

بچوں سے موثر گفتگو کیسے کریں؟

<"xml encoding="UTF-8?">



بچوں سے موثر گفتگو کیسے کریں؟

گفتگو کا مطلب خیالات کا تبادلہ ہوتا ہے۔ گفتگو زبانی بھی ہوسکتی ہے۔ اور ہاڈی لینگویج یا چہرے کے تاثرات کے ذریعے سے بھی پیغام رسانی ممکن ہے۔ بلکہ جدید ریسرچ کے مطابق ہاڈی لینگویج گفتگو پرسب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے مطابق گفتگو کی تاثیر میں 7 فیصد الفاظ، 38 فیصد ٹون یا لہجہ جبکہ 55 فیصد ہاڈی لینگویج کا کردار ہوتا ہے۔

گفتگو اپنی خصوصیات کی وجہ سے موثر بھی ہوسکتی ہے۔ اور غیر موثر یا منفی بھی۔ والدین اور اساتذہ کے لئے ضروری ہے کہ وہ بچوں سے ایسی گفتگو کرنا سیکھیں۔ جو موثر اور مثبت ہو۔ جب والدین گھر میں موثر گفتگو کرتے ہیں۔ تو اس کے مثبت اثرات نہ صرف بچوں پر بلکہ گھر میں رہنے والے دیگر فیملی ممبرز پر بھی پڑتے ہیں۔

نیز اس گفتگو کے مثبت اثرات گھر کے ماحول، بچوں اور والدین کے بہتر تعلقات پر بھی پڑتے ہیں۔ جب والدین اپنے بچوں سے ان کے بچپن میں مثبت اور موثر گفتگو کرتے ہیں۔ تو بچے بھی اسی طرح سے مثبت گفتگو کرنا نہ صرف سیکھتے ہیں۔ بلکہ زندگی بھر موثر گفتگو کرنا ان کی شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے۔

بچوں سے موثر گفتگو کیسے کریں؟

والدین جس انداز سے اپنے بچوں کے ساتھ گفتگو کرتے ہیں۔ اسی کو سامنے رکھتے ہوئے بچے اپنی شخصیت کا خاکہ بناتے ہیں۔ اسی سے ان کی توقیر ذات کا تصور بنتا ہے۔ اگر والدین اپنے بچوں سے مثبت گفتگو کریں۔ عزت سے ان کو پکاریں۔ اس انداز سے ان سے ہم کلام ہوں جس انداز سے وہ کسی بڑے سے مخاطب ہوتے ہیں۔ تو بچے اپنی ذات کو اہم سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کی سلیف اسٹیم بلند ہونے لگتی ہے۔ یوں اس رجحان سے وہ کامیاب طرز زندگی کی طرف چلنے لگتے ہیں۔

دوسری طرف اگر والدین اپنے بچوں سے موثر اور مثبت گفتگو نہ کریں۔ بلکہ منفی انداز گفتگو اپنائیں۔ ان کو بچہ سمجھ کر کم تر الفاظ میں ان سے ہم کلام ہوں۔ تو بچے اپنے آپ کو کمتر، غیر اہم اور غیر ضروری وجود سمجھنے لگتے ہیں۔ اس سے ان کی سلیف اسٹیم نیچے گر جاتی ہے۔ ان کی خود اعتمادی کمزور ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً وہ ناکام طرز زندگی اپنانے لگتے ہیں۔

جو والدین اپنے بچوں سے مثبت اور موثر گفتگو کرتے ہیں۔ ان کے بچے معاون طرز عمل کے حامل بن جاتے ہیں۔ اور وہ بات چیت پر مبنی فوراً عمل کر کے دکھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ جو انسان کی اچھی صفت شمار ہوتی ہے۔ ایسے بچے فوراً یہ بات سمجھنے لگتے ہیں۔ کہ ان کے والدین یا اساتذہ ان سے کیا توقع رکھتے ہیں۔ اور پھر اس توقع پر اترنے کی از خود کوشش کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو گھر میں ذمہ دار فرد سمجھنے لگتے ہیں۔ اور دوسروں سے بھی تعاون کی پوری کوشش کرتے ہیں۔

