کووڈ۔۱۹ وبائی مرض کے دوران اس ٹول کٹ میں تربیت اور وسائل کے مواد کو بچوں کی نفسیاتی مدد کے لئے احتیاطاً یونیسیف انڈیا کے دفتر اور چائلڈلائن انڈیا فاؤنڈیشن واسطے تیار کیا گیا ہے

(۱) محترمہ سونل کپور اور جناب جسوندر سنگھ (پروتساہن انڈیا فاؤنڈیشن نئی دہلی انڈیا) نے اس ٹول کٹ کے مواد کو تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

(۲) محترمہ ایلینا روکنگر نے جانوروں کی علامت کو پسند کے طور پر اصل منڈالا آرٹ کے ذریعے شرکت کی ہے۔ جو کہ جرمنی کی ہیں۔

(۳) اصل مثالوں کی شراکت داری فریلانس آرٹسٹ محترمہ ایشا تانگر پالیور جو کہ پونا، بھارت کی ہیں۔

اس ٹول کٹ کا اردو ترجمہ چراغ سوسائٹی فیروزآباد نے کیا ہے۔

References

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/), Literacy in Focus (https://www.litinfocus.com) with Protsahan India C◘ĵ■ŕĂĊ╜ ◘■https://protsahan.co.in) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children
10. https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/
11. https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400
12. https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/
13. https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf