8 انسانی نشوونما میں خاندان اور معاشرے کا کردار

(ROLE OF FAMILY AND COMMUNITY IN HUMAN DEVELOPMENT)

عنوانات (Contents)

8.1	والدین اور بچوں کے تعلقات	8.3	ہم عمروں سے تعلقات
8.2	بہن بھائیوں سے تعلقات	8.4	نگران کا کردار

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ

- والدین اور بچوں کے درمیان صحت مندانہ تعلقات کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- والدین کے مختلف اقسام کے طرزِ عمل کے اثرات بیان کر سکیں۔
- بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات جان سکیں۔
- بہن بھائیوں سے تعلقات بیان کر سکیں۔
- شخصیت کی نشوونما پر بہن بھائیوں سے تعلقات کے اثرات کو سمجھ سکیں۔
- بہن بھائیوں سے صحت مندانہ تعلقات میں والدین کے کردار پر بحث کر سکیں۔
- ہم عمروں سے تعلقات پر بحث کر سکیں۔
- ہم عمروں سے مثبت اور منفی دباؤ کے اثرات بیان کر سکیں۔
- سکول میں بچوں پر استحصال بالجبر کے اثرات بتا سکیں۔
- سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کا حل تلاش کر سکیں۔
- نگران مثلاً والدین، ملازمہ، ڈے کیئر سٹاف اور اساتذہ کے کردار پر بحث کر سکیں۔
- نگران کی ذمہ داریوں کی شناخت کر سکیں۔
- خاندان اور بچوں پر نگران کے اثرات کو بیان کر سکیں۔
- نگران معمر افراد کی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں کی شناخت کر سکیں۔

8.1 والدین اور بچوں کے تعلقات (PARENT CHILD RELATIONSHIP)

8.1.1 والدین اور بچوں کے درمیان صحت مندانہ تعلقات کی اہمیت (Importance of Healthy Parent Child Relationships)

والدین اور بچوں کے باہمی تعلقات بچے کی نشوونما پر گہرے نقوش چھوڑتے ہیں۔ چونکہ بچے کی تربیت گھر سے شروع ہوتی ہے اس لیے بچپن کے تجربات و مشاہدات اس کے مستقبل کی زندگی میں اس کے کردار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً بچوں کو نظم و ضبط اور اخلاقی قدروں سے روشناس کرنا، بچے میں احساس ذمہ داری پیدا کرنا اور بچوں کے رویوں کو مثبت انداز میں ڈھالنا۔

بچوں کی نشوونما کے مختلف مراحل میں ہر دور کے تقاضے جدا جدا ہیں۔ شیرخوارگی، بچپن اور نو بلوغت کے ادوار میں بچے والدین سے بہت سی توقعات رکھتے ہیں۔ ان کی توقعات پر پورا اترنا والدین کی ذمہ داری سمجھی جاتی ہے۔ والدین پر بچوں سے متعلق درج ذیل ذمہ داریوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ مثلاً

(i) بچوں کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائیں ان کو نظر انداز نہ کریں یا تنہا نہ چھوڑیں، بچوں کی حفاظت کریں اور ان میں دلچسپی لیں۔
(ii) جب بچہ سکول کی عمر کو پہنچے تو اس کی مناسب تعلیم کا بندوبست کریں۔
(iii) بچے کی معاشی ضروریات کو پوری کریں۔
(iv) بچے کو جسمانی اور اخلاقی تحفظ فراہم کریں۔
(v) والدین بچوں کی حرکات کے قانونی ذمہ دار ہوں۔
(vi) بچے سے قریبی رابطہ رکھیں۔

یہ حقیقت ہے کہ جب کوئی بچہ دنیا میں آنکھ کھولتا ہے تو اس کا ذہن صاف سلیٹ کی مانند ہوتا ہے۔ والدین اور گھر کے دیگر افراد سے بچے اٹھنے بیٹھنے کے انداز، سونے جاگنے کے اوقات، بات کرنے کے انداز اور طور طریقے، کھانے پینے کے آداب اور بڑوں کا ادب واحترام وغیرہ سیکھتے ہیں۔ یہ ایک مستقل اور مسلسل عمل ہے جس کے لیے براہ راست یا بلاواسطہ سزا یا جزا کے اصول اپنائے جاتے ہیں۔ ان حرکات، مہارتوں اور رویوں کے سکھانے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بچہ معاشرے سے مطابقت پیدا کر سکے اور دیگر افراد کے لیے پسندیدہ شخصیت قرار پائے نیز والدین اپنی ذمہ داریوں سے احسن طریقے سے عہدہ برآ ہوں۔

والدین وہ واحد ہستیاں ہیں جن کی اچھائیاں، برائیاں، نیک نامی، بدنامی، سماجی و معاشی حیثیت بچے میں منتقل ہوتی ہیں۔ بچے کے لیے ان جیسا بے لوث پیار، محبت خلوص، ایثار، کوشش اور تکالیف کوئی دوسرا برداشت نہیں کر سکتا۔ مثالی والدین بننے کے لیے پر اعتماد ہونا ضروری ہے۔ والدین کے اعتماد کا انحصار ان کی عمر، سابقہ تجربات اور اقتصادی حیثیت پر ہوتا ہے۔

8.1 والدین کے مختلف اقسام کے طرزِ عمل کے اثرات
(Effects of Different Types of Parenting)

بچوں کی تربیت والدین کا اہم ترین فریضہ ہے۔ بچوں کی اچھی تربیت کے لیے خود ان کے لیے مثال بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بچوں کی مناسب تربیت کے لیے والدین کو تمام بچوں سے یکساں محبت کا سلوک روا رکھنا چاہیے۔ اچھی عادات اور کامیابی پر حوصلہ افزائی اور غلط باتوں پر سرزنش کرنی چاہیے۔ بے جا لاڈ پیار اور سختی سے احتراز کرنا چاہیے۔ ہدایات اور حکم مثبت انداز میں دینے چاہییں۔ سماجی ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرانے کے لیے ثابت قدمی اور ٹھوس ارادے سے کام لینا چاہیے اور اصول و قواعد کی پابندی کرانی چاہیے۔ بچوں کی تربیت مختلف مزاج کے والدین مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طرزِ عمل چار اقسام کا ہوتا ہے۔

1- جمہوری والدین (Democratic Parents)
2- تحکمانہ والدین (Authoritarian Parents)
3- اباحتی والدین (Permissive Parents)
4- غفلت شعار والدین (Neglecting Parents)

1- جمہوری والدین (Democratic Parents)

بچوں کی تربیت ایک بہت نازک اور اہم مرحلہ ہے۔ جمہوری والدین بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ ایسے والدین ذمہ دار اور حساس ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملات میں بے جا مداخلت نہیں کرتے لیکن پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں نیز مشفقانہ اور نرم رویہ اختیار کرتے ہیں۔

والدین سے جن بچوں کو محبت و شفقت حاصل ہوتی ہے ان میں خود اعتمادی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ دوسروں کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھنے میں ان کی سوچ مثبت ہوتی ہے۔ وہ گرم جوش، مضبوط، خود اعتماد اور تعلیمی میدان میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ایسے والدین بچوں کو بتدریج ذمہ داریاں سونپتے جاتے ہیں تاکہ ان کے قوت فیصلہ کی مسلسل تربیت ہو سکے۔ والدین جمہوری طریقے سے بچے کی رائے، خیالات اور ضروریات سے آگاہ ہوتے ہیں لیکن صرف جائز ضروریات و خواہشات پوری کرتے ہیں اور دلائل و حقائق سے ان کو قائل کرتے ہیں۔ ایسے بچے بڑے ہو کر اپنی ذات پر کنٹرول، مقاصد کو حاصل کرنے میں مستقل مزاجی اور سکول میں اجتماعی سرگرمیوں میں تعاون کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ والدین اور معاشرے کے لیے بھی مفید ثابت ہوتے ہیں اور اخلاقی پختگی بھی ان کی خاصیت ہوتی ہے۔

2- تحکمانہ والدین (Authoritarian Parents)

ایسے والدین رویے میں سخت، بے لچک، غیر ذمہ دار اور تنقیدی ہوتے ہیں۔ اپنے اثر و رسوخ سے حالات پر قابو پاتے ہیں۔ غصے اور سزا سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ ہر غلطی اور ناکامی پر سزا دیتے اور سختی سے گفتگو کرتے ہیں۔ غلط عادات اور سست روی پر

جھڑک دیتے ہیں اور شدید ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں۔ان کی بے جا روک ٹوک بچوں کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔جس کی وجہ سے اکثر بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔زبان میں لکنت آنے لگتی ہے اور ان کی ذات میں بے یقینی پیدا ہو جاتی ہے۔

فلوجیل (Flugel) کے مطابق ''سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باغی، سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں۔''
تحکمانہ والدین بچوں سے ہر بات میں سختی برتتے ہیں، انہیں بات بے بات ڈانٹ دیتے ہیں۔ان کے شدید طرز عمل کی وجہ سے بچوں کی شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔وہ ضدی، خود سر، تنک، مزاج اور چڑ چڑے ہو جاتے ہیں۔ان کی تخلیقی اور تعمیری صلاحیتیں دب جاتی ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتے ہیں۔

3- اباحتی والدین (Permissive Parents)