مزید پڑھنے کیلئے لنک پر کلک کیجئے۔

بچوں سے مثبت گفتگو کیسے کریں؟

بچوں سے مثبت اور موثر گفتگو کی اہمیت سمجھنے کے بعد اب یہ جاننا ضروری ہے۔ کہ والدین اور اساتذہ اپنے بچوں سے مثبت اور موثر گفتگو کے لئے کیا طریقے اپنائیں؟ والدین اور اساتذہ کے لئے ذیل میں اس حوالے سے چند ٹپس دی جاتی ہیں۔ جن کو اپنانے سے آپ کی گفتگو بچوں سے مثبت ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ

مثبت گفتگو کی شروعات بچپن سے کریں

بچوں میں اچھی گفتگو کی عادت پیدا کرنی ہو، تو والدین کو چاہیے کہ بچپن سے ہی بچوں سے خوب بولنا اور اچھا بولنا شروع کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شیرخوارگی میں بچہ خود بول تو نہیں سکتا۔ لیکن وہ سب کچھ سن لیتا ہے، اور محسوس کرتا ہے۔ اگر اس وقت ماں باپ خاص کر ماں اس سے خوب باتیں کرے۔ تو بچہ جیسے ہی بولنا شروع کرے گا۔ وہ بولنے والا بچہ ہوگا۔ اس کی مثال ٹیپ ریکارڈر کی ریکارڈنگ سے لے سکتے ہیں۔

جب ٹیپ ریکارڈر میں ریکارڈنگ کا بٹن دبا کر اس کے سامنے بولتے جائیں۔ تو وہ خاموشی سے ریکارڈ کرتا رہے گا۔ جیسے ہی پلے کا بٹن دبا ئیں گے تو وہ ساری باتیں دہرائے گا۔ جو اس کے سامنے کہی گئیں تھیں۔ بالکل اسی طرح بچے چھوٹی عمر میں ماں باپ کی باتوں کو صرف سن سکتے ہیں۔ جواب نہیں دے سکتے۔ لیکن جیسے ہی وہ بولنے کے قابل ہوجاتے ہیں، تو وہ سنی ہوئی ساری باتیں بلکہ دیکھی ہوئی ساری حرکات زبان سے کہنا شروع کردیتے ہیں۔

بچوں سے موثر گفتگو کی عادت بچپن سے رکھنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے۔ کہ گھر میں بچوں اور والدین میں باہمی بات چیت اور گفتگو کا ماحول بنارہتا ہے، جو صحت مند گھرانے کی نشانی ہے۔ اور اس عادت کی وجہ سے گھر کا ماحول گھٹن سے پاک اور بچوں سے والدین کی اچھی گفتگو جاری رکھنے کے لئے سازگار رہتا ہے۔

مثبت گفتگو سے سیلف اسٹیم میں اضافہ

بچوں سے والدین کی بامعنی، موثر اور اچھی گفتگو سے نہ صرف بچے بھی ایسی ہی موثر گفتگو کرنے کے عادی ہوجاتے ہیں۔ بلکہ ان میں اپنے والدین کے حوالے سے اچھے خیالات، احساسات اور تصورات پیداہوجاتے ہیں۔ اور بچوں میں سیلف اسٹیم کا لیول بھی بڑھ جاتا ہے۔

بچوں سے بامعنی گفتگو کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بچے کی تربیت کرنا، اسے اچھی عادات اپنانے اور بری عادات سے محفوظ رہنے کی تلقین کرنا، نیز اپنے بچوں سے زندگی میں مقصدیت لانے کی بات کرنے کے اچھے مواقع مل جاتے ہیں۔ اسی طرح جب والدین اپنے بچے کی اچھی عادات کو سراہنا چاہیں تو بات چیت کے ذریعے اچھے انداز سے کرسکتے ہیں۔

