

بچے ہماری بات کیوں نہیں سنتے؟ اپنے بچے سے گفتگو کے مفید طریقے

اپنی توقعات کو سادہ الفاظ میں بیان کریں .

- انہیں بتائیں کہ آپ ان سے کیا چاہتے ہیں۔ " اچھے بچے بنو" بہت مبہم جملہ ہے .
- مثالیں: " جب آپ اپنا کام ختم کر لیں تو آپ باہر جا سکتے ہیں۔" یا " کہانی سننے سے پہلے آپکو اپنے دانت صاف کرنے ہونگے، چہرہ دھونا ہو گا اور سونے کے کپڑے پہننے ہونگے."

ٹائمز (گھڑی) اور تصاویر کا استعمال کریں۔

- بولنے کی نسبت، دیکھنے اور پڑھنے سے آپ کا بچہ آٹھ گنا زیادہ معلومات یاد رکھ سکتا ہے۔
- کسی چارٹ پر یا گھریلو ضوابط کی ایک فہرست بنا کر توقعات تحریر کریں .
- تصاویر ، الفاظ یا دونوں استعمال کریں .
- اپنے بچے کو وقت سے باخبر رکھنے کے لئے گھڑی یا ٹائمز کا استعمال کریں اور کام کی تکمیل کے لئے انکی حوصلہ افزائی کریں۔

انکے اچھے کام پہ نظر رکھیں .

- ایسے رویوں پر توجہ دیں جو آپ زیادہ دیکھنا چاہتے ہیں .
- مثالیں: " آپ نے آج صبح اپنا بستر بنایا۔ زبردست! " یا " آپ نے پہلے اپنی بہن کو جانے دیا ، یہ تو آپ نے بہت اچھا کیا۔"
- نتیجے سے قطع نظر انکی کوشش کو سراہیں۔ انہیں ٹھیک سے کام کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

جب کسی کام کا صرف واحد حل ہو تو انہیں اختیار ہی

نہ دیں .

- "مجھے وہ لا دو گے؟" تمہیں نہیں لگتا کہ اب تیار ہونے کا وقت ہے؟" یہ دونوں سوالات اختیار کا موقع دیتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ 'نہیں' کہ دے تو یہ بدتمیزی لگتی ہے حالانکہ انہیں اختیار کا موقع دیا گیا تھا .
- توقعات کا اظہار واضح طریقے سے کریں۔ جیسا کہ " پانچ منٹ اور ، پھر ہمیں جانا ہے۔"

اپنی توقعات پر نظر ثانی کریں۔

- بچے مختلف رفتار سے بڑھتے ہیں۔ کچھ بچوں کو کسی کام میں مہارت حاصل کرنے کے لئے زیادہ مدد اور وقت درکار ہوتا ہے .
- اگر آپ کا بچہ ذہنی مسائل کا شکار ہے یا سوچنے کی صلاحیت اور جسمانی نشوونما میں اپنے ساتھیوں سے پیچھے ہے، تو اسے زیادہ وقت اور مدد کی ضرورت ہو گی .
- اپنی سوچ کو مثبت سمت میں بدلیں۔ یہ سوچیں کہ انہوں نے کتنا سیکھ لیا ہے .

بچے ننھے بالغ نہیں ہیں۔

- بچے اور نوجوان ، بالغوں کی نسبت مختلف سوچتے ہیں۔ بیس سال کی عمر تک انکے ذہن پختہ نہیں ہوتے .
- انکے مقاصد اور توقعات مختلف ہوتی ہیں۔ بچے اور بڑے اس لحاظ سے مختلف ہیں کہ وہ کس چیز کو اہم سمجھتے ہیں۔

بچے ہماری بات کیوں نہیں سنتے؟ اپنے بچے سے گفتگو کے مفید طریقے

دوسرے کمرے سے انہیں ہدایات نہ دیں .

- بات چیت انتہائی اہم ہے۔ یہ دوسرے کمرے سے نہیں ہو سکتی .
- اپنے بچے سے رو برو بات کریں .
- انکی مصروفیت کی نوعیت کے سبب ممکن ہے انہیں آپ کی بات پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے جسمانی رابطے جیسے کہ کندھے پہ تھپکی کی ضرورت ہو۔

انکی بات غور سے سنیں .

- انکی بات سمجھنے کے لئے سنیں نا کہ جواب دینے کی غرض سے .
- اپنی پوری توجہ دیں .
- انکی بات مت کاٹیں اور نہ ہی مشورہ دیں .
- سر ہلا کر بتائیں کہ آپ نے پوری بات سن لی ہے .

مزید معلومات اور مدد کے لئے

مفت کمیونٹی گروپوں اور پروگراموں کے لئے ہمارا

‘Growing together Flyer’ اس ویب سائٹ

پر دیکھیں [Community Education](#)

اندراج کے لئے کال کریں۔ 74147 x 905-521-2100

کمیونٹی ایجوکیشن سروس
ران جائنس چلڈرن ہیلتھ سنٹر
میکماسٹر چلڈرن ہاسپٹل

انہیں احساس دلائیں کہ آپ انکے خیر خواہ ہیں۔

- بچے چاہتے ہیں کہ انکی بات سنی جائے۔ بچے کو دکھائیں کہ آپ اس کی بات سن رہے ہیں۔ اپنے پیار کے اظہار کے لئے انکی بات کا جواب ہمدردی سے دیں .
- مثال : اگر آپ کا بچہ کہے، " آج چھٹی کے دوران میرے ساتھ کوئی بھی نہیں کھیلا۔ میں کبھی واپس نہیں جاؤنگا!" آپ کہہ سکتے ہیں، " اوہ اچھا۔ کیا کوئی بھی نہیں کھیلا؟ یہ تو بہت پریشانی اور مایوسی کی بات ہے۔ "

ہمیشہ ایک جیسا رویہ رکھیں اور کوئی کام ادھورا نہ چھوڑیں .

- بچوں کو ایک ہی بات کئی مرتبہ سننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی بات بدل لیں گے تو آپ کا بچہ الجھن کا شکار ہو جائے گا۔
- اگر آپ اپنے منصوبے کو پایہ تکمیل تک نہیں پہنچائیں گے اس سے یہ پیغام ملے گا کہ کام ضروری نہیں ہے۔

اچھی مثالی شخصیت بنیں .

- بچے اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ آپ کا بچہ آپکے قول و فعل سے سیکھتا ہے .
- اپنے بچے کو کام کرنا سکھائیں۔ ان سے اس بات کی توقع نہ رکھیں کہ وہ خود بخود سیکھ جائیں گے .
- انکو سکھانے کے لئے مرحلہ وار یہ طریقہ اپنائیں: پہلے انہیں کر کے دکھائیں، پھر مل کر کریں، اسکے بعد انہیں کرتے ہوئے دیکھیں، پھر انہیں اکیلے کرنے کا موقع دیں۔

Urdu