ایسے والدین لا پرواہ ہوتے ہیں۔وہ بچوں کی تربیت کے لیے مستقل مزاجی سے کسی اصول پر کاربند نہیں رہتے۔بچوں کو اپنی من مانی کرنے کی بھرپور آزادی ہوتی ہے۔بعض گھرانوں میں بچوں کو کسی بھی بات پر ٹوکا نہیں جاتا اور انہیں ہر کام کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔

فرویڈ (Frued) کے مطابق ''ایسے بچوں کے والدین ان کی پرورش حد سے زیادہ پیار، توجہ، تحفظ اور محتاط طریقے سے کرتے ہیں جس سے بچوں میں خود اعتمادی، قوت فیصلہ کی کمی اور غیر یقینی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں خود انحصاری کی بجائے دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور نو بلوغت کے دور میں پہنچنے کے باوجود معمولی سے معمولی کام کے لیے بھی وہ دوسروں اور خاص طور پر اپنے والدین پر انحصار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں، تعلیمی میدان میں بھی کمزور ہوتے ہیں اور کسی بھی کام کو کرنے کی جرات نہیں کرتے۔اس کے علاوہ سماجی تعلقات میں شرمیلے ہوتے ہیں۔عام طور پر گھر کے سب سے چھوٹے بچے کے ساتھ ایسا سلوک ہوتا ہے۔ایسے گھرانوں میں چونکہ روک ٹوک کم ہوتی ہے اس لیے حد سے زیادہ آزادی سے وہ بڑے ہو کر معاشرے کے قوانین توڑنے میں بھی جھجک محسوس نہیں کرتے اور انھیں معاشرتی رہن سہن میں عملی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

4- غفلت شعار والدین (Neglecting Parents)

ایسے والدین جذباتی طور پر افسردہ، پریشان اور علیحدگی پسند ہوتے ہیں وہ بچوں پر اپنا وقت اور توانائی صرف کرنا پسند نہیں کرتے، بچوں کی سرگرمیوں اور تعلیمی کارکردگی سے انہیں کوئی سروکار نہیں ہوتا اور وہ بچوں کے اکثر معاملات سے لاتعلق رہتے ہیں۔والدین کی محبت و شفقت سے محروم یہ بچے اپنی آئندہ زندگی میں دوسروں سے تعلقات میں سرد مہر اور بے حس ہوتے ہیں اور جوان ہونے پر ان کی خاندان اور والدین سے رغبت بھی کم ہوتی ہے۔

والدین کا منفی رویہ بچوں میں سماجی مطابقت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔انہیں دوسرے افراد کے رویوں کو

سمجھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اعتماد میں کمی کی وجہ سے وہ اپنی ذات کے خول میں بند ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ سکول کے دیگر بچوں یا اپنے ہم جماعت دوستوں کے ساتھ لڑائی جھگڑے میں ملوث ہوتے ہیں یا پھر الگ تھلگ رہ کر بےحسی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ سکول میں بچوں کی تعلیمی کامیابی یا ناکامی کا انحصار بھی والدین کی پرورش پر ہی ہوتا ہے۔ گھریلو ماحول میں پریشانی اور کشیدگی سے بچوں کو سکول کے ماحول میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی پڑھائی بھی متاثر ہوتی ہے۔

8.1.3 بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات

(Effects of Parent Child Relationships on the Development of Child)

بچے کی شخصیت کی بنیاد زندگی کے شروع میں ہی رکھی جاتی ہے اور خاندان وہ ابتدائی گروہ ہے جس کے اثرات بچہ سب سے زیادہ قبول کرتا ہے۔ والدین کی خصوصیات بچے پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ والدین کی نفسیاتی خصوصیات کی وجہ سے بچے کو علم ہوتا ہے کہ اس کے والدین اس کی ضروریات اور خواہشات کس انداز سے پوری کرتے ہیں کیونکہ بچے میں اخلاقی تربیت اور کردار کی مضبوطی بھی والدین کی طرف سے ہی آتی ہے۔

والدین بچے کی غلط اور بری عادات پر اسے روکتے ٹوکتے ہیں۔ کامیابی اور حقیقی کاوش پر ہمت افزائی کرتے ہیں اور انعام سے نوازتے ہیں۔ بچے چونکہ اچھائی و برائی میں تمیز کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ اس لیے والدین اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں انہیں برائی سے بچانے اور اچھائی کی جانب راغب کرنے کی تربیت دیتے ہیں اور ان کی اصلاح کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ والدین بچے کے جذبات و احساسات، محبت و شفقت، تسلی و تسکین وغیرہ کی ہمدردانہ تشفی بھی کرتے ہیں۔ بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

i- زیادہ افراد پر مشتمل خاندان: ایسے خاندان میں بچوں کی صحیح تربیت نہیں ہو پاتی کیونکہ والدین تمام بچوں پر یکساں توجہ نہیں دے سکتے۔ ایسے بچے جسمانی، ذہنی اور معاشرتی پسماندگی کا شکار ہو جاتے ہیں اور والدین کے بارے میں منفی رویے کا اظہار کرتے ہیں۔

ii- ترتیب ولادت: ہر نئے بچے کی ولادت کے ساتھ ساتھ والدین کے تجربات بدلتے رہتے ہیں۔ پہلوٹھی کے بچے کو خاندان میں بہت زیادہ توجہ ملتی ہے اور اس کی چھوٹی سے چھوٹی ضرورت کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کیونکہ پہلوٹھی کے بچے کو والدین بعد میں آنے والے بچوں سے زیادہ ذمہ دار سمجھتے ہیں۔ وہ بات چیت میں بھی خود اعتماد ہوتا ہے کیونکہ اس کا واسطہ زیادہ تر بڑوں سے پڑتا ہے۔ مثلاً والدین، دادا، دادی، وغیرہ جبکہ درمیان میں یا آخر میں پیدا ہونے والے بچے بڑے بچوں کی صحبت میں زیادہ وقت گزارتے ہیں۔

iii- بچوں کی شکل وشبہات اور وضع قطع: اگر ولادت کے وقت بچے کی ظاہری وضع قطع یا شکل کسی ناپسندیدہ رشتہ دار سے مماثلت رکھتی ہے تو ایسے بچوں کو والدین نادانستہ طور پر مسترد کر دیتے ہیں اور ان کی پیدائش پر وہ گرم جوشی نہیں دکھاتے جو کہ بچے کا حق ہے۔ اس کے برعکس خوش شکل بچوں کو جلد قبولیت حاصل ہوتی ہے اور وہ زیادہ توجہ اور محبت سمیٹتے ہیں۔

iv- جنس کا اثر: ہمارے معاشرے میں عام طور پر والدین کو بیٹے کی شدید خواہش ہوتی ہے اگر دوسری یا تیسری بیٹی پیدا ہو جائے تو اس سے وہ دلبرداشتہ ہو جاتے ہیں اور بیٹی کو وہ پیار نہیں دے پاتے جس کی وہ حقدار ہوتی ہے۔ بنیادی پیار جو بچے کو والدین سے ملتا ہے اس سے محرومی اس کی ساری شخصیت کو کمزور کر دیتی ہے۔ والدین میں سے کسی ایک کی موت، طلاق یا علیحدگی بھی اس محرومی کا باعث بن سکتی ہے۔

v- والدین کی سماجی حیثیت: ایسے والدین جو غریب اور بیروزگار ہوتے ہیں وہ اپنے بچوں سے ناروا سلوک کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کو خدمت، انکساری اور اطاعت کی تربیت دیتے ہیں۔ ضبط نفس اور موزوں وقت کے انتظار کی تاکید کرتے ہیں۔ غریب گھرانے کے بچے جلد ہی خود مختار ہونے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسرے بچوں کی نسبت بہت جلد سماجی برائیوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ متوسط طبقے کے والدین اپنے بچوں سے بہت سی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں اور بچوں کی تربیت کے لیے بے حد فکر مند اور جلد باز ہوتے ہیں۔ اس طرح بعض اوقات بچے بہت زیادہ تناؤ یا الجھن کا شکار رہتے ہیں۔

vi- ماؤں کا تعلیم یافتہ ہونا: جو خواتین تعلیم یافتہ یا ملازمت پیشہ ہوتی ہیں وہ اپنے بچوں کی پرورش دوسری ماؤں سے بہتر کرتی ہیں۔ وہ بچوں میں خود مختاری اور خود اعتمادی پیدا کرتی ہیں۔ جتنا وقت بھی وہ ان کے ساتھ گزارتی ہیں ان کی تربیت بہتر انداز میں کرتی ہیں۔ جبکہ گھریلو خواتین غیر مطمئن نظر آتی ہیں اگر چہ وہ بچوں کے ہمراہ زیادہ وقت گزارتی ہیں مگر کام کے بوجھ، محتاجی اور مسلسل تناؤ کے باعث بچوں سے مار پیٹ، جھنجھلاہٹ، چڑچڑاپن اور لاپرواہی کا رویہ اختیار کرتی ہیں جس سے بچوں میں منفی رویے پروان چڑھتے ہیں۔

8.2 بہن بھائیوں سے تعلقات (SIBLING RELATIONSHIPS)