مثلاً بچہ اپنے کھلونے سے کھیل کر پھر خود اسے اپنی جگہ پر رکھ لے۔ تو والدین اپنے الفاظ کے ذریعے اس کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔ اور کہہ سکتے ہیں کہ مجھے تمہاری یہ عادت بہت پسند ہے۔ کیوں کہ تم کہنے سے پہلے خود اپنا کھلونا سنبھال لیتے ہو۔

والدین کی اچھی یا غلط بات چیت سے بچے اچھے اور برے دونوں تاثرات لیتے ہیں۔ مثلاً بچوں سے جب یہ کھاجائے تم یہاں سے چلے جاو ، میں کام کر رہا ہوں یا میرا کام ڈسٹرب ہو رہا ہے۔ یا میرا دماغ نہیں کھاؤ۔ تو بچے ذہن میں اپنے بارے میں یہ تاثر قائم کر لیتے ہیں۔ کہ والدین کے لئے کام بچوں سے زیادہ اہم ہے۔ یوں وہ اپنی نظر میں اپنی اہمیت کھودیتے ہیں۔ جس سے سیلف اسٹیم کے ساتھ اس سے بننے والی خود اعتمادی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے ان کی شخصیت کو بڑھ لگ جاتا ہے۔

بچوں سے گفتگو ان کی سطح کے مطابق کریں

والدین اور اساتذہ جب بچوں سے گفتگو کریں، تو ضروری ہے کہ ان کی شعوری سطح پر آکر ان سے بات چیت کریں۔ یعنی سادہ، مختصر اور بچوں کے لئے قابل فہم الفاظ اور جملوں میں گفتگو کی کوشش کریں۔ اور ساتھ ہی اشارے یا ہاڈی لینگویج سے بھی کام لیں۔ تاکہ بچے اپنے والدین اور اساتذہ کی بات خوب اچھی طرح سمجھ سکیں۔

بچوں سے گفتگو کرتے ہوئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ اپنا لہجہ نرم ، مہذب اور نارمل رکھیں۔ زیادہ زور سے بات کرنا یا بالکل آہستہ بات کرنا دونوں رویے درست نہیں۔ لہجے میں کرختگی یا شدت سے نہ آپ کی بات بچے سمجھ پائیں گے۔ بلکہ یہ خراب عادت بچوں کے اندر بھی منتقل ہو جائے گی۔ یوں وہ کرخت لہجے میں بات کرنے کو ہی نارمل رویے کے طور پر اپنائیں گے۔

چھوٹے بچوں سے گفتگو کے وقت بہتر طریقہ یہ ہے، کہ والدین کھڑے ہو کر بات کرتے ہوئے ان کے اوپر جھکنے کے بجائے ان کے سامنے بیٹھنے کی پوزیشن بنالیں۔ اور بچوں سے نظریں ملا کر بات کریں۔ جس سے بچوں کے لئے اپنے والدین کی بات کو سمجھنا آسان ہو جائے گا۔ اور پھر نظریں ملا کر بات کرنے کا یہی مثبت انداز بچے میں بھی منتقل ہو جائے گا۔ کیونکہ بچے اپنے والدین کی نقل کرتے ہوئے ہی تو سیکھتے ہیں۔

بچوں کی بات پہلے غور سے سنیں

والدین اور اساتذہ کو بچوں کی بات پوری توجہ اور انہماک سے سن لینی چاہیے۔ کسی کی بات توجہ سے سننا بھی ایک مہارت ہے جو سیکھنی پڑتی ہے۔ اور اس کی مشق بھی کرنی پڑتی ہے۔ توجہ سے کسی کی بات کو سننا ہمارے نبی پاک کی مبارک سنت بھی ہے۔ کسی کی بات کو توجہ سے سننا اس بات کی علامت ہے۔ کہ آپ اس بات کو اہمیت دینے کے ساتھ بات کرنے والے کی ذات کو بھی اہمیت دے رہے ہیں۔

