

فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات



09_ جب بچوں کو پُرسکون نہ کیا جا سکتا ہو

بالآخر، جب بچہ پیدا ہوتا ہے - تو یہ چیخنے چلانے لگتا ہے۔ والدین عام طور پر بے حد تھکے ہوئے، مایوسی میں اور خود کو بے بسی میں محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ تمام چیزیں جو وہ بچے کی تسلی و تشفی کرنے اور مدد کے لیے پیش کرتے ہیں وہ کارگر ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔ بہت سے ایک فوری عمل کرتے ہیں، وہ بچے کو چھاتی سے لگا لیتے ہیں، یہ سوچتے ہوئے کہ شاید اسے بھوک لگی ہو؟ دوسرے اسے مضبوطی سے اوپر نیچے جھولاتے ہیں، اکثر جم کی گیند کی مدد سے، یا بچے کو بازو میں لے لیتے ہیں اور اسے اوپر نیچے ہلاتے ہیں۔ تھکن کے سبب بچہ اکثر تھوڑی دیر کے لیے سو جاتا ہے، لیکن جیسے ہی آپ اسے اس کے ہنگوڑے میں لٹاتے ہیں، اس کا رونا پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

رونا بچوں کی جسمانی زبان ہے۔

یہ ان کا اس وقت بات چیت کرنے کا ایک طریقہ ہوتا ہے جب وہ تھکے ہوئے، بھوکے ہوں، بہت سردی / بہت گرمی لگ رہی ہو، درد ہو یا دن سے بہت سے تاثرات پر عمل کرنے کی ضرورت ہو۔ بریمن کے جسمانی تھراپسٹ اور ایموشنل فرسٹ ایڈ - EEH کے تخلیق کار تھامس ہارمز کا کہنا ہے کہ بچے ان پیغامات کے ساتھ اپنی بات سنوانا چاہتے ہیں۔ اگر بچہ اوسط سے زیادہ روتا ہے تو 90 فیصد معاملات میں، والدین، دادا دادی یا دیگر افراد کو اس کے پیٹ میں گڑ بڑ ہونے کا شبہ ہوتا ہے۔ تاہم، یہ مفروضہ درست نہیں ہے، کیونکہ صرف 10 فیصد بچوں میں معدے کی مؤثر علامات ہوتی ہیں۔ جب بچہ روتا ہے تو پورا جسم تناؤ میں آجاتا ہے اور پیٹ کی دیوار سخت ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں مذکورہ بالا مفروضہ قائم کر دیا جاتا ہے۔

والدین چاہتے ہیں کہ بچہ جلد سے جلد رونا بند کر دے۔

اور اس کے لیے سب کچھ کیا جاتا ہے، کیونکہ ہر کوئی پُرسکون، آرام سے رہنے والے بچے چاہتا ہے۔ یہ درست ہے کہ جب بچہ زیادہ وقت تک بلند آواز میں روتا ہے تو اسے برداشت کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ والدین کے لیے بہت زیادہ تناؤ پیدا کرتا ہے۔ لیکن چھوٹے بچے رونے کے ذریعے اپنا اظہار کرتے ہیں، بقول ہارمز - EEH میں، تجربہ کار مڈوائف اور شیراوری کے مشیر یہ دکھاتے ہیں کہ والدین کس طرح رونے پر سکون سے ردعمل کر سکتے ہیں۔ والدین بچے کے رونے کے واقعات کے دوران بچے کے اعلیٰ اندرونی تناؤ کی سطح کو بہتر طریقے سے منظم کرنے کے لیے آسان ترکیبیں سیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، یہ سانس لینے کی سادہ تکنیکیں ہیں۔ لہذا مقصد بچے کو فوری طور پر پُرسکون کرنا نہیں، بلکہ بچے کے ساتھ رابطے میں جانا اور اس کی بات سننا ہے، وہیں موجود رہنا ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، پہلا قدم یہ ہے کہ والد یا والدہ پہلے خود رابطے میں رہیں، فوری اور یکدم ردعمل ظاہر کرنے کے بجائے خود کے وجود کو دوبارہ محسوس کروائیں۔

جسم اور دماغ کا سکون بندھن کی بنیادی شرط ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بچے کے ساتھ گہرا بندھن بنانے کے لیے گہری خواہش ہونا کافی نہیں، بلکہ اہم بات اس میں مضمر ہے: پہلے محسوس کریں، ادراک کریں اور پُرسکون کریں۔ ماہرین اسے "خود ربط" کہتے ہیں۔ اس عمل میں، بچے محسوس کرتے ہیں: والدہ یا والد مکمل طور پر یہاں موجود، حاضر ہیں۔ خیالات سطحی طور پر نہیں ہوتے، جیسے "مجھے اور کیا کرنا چاہئے؟"، بلکہ مکمل طور پر مرکوز ہوتے ہیں۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کو سکون میں اپنی ماں کے پیٹ پر لیٹ کر رونے دیا جاتا ہے وہ آرام کے سانس لے کر اور اپنے گردنواح سے آگاہ ہو جانے پر پُرسکون ہو جاتے ہیں۔ ماہرین جسم پر مبنی کارآمد مداخلتوں کے ذریعے والدین کو اپنے جسموں میں واپس لا کر مرکوز کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہارمز اس بات کا قائل ہے کہ میں صرف پُرسکون ہونے پر ہی کسی کے ساتھ جڑ سکتا ہوں۔

فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات



بچے اپنے تجربات اور پیدائش سے وابستہ تکالیف رو کر بتاتے ہیں۔

ایک بچہ جو والدین کے ساتھ ہونے پر محفوظ اور سکون محسوس کرتا ہے بعض اوقات رونا شروع کر دیتا ہے اور اس طرح وہ کسی معاملے کے تئیں اپنی مشکلات کے متعلق "بتا رہا" ہوتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ والدین وہاں موجود احساسات کو تسلیم کرنا شروع کریں۔ مڈ وائف والدین اور شیرخوار بچوں کی پیدائش کے بعد جذباتی بحران کے حالات پر قابو پانے میں جسم کی تھراپی اور مشاورتی نظریوں کے ذریعے مدد کر سکتی ہیں۔

جذباتی ابتدائی طبی امداد - EEH ان والدین اور بچوں کی کیسے مدد کر سکتی ہے؟

والدین جلد ہی بچوں کے جسمانی اشاروں کو انتہائی علامات کے طور پر پہچاننا سیکھ لیتے ہیں۔ فوری اضطرابی کارروائی کرنے کی بجائے، والدین مخصوص جسمانی مشقوں کے ذریعے اپنے نامیاتی جسم کو وقتی طور پر سست کر دیتے ہیں اور اس طرح اپنا مرکز دوبارہ تلاش کرتے ہیں۔ مدد کی پیشکش کی جا سکتی ہے، چاہے اگر تھوڑا بڑا شیرخوار اور گھٹنوں کے بل چلنے والا بچہ رات کو سکون سے نہیں سوتا اور خدمت گار ان سے پریشان ہے۔ یہ امتناعی صدمے کی عمل کاری نوزائیدہ کے ساتھ پیار بھرے رشتے نیز خاندان کے لیے بھی بہت اہم ہے، اگر مزید حمل کی منصوبہ بندی کی جا رہی ہو۔

متن: الزبتھ کوسٹاسچر | www.familie.it