

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



49_ میں اپنے بچے کی خود توقیری کو کیسے مستحکم کروں؟

سب سے پہلے، یہ جاننا ضروری ہے کہ اصل میں خود توقیری کیا ہے۔ یہ دو اجزاء سے مل کر بنتی ہے: پہلا، میں اپنے بارے میں کیا جانتا/جانتی ہوں - اپنے بارے میں احساس - اور دوسرا، میں اپنے بارے میں جو کچھ جانتا/جانتی ہوں اس کے متعلق میں کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں، میں خود کو کیا اہمیت دیتا/دیتی ہوں۔ مثلاً بچہ جانتا ہے کہ اس میں درخت پر چڑھنے کی ہمت نہیں ہے۔ اور پھر یہ اس کے متعلق ہے کہ اس سے اس کا کیا تعلق ہے۔ کیا یہ سوچا جاتا ہے کہ یہ بہت بری بات ہے کہ اس میں اتنی ہمت نہیں ہے؟ کیا یہ شرم کی بات ہے؟ کیا یہ ایک ناکامی جیسا محسوس ہوتا ہے؟ یا بچہ محض اسے قبول کر کے اس کا ساتھ دیتا ہے؟

آپ اپنے آپ کو پرسکون، امتیازی اور قبول کرنے والے انداز میں دیکھ کر ایک صحت مند خود توقیری کو پہچان سکتے ہیں۔ اس سے بڑا فرق پڑتا ہے کہ میں ایک ناکامی جیسا محسوس کرتا ہوں اور شرمندہ ہوں کیونکہ میں اچھا گانا نہیں گا سکتا یا اگر میں کہوں: بہتر ہے، میں کوئی اوپیرا گلوکار نہیں ہوں گا، لیکن یہ ٹھیک ہے۔

صحت مند خود توقیری ایک فرد کا نفسیاتی مدافعتی نظام ہے۔ صحت مند خود توقیری کے ساتھ، بحرانوں اور مشکل اوقات سے کامیاب گزرنا آسان ہے۔

بچے کی بات کو سنجیدگی سے لینا اور بچے کے متعلق اپنی خوشی کا اظہار کرنا۔

خاص طور پر دو چیزیں ایسی ہیں جن سے بچوں کی خود توقیری کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے، بچوں میں کیا کچھ ہو رہا ہے اور ان باتوں کو سنجیدگی سے لینا۔ جب غم کی بات ہوتی ہے تو ہم کہتے ہیں: "اوہو، میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ اداس ہو۔ بتاؤ آپ کس وجہ سے اتنا اداس ہو؟" اگر مایوسی یا غصہ ہے، تو اسی بات کا اطلاق ہوتا ہے: آپ بہت ناراض ہو۔ مجھے اس بات میں دلچسپی ہے کہ کس وجہ سے آپ کو اس قدر غصہ آیا ہوا ہے۔"

یہ نوٹس کرنے کے بارے میں ہے کہ بچے کے اندر کیا چل رہا ہے، اس میں دلچسپی لینے اور اس کی بات سنجیدگی سے لینے کے متعلق ہے۔ ہمارے متجسس، دلچسپی کے حامل رویہ کی مدد سے، بچہ سیکھتا ہے کہ اندر کیا ہو رہا ہے اور یہ سیکھتا ہے کہ کیا اس طرح سے محسوس کرنا ٹھیک ہے۔ یہی بات چھوٹے بچوں کے سلسلے میں بھی درست ہے۔ اگر کھانے کے دوران وہ دلیہ کو تین بار تھوک دیتا ہے تو آپ عمدگی سے اس سے پوچھ سکتے ہیں: واہ، آپ شکم سیر ہو گئے ہیں؟! اس سے بچے کو اپنی ذہنی حالت بیان کرنے کے لیے الفاظ ملتے ہیں: اگر میں ایسا محسوس کرتا ہوں، تو اس کا مطلب ہے کہ میں شکم سیر ہوں۔ یہ تعریفی الفاظ اس کے تجربے کے لیے، اس کے خودی کے احساس، یعنی اپنے بارے میں اپنے علم کو استحکام دیتے ہیں۔ اسی وقت میں، وہ یہ سیکھتا ہے کہ شکم سیر ہو جانا ٹھیک ہے۔ تو والدہ کے لیے یہ قابل قدر محسوس ہونا جاری رکھتا ہے اور جیسا کہ اس وقت ہے۔ دوسری بات جو بچے کی - اور کسی بھی دوسرے انسان کی - خود توقیری کو مستحکم کرتی ہے، جب ہم اس کے وجود، اپنی خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔ جب ہم بچے کے متعلق خوش ہوتے ہیں، اس کے بغیر کہ اس کے لیے کچھ کیا جائے، ان کی جانب سے بھی کچھ کیے بغیر۔ بچے اس بات کو خوب محسوس کر سکتے ہیں کہ جب ہم ان کے ساتھ بیوقوفوں کی طرح منڈلاتے، ہنستے، گھومتے ہیں اور خوش ہو جاتے ہیں جب وہ ہماری آنکھوں میں چمک دیکھتے ہیں۔ بچے پر ہمیں اپنی خوشی کا اظہار کرنا چاہیے۔ اپنے اندر اسے محسوس کرنا کافی نہیں ہوتا ہے۔ ہمیں دوسرے فرد کو بھی محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔

اس پہچان کے لیے یہ کیا ہے، نہ کہ یہ کیا کرتا ہے

بچے تعریف یا تنقید کے ذریعے خود توقیری پیدا نہیں کرتے، جیسا کہ: آپ اچھے ہیں، "آپ بہت اچھا کام کر رہے ہیں"، یا "یہ احمق تھا" جیسی باتیں خود توقیری پیدا نہیں کرتیں ہیں۔ تعریف اور تنقید کارکردگی کی تشخیصات ہے۔ اگر ہم بچوں میں عزت نفس یا خود توقیری پیدا کرنے میں مدد کرنا چاہتے ہیں، تو بنا کوئی فیصلہ صادر کیے، انہیں ہماری پہچان کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ کون ہیں۔ جب بچہ سلائڈ پر خوشی سے کھڑا ہوتا ہے اور زور سے چلاتا ہے: امی دیکھیں!، تو بچے کی اس خوشی کو سمجھنا اور واپس مسکرا کر جواب دینا کافی ہے۔ "ہاں میں تمہیں دیکھتی/دیکھتا ہوں۔ ایسا لگتا ہے آپ کو بہت مزا آ رہا ہے۔"

فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات



خود توقیری کے دشمن یہ ہیں: شرمندگی، تنقید اور الزام دہی۔

آپ پھر سے کس بات پر ریں ریں کر رہے ہو؟ بس اب ایسا کرنا بند کر دو!" "یہ کام احمقوں کی طرح مت کرو اور جب میں آپ سے کچھ کہوں تو اپنے کان کھول کر سن لیا کرو!" یہ تنقید بچے کو اس وقت صرف اور صرف خود کو احمق، غلط اور قصوروار محسوس کراتی ہے جو احساس اس کے اندر چل رہا ہوتا ہے۔ اور یہ احساسات اسے اندر سے جلاتے رہیں گے۔ تب اسے خود سے شرمندگی محسوس ہونے لگے گی۔ کیوں؟

بچے اپنے ساتھ بھی ویسا سلوک کرنے لگتے ہیں جیسا کہ ہم نے ان کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔

تو بچے اپنے بارے میں اسی انداز میں سوچتے ہیں جیسا کہ ہم نے ان کے ساتھ برتاؤ اختیار کیا ہوتا ہے۔ لہذا یہ بات جانچے جانے کے قابل ہے کہ ہم بچوں پر کتنی بار تنقید کرتے اور انہیں شرمندہ کرتے ہیں۔ اُنہی ہم بچوں کی باتوں کو سنجیدگی سے لیں، جیسا کہ ہم ایک بالغ فرد کو اپنا عزیز دوست بنا لیتے ہیں۔ ہم بچوں کی موجودہ خواہشات پر خاموشی اختیار کر سکتے یا اچھے طریقے سے نہیں کہہ سکتے ہیں، لیکن ان کی خواہش پر انہیں شرمندہ کیے بغیر۔

متن: ایسٹریڈ ایگر | www.familie.it