جب والدین اپنے بچوں کی بات غور سے اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں۔ تو بچوں کو اپنی بات کے ساتھ اپنی ذات کی بھی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ یہی اندازہ یا تصور بعد کی زندگی میں ان کی کامیابی اور خود اعتمادی کا سبب بھی بنتا ہے۔ کسی کی بات کو اچھے طریقے سے سن لینا ایک مہارت ہے، جس کے لئے مندرجہ ذیل کام کرنا ضروری ہیں۔

بچوں کی بات غور سے سنا کریں

سنتے وقت نظریں ملا کر رکھیئے

جب والدین اپنے بچوں کی بات سنتے ہوئے ان کی آنکھوں میں دیکھتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ والدین بچے کی بات پر توجہ دے رہے ہیں۔ اور اپنے بچے کی ذات کو اہمیت دے رہے ہیں۔ لیکن اگر والدین بچے کی بات سنتے ہوئے نظریں نہیں ملائیں گے، تو بچوں کو یہ محسوس ہو گا کہ ان کی بات غور سے نہیں سنی جارہی۔

جس سے ان کے دل میں اپنی ذات اور بات کے غیر اہم ہونے کا خیال پیدا ہوگا۔ اور ایسے ہی بچے سیلف اسٹیم کی کمی کا شکار ہونگے۔ نیز بعد کی زندگی میں بچے بھی اس عادت کو اپنائیں گے حالانکہ وہ والدین کے لئے بھی قابل اصلاح چیز تھی۔

بچے کو سنتے وقت دوسرے کا م چھوڑ دیجئے

جس وقت والدین کسی غیر اہم کام میں مصروف ہوں اور بچہ کوئی بات کرنا چاہے۔ تو والدین کو چاہیے کہ دونوں کام ایک ساتھ نہ کریں۔ مثلاً بچوں کی بات سنتے ہوئے ٹی وی دیکھ رہے ہیں یا موبائل فون میں مصروف ہیں، ایسا کرنا درست نہیں۔ پہلے بچے کی بات پوری توجہ سے سنیں۔ اطمینان سے اس کا جواب دیں اور پھر اپنے کام میں مصروف ہوں۔

اگر والدین کسی ضروری کام میں مصروف ہوں جس دوران بچے کی بات کو توجہ سے سننا مشکل ہو۔ تو بچے کو پیار سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ مجھے یہ کام مکمل کرنے دو اس کے بعد میں تمہاری بات سنتا / سنتی ہوں۔ اس طرح کام نمٹا کر بچے کی بات کو توجہ سے سن لینا چاہیے۔

والدین اگر اپنے کام کو بھی جاری رکھیں اور ساتھ ساتھ ثانوی طور پر بچے کی بات بھی سننا چاہیں۔ تو ایسا کرنے سے نقصان یہ ہوگا کہ بچے کی بات دھیان سے سنی نہیں جائے گی۔ درمیان میں کام کا خیال زیادہ غالب آنے پر بچے کی بات ایک طرف ہوجائے گی۔ اس سے بچے کے ذہن میں آنے والا خیال بھٹک جائے گا اور بچہ مایوسی کا شکار ہوجائے گا۔ جو مستقبل میں بننے والی اس کی شخصیت کے لئے نقصان دہ چیز ہے۔

بچے کو یقین دلائیں کہ اس کی بات سنی گئی ہے

بچہ جب اپنی بات کہہ کر فارغ ہوجائے تو والدین کو چاہیے کہ اسی کی بات اپنی زبان سے ایک مرتبہ اس کے سامنے دہرائیں۔ تاکہ اسے یہ یقین ہوجائے کہ اس کی بات سنی اور سمجھی گئی ہے۔ اس سے بچے کا اعتماد بڑھے گا اگر والدین کے سننے میں کہیں غلطی ہوچکی ہو اسے بھی درست کرنے کا موقع ملے گا۔