جس طرح والدین اور بچوں کے تعلقات اہم ہیں اسی طرح گھر میں رہنے والے دوسرے چھوٹے یا بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ بھی بچے کے تعلقات اہمیت رکھتے ہیں۔ ان تعلقات کی نوعیت اچھی ہو یا بُری اس کے اثرات بچے کی زندگی پر دوررس اور گہرے ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت خوشی، غصہ، حسد، مایوسی، مقابلہ اور دوستی وغیرہ کے جذبات ہوتے ہیں۔ بچوں کے بہن بھائی ان کے ہمدم ہوتے ہیں۔ اوائل زندگی کے ماہ وسال وہ ان کی محبت میں گزارتے ہیں۔ بہن بھائیوں کے درمیان ایک انوکھا رشتہ اور قریبی بندھن ہوتا ہے۔ اگر بچوں کی عمروں کا درمیانی وقفہ کم ہو تو پھر ان میں چھیڑ چھاڑ، بال نوچنا، چٹکیاں بھرنا، لڑائی جھگڑا، گتھم گتھا ہونا، برا بھلا کہنا، شور شرابا اور غل غپاڑہ کرنا جیسی حرکات مشاہدے میں آتی ہیں۔ جبکہ قریبی تعلق ہونے کی بنا پر بہن بھائی آپس میں سکول کی کارکردگی، لوگوں سے میل ملاپ کے تجربات، سرگرمیوں، پسندیدگی، مشاغل اور ترجیحات کا تذکرہ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے اثرات اور رائے بھی قبول کرتے ہیں۔

بڑا بچہ چھوٹے بچے کی حفاظت اور دیکھ بھال کرتا ہے۔ عموماً چھوٹے بچے خوش دلی سے اسے قبول کر لیتے ہیں۔ اگر ان کی عمروں کا فرق زیادہ ہو یعنی بڑا بچہ سکول جانے والا یا نوبلوغ ہو اور دوسرا شیر خوار ہو تو ان کے درمیان عمر کی بڑی خلا ہوتی ہے۔ بسا اوقات نوبلوغ والدین کے ساتھ بچے کی پرورش میں مددگار بھی ثابت ہوتے ہیں اور بڑی بہن تو بالخصوص ماں کے ساتھ بچے کی نگہداشت میں برابر کی شریک ہوتی ہے۔

8.2.1 بہن بھائیوں کے نارمل تعلقات (Normal Sibling Relationships)

خاندان میں نئے بچے کی آمد سے بڑے بچے میں حسد کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بڑا بچہ اگرچہ اپنے نئے بھائی یا بہن سے محبت کے جذبات رکھتا ہے تاہم اس خوف میں مبتلا رہتا ہے کہ والدین کی محبت و توجہ اس کی جانب اب کم ہو جائے گی اس لیے بڑا بچہ اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور کرتا ہے اس تصور کو بہن بھائیوں کی رقابت (Sibling Rivalry) کہا جاتا ہے۔ بچے اپنی حسد و رقابت کو کئی انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔ مثلاً طفلانہ کردار کی طرف لوٹ جانا، معمولی بات پر بھی خوب اونچا اونچا رونا، والدین کی گود میں چڑھنا، توتلا بولنا، اشاروں سے اپنی بات سمجھانا یا پھر پیشاب پر کنٹرول ختم ہو جانا۔ یہ تمام نشانیاں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں بچہ اپنے آپ کو تنہا محسوس کر رہا ہے اور اپنے آپ کو دوبارہ ایک ننھے بچے کی مانند دیکھ کر توجہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ایک اور طریقہ جس سے وہ اپنی اس رقابت کا اظہار کرتا ہے وہ نومولود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرنا ہے مثلاً اس کو بستر سے گرا دینا، اس کے منہ پر تکیہ رکھ دینا یا پھر یہ کہنا کہ اسے دوبارہ ہسپتال واپس کر دیا جائے۔

اہم معلومات

الفریڈ ایڈلر (Alfred Adler) نے بہن بھائیوں کے مابین مقابلے حسد اور عناد کے جذبات کا ہونا لازم قرار دیا ہے۔

بچہ جب چیزوں کی توڑ پھوڑ کرے، شور مچائے، جھگڑا کرے، منہ پھلا کر بیٹھ جائے، گستاخی سے بات کرے تو وہ یقیناً کسی ذہنی الجھن کا شکار ہوتا ہے اور ان سب باتوں کو کرنے سے اسے کسی نہ کسی قسم کی تسکین ملتی ہے۔ اگر ماں باپ بچے کے خیالات اور اس کی عادات کا صحیح اندازہ کر لیں تو وہ ہمدردی اور محبت سے بچے کی شکایات دور کر کے اسے خوشگوار زندگی گزارنے کا موقع فراہم کر سکتے ہیں۔

اہم تحقیق

برائینٹ اور کروکن برگ Bryant and Crockenberg کے مطابق اگر ماں کو دو چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے تو وہ نئے بچے کی جانب نسبتاً زیادہ توجہ مبذول رکھتی ہے۔

8.2.2 شخصیت کی نشوونما پر بہن بھائیوں کے تعلقات کے اثرات
(Effects of Sibling Relations on the Development of Personality)

بچوں کی شخصیت پر اس کے بہن بھائیوں کا گہرا اثر ہوتا ہے خصوصاً ان کی تعداد، جنس اور پیدائش میں درمیانی وقفہ وغیرہ۔ ماہر نفسیات ایرکسن کے مطابق ''بچپن میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں''۔

بچوں کے بہن بھائیوں کی محبت میں پروان چڑھنے کے کئی فوائد ہیں۔ بچہ خلوص، شراکت، تحفظ جیسے احساسات کا تجربہ کرتا ہے۔ اختلاف رائے رکھنا، غلبہ پانا، مقابلہ کرنا جیسی خصوصیات سے بھی آشنا ہوتا ہے۔ خاندانی زندگی کے سرد و گرم اور حالات کی سنگینی سے بھی تحفظ حاصل کرتا ہے۔ اپنے بہن بھائیوں کی موجودگی

یہ حقیقت ہے

پہلے بچے کو یہ حسد ہوتا ہے کہ نومولود کی آمد نے اس کی وقعت کم کر دی ہے۔ اور والدین کی محبت میں شراکت آ گئی ہے جبکہ چھوٹے بچے اپنے بڑے بہن بھائیوں کی بڑائی، قوت اور مراعات پر رشک کرتے ہیں۔

میں وہ اجتماعی کھیل اور لڑائی جھگڑے سے بھی روشناس ہوتا ہے یہ تمام خاندانی تجربات اس کی شخصیت کو باہر کی دنیا سے مانوس ہونے اور ان میں مطابقت پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

خاندان کے پہلے بچے سے والدین کی توقعات بہت زیادہ ہوتی ہیں ایسے بچے بڑے ہوکر بہت ذمہ دار اور کامیاب ہوتے ہیں۔ پہلے بچے اپنے نئے بہن بھائی کی آمد کے ساتھ ہی بادشاہت کھودیتے ہیں کیونکہ والدین کی توجہ کا محور اب نومولود ہوتا ہے۔ بچے کے لیے یہ ایک بہت تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔ والدین اس تجربے میں بچوں کی بہتر رہنمائی کر کے اس کی پریشانی کی شدت میں کمی کر سکتے ہیں۔

8.2.3 بہن بھائیوں کے ساتھ صحت مندانہ تعلقات میں والدین کا کردار
(Role of Parents in Developing Healthy Sibling Relationships)

جب بچہ مختلف انضباطی خلاف ورزی کرے یا جلن کے اظہار میں اپنے چھوٹے بھائی بہن کو گزند پہنچانا شروع کرے تو اس موقع پر صرف اخلاقی نصیحت کام نہیں کرتی۔ کیونکہ اس سے بچے کا یہ حسد قطعی طور ختم نہیں کیا جا سکتا البتہ ان حالات کو والدین اپنی سمجھداری سے سنبھال کر حسد کی شدت میں کمی کر سکتے ہیں بڑا بچہ اپنے اس خوف پر کہ یہ چھوٹا بچہ اس کا حریف نہیں ہے بتدریج قابو پالیتا ہے۔ والدین بچوں میں حسد ورقابت کی شدت کو کم کرنے اور صحت مندانہ تعلقات پیدا کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں۔

(i) ذہنی تیاری: پہلے بچے کو نومولود کی پیدائش سے قبل ذہنی طور پر تیار کیا جائے کہ نیا بچہ گھر میں آنے والا ہے اور وہ اس کا دوست ہوگا اس کے ساتھ کھیلے گا تا کہ وہ اچانک اسے دیکھ کر پریشان نہ ہو۔

(ii) محبت وشفقت کی یقین دہانی: بچوں کو یقین دلایا جائے کہ اس کی محبت اور ضرورت ہمیشہ برقرار رہے گی اور نئے بچے کی آمد سے اس کی وقعت کم نہ ہوگی۔

(iii) حوصلہ افزائی کرنا: تمام بچوں کی آزادی، خود اختیاری اور خود مختاری کی حوصلہ افزائی کی جائے تا کہ بھروسے اور اعتماد کی فضا قائم کی جا سکے۔ والدین کو اپنے بچوں کی خوبیوں کو سراہنا چاہیے۔

(iv) مقابلے سے گریز: ہر بچے کی شناخت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے والدین کو ہر بچے کی انفرادیت کی قدر کرنی چاہیے کسی ایک بچے کو دوسرے بچے پر فوقیت نہ دی جائے اور کسی ایک بچے کی کامیابی کو دوسرے بچوں کے لیے طعنہ نہ بنائیں۔

(v) خاندان کے فرد کے طور پر قبولیت: نومولود بچوں کی دیکھ بھال، اس کے لیے دودھ اور ہلکا پھلکا کھانا وغیرہ تیار کرنے میں بڑے بچوں کو بھی شامل کیا جائے۔ یوں وہ اس سے اپنائیت محسوس کرے گا اور اسے خاندان ہی کا ایک فرد تسلیم کرے گا۔

(vi) ایثار وقربانی کا جذبہ: والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں میں ایثار وقربانی کا جذبہ پیدا کریں۔ ہر فرد کے رتبے، مقام اور حیثیت کی شناخت کروائیں اسے باور کروائیں کہ جو محبت اور شفقت اسے اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے ملتی ہے وہ کسی اور جگہ سے کبھی بھی

حاصل نہیں ہوسکتی۔ یہ تمام احساسات بچے میں خوداعتمادی پیدا کریں گے، وہ احساس ذمہ داری محسوس کرے گا اور اس طرح وہ رشک، حسد اور عناد کے جذبات پر قابو پانا سیکھ جائے گا۔

(vii) سلوک میں توازن: والدین کو چاہیے کہ بچوں کی ذمہ داریوں میں توازن رکھیں کسی ایک بچے کو زیادہ مراعات نہ دیں۔ بڑے بہن بھائی کو دوسروں پر فوقیت نہ دی جائے اور لڑکوں کو برتر اور لڑکیوں کو حقیر نہ سمجھیں۔

(viii) پیدائش میں وقفہ: بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہوتا تاکہ ہر بچے کو پوری توجہ اور محبت حاصل ہو سکے جس کا وہ حقدار ہے۔

8.3 ہم عمروں سے تعلقات (PEER RELATIONSHIPS)

بچے کی معاشرتی ضروریات میں ہم عمر بچوں سے تعلقات کی نہایت اہمیت ہے۔ معاشرتی مطابقت پیدا کرنے کے لیے ہم عمروں کے متوقع تقاضے، اصول وقواعد، مروجہ طریقے اور دستور العمل کا سمجھنا بہت ضروری ہے۔ بچے دوسرے بچوں کی صحبت اور کھیل کے درمیان بہت سی باتیں سیکھتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں، کھیل اور تعلیمی مصروفیات یکساں ہوتی ہیں۔ اس لیے ہم عمر بچے ایک دوسرے کی زندگی میں بہت اہم اور منفرد کردار ادا کرتے ہیں۔

8.3.1 ہم عمر بچوں سے تعلقات کی اہمیت (Importance of peer Relationships)

ہم عمروں اور دوستوں سے تعلقات بچوں کی نشوونما پر دوررس اثرات مرتب کرتے ہیں۔ قبل از سکول سے لے کر نوبلوغت کے دور تک ہم بچوں کی اپنی اقدار اور رویے سے متعلق توقعات ہوتی ہیں۔ آپس کے بحث مباحثے سے دوست اپنے تجربات ومعاشرتی توقعات بیان کرتے ہیں جس سے آپس میں تعاون اور ہمدردی کی فضاء قائم ہوتی ہے۔

قبل از سکول اور سکول کے ابتدائی دور میں ہم عمر دوست بچوں کو خاندان سے دور معاشرتی تعلقات نبھانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ تعلقات غیر رسمی اور خلاف معمول ہوتے ہیں اور بچوں کی موجودگی کے ردعمل کے طور پر ابھرتے ہیں۔ بالفاظ دیگر بچے ایک ہی جماعت میں پڑھتے ہوئے ایک دوسرے سے کھیلنے اور مختلف مشاغل میں تعاون کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

> **کیا آپ جانتے ہیں؟**
>
> ہم عمر گروپ (Peer Group) کی اصطلاح ہر اس معاشرتی رشتے کے لیے استعمال ہوتی ہے جو بچوں کے درمیان ہوتا ہے۔ پیئر (Peer) کے لفظی معنی ہم رتبہ، ایک جیسا یا ہم عصر ہونا ہیں۔ یعنی ایسا گروپ جس میں ایک ہی عمر اور جماعت کے بچے ہوں۔

بچپن کے درمیانی دور میں جنس کے تصور کی مناسبت سے بچے اپنے دوست بناتے ہیں۔ ہم عصر بچے مقابلے، چیلنج اور تعاون جیسے رویے کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔

نوبلوغت کے دور میں ہم عصر دوست مختلف نازک نوعیت کے تجربات سے بھی روشناس کرواتے ہیں۔ مثلاً

(1) ایک بہترین دوست کی ضرورت واہمیت سے آگاہ کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان کی آئندہ زندگی کے انفرادی تعلقات میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

(2) ہم عمروں کے ساتھ تعلق اپنی جنس کے کردار کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔جنس کے کردار سے مراد وہ رویے ہیں۔جن کو مردانہ یا صنف نازک کی خصوصیات سمجھا جاتا ہے۔مثلاً مردوں کو خود انحصار اور خوداعتماد ہونا چاہیے جبکہ خواتین صابر وشاکر اور محبت کرنے والی ہوں۔

(3) خاندان سے باہر نوبلوغ کو معاشرتی ماحول سے ہم آہنگ کرنے میں ہم عصر دوستوں کی مدد درکار ہوتی ہے۔

(4) اپنے خاندان اور رویوں کی پرکھ سے نوبلوغ گروپ میں ایک انفرادیت حاصل کرتا ہے اور یہ بات اس کی خوداعتمادی کا باعث بنتی ہے۔

(5) دوستی کا رویہ ان کو پیار ومحبت، توجہ وخیال اور ایثار وقربانی سکھاتا ہے۔

(6) دوسروں کی نگاہوں میں اپنا مقام بنانے کے لیے وہ مقابلہ کرتے ہیں اور پسندیدہ ادب وآداب اپناتے ہیں۔

اہم معلومات

ہر انسان اپنے ہم عمروں کی صحبت میں زیادہ وقت گزارنا پسند کرتا ہے۔کیونکہ ان کے خیالات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔انہیں تنقید یا اعتراض کا خدشہ نہیں ہوتا۔وہ ایک دوسرے کے مشورے کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور ان میں حسد یا منفی سوچ بھی کم ہوتی ہے۔

سرگرمی

کیا آپ کا کوئی عمر دوست ہے۔آپ کے اس کے ساتھ کس قسم کے تعلقات ہیں؟

8.3.2 ہم عمروں سے مثبت اور منفی دباؤ کے اثرات

(Negative and Positive Effects of Peer Pressures)

بچوں کی معاشرتی نشوونما، ذہنی سکون اور صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے اپنے ہم عصروں کے ساتھ روابط اور تعلقات ضروری ہیں۔یہ تعلق بچوں میں مثبت اور منفی دونوں طرح کے رویے پیدا کرتے ہیں۔

(i) ہم عمروں سے دباؤ کے مثبت اثرات (Positive Effects of Peer Pressure)

1- یہ دباؤ بچوں کو انفرادی تجربات سے آشنا کرواتے ہیں اور ان کی شخصیت میں معاشرتی پختگی پیدا کرتے ہیں۔

2- وہ دوستوں کی تقلید اور نقالی سے بہت سی اچھی عادات وحرکات سیکھتا ہے اور انہیں اپنی شخصیت کا حصہ بنالیتا ہے۔

3- بچوں سے میل جول، کھیل کود اور مشترکہ مشاغل میں شرکت سے بچے میں ہمدردی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور وہ دوسروں کی مدد اور ان سے تعاون کرنا سیکھتا ہے۔

4- دوسروں کے ساتھ روابط کے دوران اپنی بات کہتا اور دوسروں کی سنتا ہے۔جس سے بچے میں صبر وتحمل پیدا ہوتا ہے اور اسے دوسروں کی خواہشات کا احترام کرنا آجاتا ہے۔

5- بچہ اپنے جذبات اور غصے پر کنٹرول کرنا سیکھتا ہے۔

6- ہم عصروں کے ساتھ تعلق بچے کی نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔بچے کی ذہنی صحت سے اس کی سکول میں تعلیمی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔مقابلے اور چیلنج کا رجحان بچے کی صلاحیتیں اجاگر کرتا ہے۔

اہم معلومات

ہوسٹ اور روبن سٹائن (Host and Robinstyen) کے مطابق بچے اپنے ہم عمروں کے ساتھ زیادہ دیر تک کھیل سکتے ہیں اور اس کھیل کے دوران زیادہ سیکھتے ہیں۔

(ii) ہم عمروں سے دباؤ کے منفی اثرات (Negative Effects of Peer Pressure)

ہم عصروں سے تعلقات کے کچھ منفی پہلو بھی ہیں۔ دوستوں میں اپنا آپ منوانے کے لیے بعض اوقات بچے غلط راستے اپنا لیتے ہیں۔ مثلاً

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ستائش و تعریف، ملامت و الزام، تعاون و تصادم، مقابلہ اور چیلنج، بالادستی و فوقیت اور اطاعت گزاری کے عوامل شخصیت کی نشوونما پر مثبت و منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

1- اکثر بچے دوسروں پر نکتہ چینی کرتے ہیں، عیب نکالتے ہیں، اپنے سے کمتر سمجھتے ہیں اور ان کی ہنسی اڑاتے ہیں۔ جب بچہ گروہ میں غیر مقبول اور ناپسندیدہ ہوتا ہے تو اس میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔

2- دوستوں کی تقلید اور نقالی میں بعض اوقات بچے اپنی خاندانی روایات اور اقدار کے خلاف کام کرنے لگتے ہیں تاکہ اپنے دوستوں کو متاثر کر سکیں۔ مگر یوں وہ اپنے والدین اور خاندان سے دور ہو جاتے ہیں اور خاندان کی تنقید کا نشانہ بنتے ہیں۔

3- بعض اوقات گروہی دباؤ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ بچے میں چڑچڑا پن نفسیاتی پریشانی کا باعث بنتا ہے اور اسے معاشرتی اور تعلیمی سرگرمیوں میں بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہم عمروں کے ساتھ تعلقات کی نشوونما

عمر	ہم عصروں سے ملنساری	دوستی	ہم عمر گروپ
پیدائش سے 2 سال	عموماً تنہائی پسند، متوازی کھیل کھیلتے ہیں۔ علیحدگی پسندی بتدریج معاشرتی رابطے میں تبدیل ہو جاتی ہے	شناسا چہروں سے باہمی تعلق ظاہر ہوتا ہے	- - -
اڑھائی سال سے 6 سال	1- کچھ بچوں میں علیحدگی پسند رویہ موجود رہتا ہے۔ 2- ذہنی اور حرکی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ 3- کھیل میں باہمی تعاون اور مثبت معاشرتی رویے نمایاں ہوتے ہیں۔ 4- اچھل کود اور بھاگ دوڑ کے کھیلوں کو ترجیح دیتے ہیں۔	مختلف کھیلوں اور کھلونوں میں شرکت سے وقتی دوستی ہوتی ہے۔	صرف تعاون اور ہمدردی ہوتی ہے دوستی نہیں ہوتی۔
9 سے 11 سال	1- ہم عمروں سے رابطے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ دوسروں کے جذبات و خیالات سمجھتے ہیں۔ 2- باہمی شرکت کے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں۔ کھیلوں کے اصول و قواعد طے کرتے اور ان پر عمل بھی کرتے ہیں۔	1- تعاون اور اعتماد کی بنا پر دوستی ہوتی ہے۔ 2- دوستوں کے درمیان تعلقات میں گہرائی ہوتی ہے 3- قریبی دوستوں میں جلد ہی لڑائی بھی ہو جاتی ہے۔	ہم عمروں کے مابین دوستی قائم ہوتی ہے

12 سے 20 سال	1-آپس میں میل جول اور تعاون میں اضافہ ہوتا ہے 2-مار دھاڑ اور اچھل کود والے کھیل کم ہو جاتے ہیں۔ 3- عمر کے اس دور میں ہم عصروں کے مابین کسی بھی دوسرے معاشرتی تعلق سے زیادہ وقت گزارا جاتا ہے۔	1-ہم خیال اور مخلص دوست بنائے جاتے ہیں۔ 2- یکساں رویے اور اقدار والے دوست بنائے جاتے ہیں۔ 3- کئی قریبی دوست چھوڑ بھی دیے جاتے ہیں۔	1- ہم عصروں کی باقاعدہ منظم و مضبوط ٹولی یا جماعت بنا لیتے ہیں۔مثلاً انجمن، کلب یا پارٹی وغیرہ۔ 2- ہم خیال دوستوں کا ایک بڑا گروہ تشکیل دیا جاتا ہے جس میں وفاداری شرط ہے۔ 3 ہم عمر دوستوں کے ساتھ وفاداری اور تعاون کرتے ہیں اور ان کا شدید معاشرتی دباؤ ہوتا ہے خود کو نیکی کے معیار سے نہیں بلکہ ہم عمروں کے پسندیدہ طرزِ عمل سے پرکھتے ہیں۔

8.3.3 سکول میں بچوں پر استحصال بالجبر کے اثرات
(Effects of Bullying in the School on Children)

گھر کی فضاء سے نکل کر جب بچہ سکول میں داخل ہوتا ہے تو سکول کا معاشرتی ماحول اس کی شخصیت کو بنانے یا بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نیا ماحول، استاد اور ہم جماعت بچے کی معاشرتی نشوونما پر خوشگوار اثر ڈالتے ہیں مگر کچھ بچے اپنے ہم جماعت بچوں کو کبھی کبھار لڑائی جھگڑے، طعنے اور گالی گلوچ وغیرہ سے پریشان بھی کرتے ہیں۔

استحصال بالجبر (Bullying) کی تعریف: استحصال بالجبر سے مراد بچوں سے جبر و تشدد ہے گویا بچے کے ساتھ ایسا رویہ اختیار کرنا جس میں اسے ذہنی و جسمانی اذیت ہو۔استحصال کا نشانہ بننے والے بچوں میں کچھ ایسی خامیاں ہوتی ہیں کہ وہ جلد ہی نگاہ میں آ جاتے ہیں مثلاً جسمانی ساخت اور قد و قامت میں کمزور بچے اپنے ہم عصروں کے گروہ میں غیر مقبول، ناپسندیدہ اور خوف زدہ یا پھر معاشرتی نشوونما کی کمی کے باعث یہ بچے الگ تھلگ رہ جاتے ہیں اور یوں یہ شرارتی لڑکوں کے نرغے میں پھنس جاتے ہیں۔

> **کیا آپ کو معلوم ہے؟**
> ہم عمروں سے تعلقات کا منفی اور تخریبی پہلو بھی ہوتا ہے اور وہ یہ کہ چند بچے زبانی اور جسمانی بدسلوکی کا با آسانی شکار ہو جاتے ہیں۔

بولٹن (Boulton 1999) کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دباؤ کا نشانہ بننے والے بچے روتے، منہ بسورتے، دفاعی طرز میں جسمانی پوزیشن بناتے اور جوابی حملے سے کتراتے ہیں۔ یہ ستم رسیدہ بچے خاموشی سے ظلم و جبر سہہ جاتے ہیں اور کسی بھی قسم کی مزاحمت نہیں کرتے۔ کھیل کے میدان میں گھومتے اور گپ شپ لگاتے ہوئے بلا جواز پکڑے جاتے ہیں۔

عام تجربے کی بات ہے کہ جسمانی خوبیاں اور خامیاں شخصیت کی تعمیر و تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ احساس برتری یا احساس کمتری بھی اس کا نتیجہ ہوتا ہے۔ کمزور و نحیف بچے عموماً خوف زدہ اور زود رنج نظر آتے ہیں۔ چھیڑ خانی کا شکار ہونے والے بچے عام طور پر تحکمانہ والدین یا ماں کے لاڈلے ہوتے ہیں جنہیں ہمیشہ بے جا مداخلت کر کے ذہنی محتاج بنا دیا جاتا ہے اور یہ خود انحصاری اور خود اعتمادی جیسی خوبیوں سے یکسر عاری ہو جاتے ہیں۔

نینسلٹل (Nanseletal 2001) کے مطابق سکول کے تقریباً 10 فیصد درمیانی بچپن کے بچے اور نو بلوغ اپنے ہم جماعت بچوں کی جارحانہ کارروائی سے خوفزدہ کیے جاتے ہیں۔ آوارہ بچے دوسرے بچوں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ وہ انہیں منہ مانگی اشیاء اور روپے پیسے دیتے رہا کریں اور کسی نوعیت کی کوئی مزاحمت بھی نہ کریں۔ ستم رسیدہ بچے عموماً سکول جانے سے جان چراتے ہیں۔ سکول جاتے وقت وہ درد، تکلیف اور بخار وغیرہ کے بہانے بناتے ہیں۔ خاندانی بحران میں پرورش پانے والے بچے بڑے ہو کر بھی سماجی نامطابقت کا شکار رہتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

تحقیر و تمسخر بھی استحصال کی ایک قسم ہے اگر کوئی بچہ گروہ سے الگ تھلگ ہو جائے اور غیر سماجی رویہ دکھلائے تو ہم جماعت بچے اس کا مذاق اڑاتے، اس پر فقرے کستے اور کبھی کبھی جسمانی تشدد بھی کرتے ہیں۔

8.3.4 سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کو حل کرنے کے طریقے
(Ways of Tackling Bullying in the School)

تمام سکولوں میں کسی حد تک بچوں میں چھیڑ چھاڑ اور شرارتیں روزمرہ کا معمول ہوتی ہیں۔ یہ چھیڑ چھاڑ عام طور پر اتنے خفیہ طریقے سے کی جاتی ہے کہ استاد کی نظر سے بھی پوشیدہ رہتی ہے اور زبانی جملے بازی یوں بھی قابل اعتنا نہیں ہوتی۔ ماہرین نفسیات کے مطابق استحصال بالجبر کا شکار بچے عموماً اپنے ہی حصار میں قید ہوتے ہیں جو اپنی ہی کسی کمزوری کے باعث احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں قوت برداشت کی کمی بھی ہوتی ہے اور اپنی اس احساس محرومی کی وجہ سے وہ چھیڑ چھاڑ کو اتنی شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ ہر وقت بجھے بجھے سے رہتے ہیں۔

کسی جماعت میں بچے اگر مطابقت پیدا نہ کر پائیں اور سکول یا جماعت کے متعلق بار بار شکایت کریں تو والدین اور اساتذہ کو اس مسئلے کے حل کے متعلق فکرمند ہونا چاہیے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو اس صورت حال سے بچانے کے لیے کوئی بھی معقول اور مستحسن طریقے اختیار کر سکتے ہیں جس سے ان کی اصلاح ہو سکے مثلاً