والدین اپنی بات مختصر رکھیں

بچوں سے بات چیت مختصر اور پراثر جملوں سے کرنی چاہیے۔ اگر لمبی گفتگو ہوگی تو بچے بات کو سمجھ نہیں پائیں گے۔ چھوٹے بچوں کو کوئی ہدایت دینی ہو تو بات تیس سیکنڈ سے زیادہ لمبی نہیں ہونی چاہیے۔ بچے سے مختصر بات کرکے بچے سے دوبارہ پوچھنا کہ میں نے کیا بات کہی ہے یہ بھی موثر گفتگو کا ایک طریقہ ہے۔

اس میں مقصد یہ ہونا چاہیے کہ والدین کم سے کم گفتگو کرکے بچوں کی توجہ کو چیک کرتے رہیں۔ جیسے ہی

بچہ کی توجہ ہٹنا شروع ہو جائے تو مزید گفتگو نہ کریں۔

مختصر بات کو پرتاثر بنانے کے لئے ضروری ہے کہ بچے سے آئی کنٹیکٹ ضرور رکھیں۔ اس حوالے سے اپنے بچے کی نفسیات سے باخبر ہونا بھی والدین کے لئے ضروری ہے۔ تاکہ اپنی گفتگو کو موثر بنانے کے لئے بچے کی نفسیات کو پیش نظر رکھ سکیں۔

بچوں سے درست سوالات پوچھیں

بچوں سے درست سوال پوچھنے کا فائدہ یہ ہے کہ سوال کے ذریعے ان سے بامعنی گفتگو شروع ہو جاتی ہے۔ درست سوال کا مطلب یہ ہے کہ بچوں سے درست موقع پر سوال پوچھا جائے۔ آسان سوال پوچھا جائے، بچے کی دلچسپی کا سوال پوچھا جائے۔ اور اس سوال کے جواب کے دوران بچے کو جج نہ کیا جائے۔

بچوں سے ایسا سوال نہ پوچھا جائے جس کا جواب ہاں یا نہ میں دیا جاسکتا ہو۔ بلکہ سوال ایسا ہو کہ جواب میں بچہ اپنا کوئی خیال یا اپنا کوئی تجربہ پیش کرسکے۔ یعنی اس کا جواب ذرا تفصیل سے دیا جاسکتا ہو۔

جب والدین اپنے بچوں سے ایسے ہی سوالات کرنے کے گر سیکھیں گے تو بچوں سے بامعنی گفتگو کا سرا ان کے ہاتھ آجائے گا۔ لیکن اگر یہاں غلطی کی جائے، ایک ہی وقت میں بے شمار سوالات کیے جائیں۔ سوال کا جواب دیتے ہوئے بچوں کو جج کرنا شروع کریں۔ یا قطع کلامی کر کے فوراً اصلاح کی کوشش کریں۔ تو ان تمام باتوں کی وجہ سے بات چیت کا سلسلہ ٹوٹ سکتا ہے۔

بچوں سے اپنے خیالات و احساسات کو بیان کریں

بچوں کو گفتگو میں شامل کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ بھی ہے کہ والدین کسی بھی واقعہ ، حالت یا کیفیت کے بارے میں اپنے خیالات و احساسات بیان کریں۔ اور پھر بچوں سے بھی اپنے خیالات و احساسات بیان کرنے کو کہیں۔ اس طرح سے دوطرفہ بات چیت کی شروعات ہو جائے گی۔ والدین اپنے خیال یا احساس کے لبادے میں اخلاقیات و آداب کی کئی اہم باتیں اپنے بچوں کے دلوں میں اتار سکتے ہیں۔

بلکہ ان کے منہ سے ان باتوں کا اظہار بھی کروا سکتے ہیں۔ لیکن اس مقام پر یہ ضروری ہے کہ والدین بچوں کی باتوں کو جج بالکل نہ کریں۔ بلکہ بات چیت کے دوران ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

بچوں سے بات چیت کے لئے فیملی ٹائم رکھیں

فیملی ٹائم کا مطلب چوبیس گھنٹوں میں ایک گھنٹہ ایسا مقرر کیا جائے جس میں تمام فیملی ممبرز، بچے اور والدین ایک ساتھ موجود ہوں۔ وہ ایک ساتھ کھانا کھائیں اور باہمی دلچسپی کی بات چیت کریں۔ یہ ٹائم دن یا رات کے کھانے کے بعد رکھا جاسکتا ہے۔ فیملی ٹائم میں موضوع گفتگو ہلکے پھلکے اور سب کی دلچسپی کے موضوعات ہوں۔ گزرے ہوئے دن کے احوال، آئندہ دن کی پلاننگ یا سب کی دلچسپی کا کوئی بھی موضوع لیا جاسکتا ہے۔

فیملی ٹائم میں بچوں اور تمام فیملی ممبرز کو گفتگو کا موقع دیا جاتا ہے اور ہر ایک کو توجہ سے سنا بھی

جاتاہے۔ اس نشست کا کوئی موضوع طے نہیں ہوتا بلکہ نشست کے دوران خوش گپیوں کے ساتھ کئی سنجیدہ موضوعات بھی زیر بحث آتے ہیں۔ بہر حال بچوں سے بات چیت کے سلسلے کو برقرار رکھنے کے لئے اور اسے مزید بڑھانے کے لئے فیملی ٹائم ایک اچھے ٹول کے طور پر کام دے سکتا ہے۔

بچوں کو بات بتانی ہوتو پوری بات سمجھائیں

بسا اوقات والدین کو لگتا ہے کہ انہوں نے اپنے بچوں کو پوری بات بتادی ہے لیکن پوری بات بچوں کی سمجھ میں نہیں آئی ہوتی۔ ایسے میں بچے کنفیوژن کا شکار ہو جاتے ہیں اور والدین کو لگتا ہے کہ بچے ان کی بات نہیں مان رہے۔ ایسے میں خود والدین کو اندازہ ہونا چاہیے کہ بچوں کو کتنی تفصیل سے بات بتانے کی ضرورت ہے۔ بچوں کو اگر بات کے پس منظر کا علم نہ ہو اور والدین بھی انہیں بتانا ضروری نہ سمجھیں تو نتیجہ میں بچے غلط مفہوم اخذ کر سکتے ہیں۔

جھگڑے کے دوران گفتگو کا انداز

ہر گھر میں والدین کے آپس میں یا والدین اور بچوں میں جھگڑا ہو سکتا ہے۔ جب کبھی ایسا موقع آئے تو والدین کو ذرا صبر اور تحمل سے کام لینا چاہیے۔ اور کچھ ایسے اقدامات کرنے چاہیں جو اس صورت حال سے نکلنے میں ان کی مدد کر سکیں۔ نیز بچوں سے ان کے اچھے تعلقات اور مثبت بات چیت برقرار رہے، وہ اقدامات مندرجہ ذیل ہیں۔

ایک وقت میں ایک مسئلے پر کام کریں

جب کسی مسئلے پر بچوں سے جھگڑا ہو یا کسی مسئلے کو حل کرنا ہو تو ایک وقت میں ایک ہی مسئلے پر فوکس کریں۔ دوسرا کوئی مسئلہ اس دوران اٹھانے سے احتراز کریں۔ عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ ایک مسئلہ پہلے سے الجھا ہوا ہے۔

اس مسئلے پر بات چیت کرتے ہوئے دوسرے بہت سارے مسائل کو ایک ساتھ چھیڑ دیا جاتا ہے۔ اب جس مسئلے کو حل کرنا تھا یا جس مسئلے پر جھگڑا پیدا ہو گیا تھا۔ وہ کئی اور مسائل کے بھنور میں پھنس کر رہ جاتا ہے۔

اس صورت میں کوئی بھی مسئلہ حل ہونے کے بجائے مزید الجھ کر رہ جاتا ہے۔ چنانچہ والدین کے لئے یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ ایک وقت میں بچے کے ساتھ ایک ہی مسئلے پر گفتگو کریں۔ اور اسی کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ جب ایک مسئلہ حل ہو جائے تو پھر دوسرے کسی مسئلے پر کام کیا جاسکتا ہے۔