1- اساتذہ اور والدین بچوں کی معاشرتی نشوونما میں اہم ثابت ہو سکتے ہیں، وہ بچوں کے ہم عمر بچوں سے تعلقات بنانے میں مددگار ہوتے ہیں اور ایک مخلص دوست بھی بچوں کی تنہائی دور کرنے کا سبب بن سکتا ہے جو بعد کی فتنہ خیزی سے محفوظ رکھنے کا باعث بن سکتا ہے۔

2- اساتذہ اور والدین کو چاہیے۔ کہ وہ بچوں کے لیے مختلف تعمیری مقاصد کا تعین کریں جو قابل حصول ہوں تا کہ بچے انہیں حاصل کرنے کی تگ و دو میں مصروف رہیں۔ بچوں کو اخلاقیات سیکھنے میں مدد دیں۔ تعلیمی، سماجی اور کھیلوں سے متعلقہ سرگرمیوں میں بچوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کریں۔

سرگرمی

کسی ایسے بچے کا مشاہدہ کریں جس کا کوئی دوست نہ ہو۔ اس کے غیر معاشرتی رویے کی وجوہات معلوم کریں اور اس کا حل تجویز کریں۔

-3 اجتماعی گروپ میں کام کرنے کی ترغیب دیں۔ بچوں میں پائی جانے والی خصوصی قابلیتوں اور ہنر کی بھی حوصلہ افزائی کریں تا کہ ان میں عزت نفس اور خودداری کی بہتر نمو ہو سکے۔

-4 سکول میں بچوں کی نگرانی بڑھائی جائے خاص طور پر آدھی چھٹی کے دوران یا کھیل کے میدان میں اساتذہ بچوں کی خصوصی نگرانی پر لگایا جائے تا کہ سکول کا ماحول خراب نہ ہو۔

-5 بچوں سے ہفتہ وار خصوصی مشاورت کی جائے تا کہ استحصال بالجبر پر بحث کی جا سکے۔ کمزور بچوں پر خصوصی توجہ دی جائے اگر مناسب ہو تو ماہر نفسیات سے بھی رجوع کیا جائے۔

-6 اصول توڑنے یا خلاف ورزی کرنے والے بچوں کے لیے سخت سزائیں تجویز نہ کی جائیں لیکن ان کے خلاف انضباطی کارروائی ضرور کی جائے۔

-7 ان تمام اقدامات کے ساتھ ساتھ بچوں میں محنت، پیار و محبت اور احساس ذمہ داری کا جذبہ بھی ضرور پیدا کیا جائے۔

8.4 نگران کا کردار (ROLE OF CARETAKER)

بچوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کی شخصیت بھی بچوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بہت سوچ سمجھ کر نگران کا انتخاب کریں۔ اس کے لیے کئی اقسام کی سہولیات کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً بچوں کی دیکھ بھال کے مختلف ادارے (Daycare Center)، خاندان کے افراد یا ملازمین وغیرہ جن سے بچوں کی نگہداشت کے لیے کل وقتی اور جز وقتی سہولیات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ بچوں کے لیے نگران کا انتظام کرنے کے لیے خاندان کے پاس کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً

(i) بچے کے والدین یا تو ملازمت پیشہ ہوتے ہیں یا پھر اپنی تعلیم مکمل کر رہے ہوتے ہیں۔

(ii) ایک فرد ملازمت پیشہ ہے جبکہ دوسرا بیمار ہے۔

(iii) والدین میں سے کسی ایک کی خدانخواستہ موت یا طلاق کی صورت میں واحد کفیل کو نوکری پر جانا پڑتا ہے۔

(iv) دوسرے بچوں اور دیگر افراد سے تعلقات کی بدولت بچوں کی معاشرتی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔

(v) بچوں کو سکول سے باہر اور دوران تعطیلات ایک نگران کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ ایک طے شدہ حقیقت ہے کہ بچوں کی نگرانی جتنی اچھی ایک ماں کر سکتی ہے۔ وہ آیا یا کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی سال بہت اہم ہوتے ہیں اس لیے آیا یا نگران کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل نکات ذہن میں رکھنے چاہئیں۔

(i) نگران کا انتخاب کرنے میں بہت جلد بازی کا مظاہرہ نہ کیا جائے بلکہ بہت سوچ سمجھ کر فیصلہ کیا جائے۔

(ii) کچھ دن رکھ کر آزمایا جائے اور اس کے بعد شرائط طے کی جائیں۔

(iii) کچھ دن ماں اپنی نگرانی میں ایک دو گھنٹوں کے لیے بچہ اس کے حوالے کر کے اس کی کارکردگی کا جائزہ لے کر فیصلہ کیا جائے۔

(iv) اگر وہ توقعات پر پورا نہ اترے اور اس کی کارکردگی تسلی بخش نہ ہو تو اس کو فوراً سے پہلے فارغ کر دینا بہتر ہے۔ کیونکہ زندگی کے ابتدائی سالوں میں بچوں کی شخصیت کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے۔ وہ کئی نئی باتیں سیکھ رہا ہوتا ہے اس لیے اگر اس کا واسطہ سلجھے ہوئے اور ایماندار لوگوں سے پڑے تو وہ ان سے اچھی باتیں سیکھے گا جو مستقبل میں اس کی رہنمائی کریں گی۔

(v) چھوٹی عمر میں بچے کہانیاں بہت شوق سے سنتے ہیں۔ اچھی اور سبق آموز کہانیاں بچے کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ نگران بچوں میں کہانیوں کے ذریعے کوئی غلط خیالات منتقل نہ کرنے پائے۔

8.4.1 خاندان کے افراد/رشتہ دار، گھریلو ملازمہ، ڈے کیئر سٹاف اور استاد کے بطور نگران بچوں پر اثرات

1- خاندان کے افراد/رشتہ دار بطور نگران اور ان کے بچوں پر اثرات
(Family Members/Relatives as Caretaker and their Impact on Children)

بچوں کی نگہداشت کے لیے خاندان کے افراد منتخب کرنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ

(i) بچے ان سے کافی حد تک مانوس ہوتے ہیں اور انہیں اجنبی افراد سے شناسا ہونے اور ان سے مطابقت کرنے جیسے مسائل سے دوچار نہیں ہونا پڑتا۔

(ii) بچوں کو محبت و شفقت میسر آتی ہے کیونکہ ان کے درمیان خونی رشتہ ہوتا ہے جو بچوں کی صحت مند نشوونما کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔

(iii) بچوں کو صاف ستھری فضا اور گھر کا ماحول ملتا ہے۔

(iv) بچوں کو کھیل کود کے لیے بھی ایک محفوظ اور آرام دہ جگہ دستیاب ہوتی ہے۔

(v) بچوں کے لیے مناسب غسل خانے اور باورچی خانے کی سہولت میسر ہوتی ہے۔ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ اس لیے بچے بیماری کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

(vi) بچوں کو دیگر رشتہ داروں اور میل ملاپ کے لوگوں کی شناخت ہوتی ہے اور بچہ بہتر معاشرتی نشوونما پاتا ہے۔

(vii) بزرگوں کو بھی یہ احساس رہتا ہے کہ وہ کوئی اہم کام سرانجام دے رہے ہیں۔

(viii) بزرگوں کا اپنی اولاد سے قریبی رابطہ بھی قائم رہتا ہے۔

(ix) بچوں کی بیماری کی صورت میں بزرگوں کی ماہرانہ مشاورت سے احتیاطی تدابیر اختیار کر کے بیماری پر باآسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔

2- گھریلو ملازمہ کے بطور نگران بچوں پر اثرات
(Maid as Caretaker and its Impact on Children)

بچے کی دیکھ بھال کے لیے والدین گھریلو ملازمہ کا انتخاب گھریلو ماحول ہی میں کرتے ہیں۔ گھریلو ملازمہ رکھنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں کی پرورش گھر کے مانوس ماحول ہی میں ہوتی ہے اور بچوں کو پابندی سے کہیں پہنچانے اور واپس لانے کی مشقت سے نجات مل جاتی ہے۔ عام گھریلو ملازمائیں بچوں کی تربیت یا نشوونما سے متعلق معلومات سے عموماً لاعلم ہوتی ہیں۔ اس لیے گھریلو ملازمہ کا انتخاب بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔ اس کو بچوں کی نگہداشت کے بارے میں تربیت دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور خاص طور پر بچے کی ماں کو اپنی خواہشات کے مطابق گھریلو ملازمہ کو اس کی ذمہ داریاں سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بچوں کی پرورش حسب منشا ہو سکے۔ ملازمہ کو گھریلو کام، غذا اور بچوں کی نشوونما کی ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں، کچھ ملازمائیں کل وقتی اور کچھ جز وقتی رکھی جاتی ہیں لیکن ان کی مسلسل نگرانی کی بہر حال ضرورت ہوتی ہے۔

گھریلو ملازمہ کی ذمہ داریاں

(i) دن کے اوقات میں ملازمہ کو بچوں کے کھانے پینے کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اس لیے اسے ان کے دودھ اور غذا وغیرہ سے متعلق معلومات حاصل ہونی چاہئیں اور اسے ذمہ داری سے وقت پر ان کے کھانے پینے کا بندوبست کرنا چاہیے۔