مسئلہ جدید انداز سے حل کرنے کی کوشش کریں

کسی بھی مسئلے پر کام کرتے ہوئے والدین کو یہ ذہن میں رکھنا چاہیے، کہ ہر مسئلے کے ایک سے زائد حل ہو سکتے ہیں۔ یعنی والدین پیدا ہونے والے مسئلے کے لئے ایک ہی حل پر اصرار نہ کریں بلکہ پہلے ممکنہ طور پر ایک سے زائد حل یا آپشن سوچیں۔ اور ان میں پہلا حل اور دوسرا حل کی ترتیب بنائیں۔ جب ایک حل سے کام نہ چلے تو دوسرے حل کی طرف قدم بڑھائیے اس طرح مسئلے کا حل نکالنے کی کوشش کریں۔

اپنا رویہ نرم اور گفتگو مہذب رکھیے

یہ عام تجربہ ہے کہ جب والدین اور بچوں میں کبھی جھگڑا ہوجاتا ہے تو والدین ایک دم سخت رویہ اپناتے ہیں۔ اور گفتگو میں اتنی شدت آجاتی ہے کہ لگام ہاتھ سے چھوٹنے لگتی ہے۔ اور والدین اپنے بچوں سے باتوں میں وہ الفاظ کہہ جاتے ہیں جو شاید کسی معزز انسان سے نہیں کہے جاسکتے۔ اس حوالے سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ شعور اور ذمہ داری کی سطح پر رہتے ہوئے اپنے بچوں سے معاملات کریں۔

اس میں کوشش کریں کہ والدین کے رویے اور گفتگو میں بے جا شدت نہ آنے پائے۔ گفتگو نرم لیکن پر عزم ہو، اور عقلی بنیاد پر گفت و شنید ہو تو مسئلے کا حل نکل ہی آتا ہے۔ اپنا بچہ سمجھ کر غصے کا سارا بوجھ اس پر نہیں نکالنا چاہیے، بلکہ بچے کو بھی معزز انسان کا درجہ دے کر تہذیب کے حدود میں رہ کر اس کو سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

گفتگو میں ”آئی“ میسیج استعمال کریں

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بچوں سے کسی بات پر تلخ کلامی ہوجائے۔ یا بچے کی غلطی پر اس کو سمجھا نامقصود ہو۔ تو اس کا طریقہ بچے کی غلطی کو اچھالنا، الزام دینا اور سخت ریکشن دینا نہیں ہوتا۔ بلکہ آئی میسیج استعمال کرنا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ آئی میسیج میں والدین بچے کی غلطی کو نشانہ بنانے کے بجائے اس غلطی کے حوالے سے اپنا خیال یا تصور بیان کرتے ہوئے بچے کو صرف غلطی کا احساس دلاتے ہیں۔

مثلاً تم خراب ہو تم گندے رہتے، تم ہر وقت باہر گھومتے رہتے یا تم وقت ضائع کرتے ہو۔ یہ سب جملے کہنے کے بجائے والدین کہیں کہ ”میں سمجھتا ہوں یا سمجھتی ہوں کہ تمہیں اپنی صفائی کا بہت خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ یا یوں کہیں کہ میرا خیال ہے کہ تمہیں اپنا وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ یعنی ان آخری جملوں میں اپنے احساس یا خیال بچے کے سامنے پیش کرتے ہوئے اس کی غلطی کا احساس دلایا گیا ہے۔ جو بچے کے لئے زیادہ قابل قبول ہوسکتی ہے۔

اور اس سے مزید جھگڑا پیدا ہونے کا اندیشہ بھی نہیں رہتا۔ ورنہ الزام دینے سے کسی کی اصلاح نہیں ہوتی بلکہ مزید لڑائی ہونے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ ایک اہم چیز معافی ہے، معاف کرنے سے انسان کو جلد احساس ہوجاتا ہے۔ بچے کو بھی احساس ہوجاتا ہے۔ نیز والدین اگر یہ رویے اپنائیں تو بچے بھی اپنی زندگی میں ایسے ہی مثبت رویے اختیار کر سکتے ہیں۔