(ii) بچوں کے سونے جاگنے کے اوقات کی تفصیل سے آگاہی بھی ضروری ہے اور پیار و محبت سے ان کو سلانا بھی چاہیے۔

(iii) بچوں کے کھیل کود کی جگہ کا تعین اور گھر کے مختلف قطعات کی حد بندی کرنا تاکہ بچے محفوظ جگہوں ہی پر محدود رہیں۔

(iv) بچوں کو غسل کروانے کے اوقات کا دھیان رکھنا نیز ان کے نہلانے دھلانے میں مدد کرنا بھی اس کی ذمہ داری ہے۔

(v) بچوں کے ساتھ محبت و نرمی کا سلوک کرنا چاہیے۔

(vi) کھیل کود کے دوران ان کی نگرانی کرنا تاکہ وہ اپنے آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔

(vii) ان کو بہلانے کے لیے کوئی سبق آموز کہانی سنانی چاہیے۔

(viii) گھر کے دیگر کاموں مثلاً صفائی ستھرائی یا کھانا پکانے کے دوران بھی بچوں پر نگرانی رکھ سکے یا پھر یہ تمام کام بچے کو سلانے کے بعد کیے جائیں۔

3- ڈے کیئر سٹاف کے بطور نگران بچوں پر اثرات
(Day Care Staff as Caretaker and its Impact on Children)

خواتین کے ملازمت پیشہ ہونے کی صورت میں جب بچوں خصوصاً شیر خوار بچوں اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کی نگرانی و تربیت

کے مسائل سامنے آنا شروع ہوئے تو ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی ضرورت کو محسوس کیا گیا اور سماجی بہبود کے اداروں (Social Welfare Centers) نے ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی بنیاد ڈالی۔ جس کی آفیسر انچارج ایک خاتون فیلڈ آفیسر کو مقرر کرنے کا فیصلہ طے پایا اور بچوں کی دیکھ بھال اور والدین سے رابطہ کے لیے ایک خاتون سوشل ویلفیئر آفیسر اور آیا تعینات کی گئی تاکہ ملازمت پیشہ خواتین ان سنٹرز میں بچے چھوڑ کر اطمینان سے اپنی ملازمت پر جاسکیں اور شام کو واپسی پر بچوں کو گھر لے جاسکیں۔ اس دورانیہ میں ڈے کیئر سنٹر میں مندرجہ ذیل سہولیات کی فراہمی کا فیصلہ کیا گیا۔

(i) بچوں کے لیے دودھ
(ii) دوپہر کا کھانا
(iii) دیکھ بھال اور تحفظ
(iv) بچوں کے لیے مختلف اقسام کے کھیل اور تفریح
(v) مونٹیسوری طریقہ تعلیم
(vi) موثر تربیت

ڈے کیئر سنٹر کا عملہ باقاعدہ تربیت یافتہ اور اپنے اپنے شعبہ میں ماہر ہوتا ہے۔ اس قسم کے ادارے ملک کے تمام بڑے شہروں مثلاً کراچی، لاہور، راولپنڈی، ملتان، فیصل آباد اور بہاولپور میں موجود ہیں۔ ان اداروں میں بچوں کو گھر جیسا ماحول مہیا کیا جاتا ہے تاکہ ان کی پرورش اور دیکھ بھال کی جاسکے اور انہیں محبت و شفقت اور تحفظ فراہم کر کے احساس کمتری سے بچایا جاسکے۔

سرگرمی

کسی بھی قریبی ڈے کیئر سنٹر کا دورہ کریں۔ وہاں موجود عملے کی کارکردگی کا جائزہ لیں اور سنٹر میں پیش آنے والے مسائل سے آگہی حاصل کریں۔

ڈے کیئر سٹاف کے فرائض

بچوں کی نگہداشت پر مامور ڈے کیئر کا سٹاف باقاعدہ تربیت یافتہ ہوتا ہے ان کے فرائض میں بچوں کی دیکھ بھال، غذا کا خیال، کھیل کود میں احتیاط، اچھی تربیت کی فراہمی، بچوں کو نظمیں یاد کروانا، ابتدائی تعلیم اور وقت پر دودھ اور ریفریشمنٹ وغیرہ مہیا کرنا شامل ہیں۔

بچوں کی شخصیت پر ڈے کیئر سٹاف کے اثرات

صبح سات بجے سے شام تین بجے تک ڈے کیئر سنٹر میں بچے جو وقت گزارتے ہیں ان کی شخصیت پر ڈے کیئر سٹاف کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ کیونکہ

(i) یہ سٹاف بچوں کو گھریلو ماحول فراہم کرتا ہے ان سے مشفقانہ سلوک روا رکھتا ہے اور ان کی ضروریات کو پورا کرتا ہے تاکہ ان میں احساس محرومی پیدا نہ ہو۔

(ii) ڈے کیئر سٹاف ایک خاندان کے متبادل کے طور پر وہ تمام فرائض بجا لاتا ہے جو ماں کی غیر موجودگی میں سرانجام دیے جانے چاہئیں۔ بچوں کی صحت کی بہتری، کھیل کے ذریعے ان کی زائد توانائی کا استعمال، مختلف نوعیت کے کھیل اور فارغ اوقات کے صحیح مصرف کی سرگرمیاں ان کا بنیادی نقطہ ہوتا ہے۔

(iii) ڈے کیئر سنٹر اجتماعی گروہوں میں رہنا اور دوسرے بچوں سے میل ملاپ کا تجربہ بھی فراہم کرتا ہے۔ اپنے ہم عمروں کے ساتھ گزارا گیا وقت ان کے ذہن پر واضح نقش چھوڑ جاتا ہے جو بچے کی شخصیت پر اچھے و برے اثرات اور صحیح و غلط کی تمیز سکھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

4- استاد کے بطور نگران بچوں پر اثرات

(Teacher as Caretaker and its Impact on Children)

استاد اور طالب علم کا رشتہ ایک قدیم اور پائیدار رشتہ ہے۔ استاد معاشرتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وہ طلباء کی تعلیمی، معاشی اور گھریلو مشکلات و ضروریات کا جائزہ لے کر اپنے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں خلوص دل سے ان کی رہنمائی کرتا ہے۔

استاد والدین کا نہ صرف نعم البدل بلکہ ان سے کچھ زیادہ ہی بڑھ کر ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑھتے ہوئے معاشرتی اور علمی تقاضوں کو وہی پورا کرتا ہے۔ بچے ہر روز والدین، بہن بھائیوں اور گھر سے دور چھ سات گھنٹے استاد کی نگرانی میں گزارتے ہیں۔ اس لیے استاد کے کردار اور شخصیت کا بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں ایک اہم مقام ہے۔ استاد بچوں کو کامیاب زندگی گزارنے کے طریقے سکھاتا ہے۔

استاد کے فرائض

بچوں کی معاشرتی نشوونما میں استاد مندرجہ ذیل فرائض انجام دیتا ہے۔

i- التفات (Attention): بچوں کی بہتر تعلیم و تربیت کے لیے ان کی مکمل آمادگی اور توجہ حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کی ذہنی توجہ کا مشق کے ذریعے جائزہ لیا جائے۔ ان کی معاشرتی نشوونما اور نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں میں ان کی دلچسپی برقرار رکھنے کے لیے مختلف مشاغل اور کھیل ترتیب دیئے جائیں تاکہ استاد اور دوستوں سے بچوں کا قریبی تعلق قائم ہو۔

ii- تحریک پیدا کرنا (Motivation) : کچھ بچے دوسروں سے گھلنے ملنے کی بجائے اپنی ذات کے خول میں بند رہتے ہیں۔ ایک اچھا استاد بچوں کو گروپوں میں تقسیم کر کے ان کے لیے اجتماعی مشاغل کی منصوبہ بندی کرتا ہے تاکہ وہ چھوٹے گروپ کی صورت میں باہمی رابطہ قائم کر سکیں اس طرح سے بچوں کے احساس تنہائی کو کم کرنے میں موثر رہنمائی اور مدد ملتی ہے۔

iii- حوصلہ افزائی کرنا (Encouragement): تعریف و ستائش بچوں میں ہمت اور جذبہ بیدار کرتی ہے۔ استاد کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ جب بچے اپنے امور اچھے طریقے سے انجام دیں تو ان کی ہمت بڑھانے کے لیے ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرے تاکہ ان کو کام کرنے کی طرف راغب کیا جا سکے۔

iv- صحت مند مقابلے (Healthy Competition): بچوں میں مقابلے کا جذبہ ابھارنے سے ان کی صلاحیتوں کو آزمانے کا موقع ملتا ہے۔ جب بچے کوئی نیا اور مشکل کام کرتے ہیں تو ان کا جذبہ بڑھ جاتا ہے۔ بچوں کو ایک گروپ کی صورت میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے کی تربیت دی جائے۔ اس طرح ایک گروپ کا دوسرے گروپ سے صحت مندانہ مقابلہ بچوں میں باہمی رابطہ اور دوستی بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

v- عزت و تکریم (Respect and Dignity) : استاد کو بچوں کی عزت نفس کا خیال رکھنا چاہیے اور بہت زیادہ نکتہ چینی یا اعتراض سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جماعت میں سب بچوں کے سامنے خطا یا ناکامی پر سرزنش نہیں کرنی چاہیے بلکہ علیحدگی میں بچے کو سمجھانا چاہیے تاکہ اس کے دل میں استاد کا احترام پیدا ہو اور وہ استاد کے ساتھ گستاخی یا بدزبانی سے پیش نہ آئے۔ اس سے استاد اور شاگرد کے درمیان باہمی رابطہ کو فروغ ملتا ہے۔

vi- نگرانی کرنا (Monitor): استاد کی نگرانی بچوں کو ایک دوسرے سے لڑنے جھگڑنے اور قوانین و اصولوں کا احترام کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر کوئی طالب علم بری عادات میں مبتلا ہونے یا بے جا شرارتیں کرنے لگے تو استاد کا فرض ہے کہ وہ اسے تنبیہ اور سختی سے صحیح راستے پر واپس گامزن کرے۔ استاد کا جماعت کے تمام بچوں پر مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔

اہم معلومات

وینسٹ اینڈ بریکنرج (Vincet and Brinkinridge) کی تحقیق کے مطابق بچے کے رویے بہت حد تک پیدائشی خصوصیات، ماحول کے اثرات، معاشرتی تجربات اور تعلیم کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ان میں شدت اور پختگی کا انحصار ابتدائی زندگی کے تجربات پر ہوتا ہے اس لیے مستقبل میں بچے کی عادات مثبت بنانے کے لیے حال کے رویوں کو بہتر بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

vii- علم کی جُستجو (Curiosity): بچوں میں قدرتی وفطری طور پر تجسس کا مادہ ہوتا ہے اور وہ استاد سے طرح طرح کے سوالات پوچھتے ہیں کیونکہ ان کا مقصد نئی نئی چیزوں کے متعلق معلومات اور واقفیت حاصل کرنا ہوتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ بچوں کو آگے بڑھنے اور انہیں اپنی صلاحیتیں آزمانے کے مواقع فراہم کریں۔ ان کو مختلف کھیلوں اور سرگرمیوں میں مصروف رکھیں تاکہ ان میں تجسس اور سیکھنے کی لگن پیدا ہو۔

viii- ذمہ دار اور قابل اعتماد (Responsible and Confident): اساتذہ والدین کے ساتھ رابطہ رکھیں اور انہیں بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں اور مسائل سے آگاہ کرتے رہیں۔ جو بچے تعلیمی میدان میں اچھی کارکردگی نہیں دکھاتے، انہیں خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ استاد کو اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے۔ وہ بچے کے تعلیمی رجحانات اور مسائل پر گہری نظر رکھے اور ان کو حل کرنے کے لیے دیگر اساتذہ، والدین اور دوسرے بچوں سے رابطے میں رہے۔ استاد کی یہ ذمہ داری بچوں میں خوداعتمادی اجاگر کرنے کا باعث بنتی ہے۔

ix-اظہار رائے کی آزادی (Freedom of Expression): سخت گیر استاد ماحول میں تناؤ کا سبب بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں بچے اپنے سوال یا خیال کا اظہار نہیں کر پاتے اور کسی بھی کھیل یا سرگرمی میں حصہ لیتے ہوئے جھجکتے ہیں لیکن اگر استاد دوستانہ ماحول میں بچوں کو سکھائے تو تدریسی ماحول بہتر اور خوشگوار ہو سکتا ہے۔ بچوں کو اظہار رائے کی آزادی دی جائے تا کہ وہ استاد اور دوستوں سے اپنے دل کی بات کر سکیں۔ بچوں کی ذہنی استطاعت سے آگاہی طریقہ تدریس کو مزید بہتر بنا سکتی ہے۔

x-انفرادی اختلافات (Individual Differences): بچوں کو سمجھنے کے لیے بچوں کے رویوں، عادات اور شخصیت کے ہر پہلو کا جاننا ضروری ہے۔ ہر بچے کی انفرادیت کا اپنا انداز ہوتا ہے۔ بچوں میں مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں مثلاً کچھ بچے جلدی سمجھ جاتے ہیں اور اپنا کام نسبتاً جلد ختم لیتے ہیں جبکہ کچھ بچے اپنا کام دیر سے ختم کرتے ہیں، کچھ بچے خاموش طبع ہوتے ہیں جبکہ کچھ بچے خوب شور مچاتے ہیں۔ بچوں کے انفرادی اختلافات کو سمجھنا استاد کے لیے بہت ضروری ہے تا کہ وہ ان کی صلاحیتوں کے مطابق ان کی تعلیم میں موثر کردار ادا کر سکے۔ بچوں کا مستقبل سنوارنے کے لیے استاد کو اپنے رویے کے ذریعے بچوں کی صحیح رہنمائی کرنی چاہیے۔

xi-قریبی رابطہ (Close Communication): استاد کا بچوں سے قریبی رابطہ ہونا چاہیے تا کہ وہ ان کے مسائل اور تعلیمی ترقی سے آگاہ رہے۔ اپنا رویہ دوستانہ رکھے اور بچوں کو اس طرح کے مشاغل اور غیر نصابی امور میں مصروف رکھے جس سے دوستوں اور اساتذہ کے درمیان باہمی قریبی رابطہ استوار ہو اور کمرہ جماعت میں ایک خوشگوار فضا قائم کی جا سکے۔

xii-غیر جانبداری (Unbiased): بچوں میں سے چند بچے اپنی مخصوص عادات اور رویے کی بنا پر دوسرے بچوں سے سبقت لے جاتے ہیں۔ کچھ بچے ذہین، معاون اور ہمدرد، کچھ شرارتی اور ہنگامہ خیز ہوتے ہیں۔ استاد کو کسی بھی بچے سے تعصب اور جانبداری نہیں رکھنی چاہیے۔ اپنی ذاتی پسند یا ناپسند کے پیش نظر بچوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ وہ تمام بچوں کے ساتھ ہمدردی، دوستی اور رہنمائی کا یکساں رویہ روا رکھے تا کہ جماعت کا ماحول خوشگوار رہے۔ ایک اچھا استاد بچوں کی عمر، اہلیت اور ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ان کی مناسب تربیت کرتا ہے۔ اس سے نہ صرف بچے کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ استاد کی اپنے مثبت ہدف کے چیلنج کی تکمیل بھی ہوتی ہے۔

8.4.3 بوڑھے اور معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض و ذمہ داریاں
(Duties and Responsibilities of Caretaker for Elders)

معمر اور بوڑھے افراد اپنے پیشے یا ملازمت سے سبکدوش ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان کی جسمانی قوت کم ہو جاتی ہے۔ ان کے اعضاء بھی کمزور ہو جاتے ہیں، آنکھوں، کانوں اور دانتوں کی کمزوریاں اور ناتوانیاں ان کو ذہنی طور پر توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہیں، دل کی تکلیف، بلڈ پریشر یا ذیابیطس جیسی بیماریوں کے باعث قوت میں شدید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے بوڑھے اور معمر افراد کے جسمانی توازن کو

برقرار رکھنے کے لیے مناسب غذا، طبی سہولیات، رہائش اور تفریح کے مواقع فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ان افراد کی فلاح و بہبود کے لیے مناسب اقدامات کرنا بھی معاشرے کے فرائض میں شامل ہے۔

والدین چونکہ بچوں کے لیے بااثر ہوتے ہیں اور بچے شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی تقلید کرتے ہیں اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے سامنے اپنے بزرگوں کی خدمت کا عملی مظاہرہ کریں۔ اپنے بچوں کی اخلاقی تربیت اس انداز سے کریں کہ وہ بزرگوں اور معمر افراد کے احساسات کا خیال رکھیں اور ان کا احترام کریں۔ اولاد اور دیگر خونی رشتوں مثلاً پوتا پوتی اور نواسا نواسی کی توجہ اور محبت بزرگوں کو بیماری اور تنہائی کی صورت میں پیدا ہونے والے اہم مسائل سے مقابلہ کرنا آسان بنا دیتی ہے۔ گو کمزور جسمانی صحت کا مسئلہ اولاد کی مدد کے باوجود حل تو نہیں ہوتا تاہم اس مرحلے پر اپنوں کی ہمدردی اور دلجوئی بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نظامت سماجی بہبود پنجاب نے عمر رسیدہ اور بے سہارا افراد کی خدمت کے لیے مختلف ادارے قائم کر رکھے ہیں۔ ان میں ڈاکٹر، ہاؤس کیپر اور نرسوں کا عملہ خدمات انجام دیتا ہے۔ معمر اور بے سہارا افراد کو اس ادارے میں طعام و قیام اور علاج کی سہولتیں مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ عزت اور سکون سے اپنی بقایا زندگی گزار سکیں اور معاشرے میں خوار ہو کر قومی وقار کے مجروح کا باعث نہ بنیں۔

معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض

معمر افراد کسی ادارہ میں ہوں یا گھر پر ان کی دیکھ بھال کے لیے نگران کو مندرجہ ذیل فرائض انجام دینے چاہئیں۔

(i) بوڑھے افراد کو مقوی غذاؤں کی بجائے ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

(ii) مختلف کاموں میں ان کے مشورے اور رائے کا احترام کیا جائے۔

(iii) بستر سے اترنے، چڑھنے، کرسی پر بیٹھنے اور غسل خانے جانے میں مدد کی جائے۔

(iv) ان کی دلچسپی کی خاطر اخبار پڑھ کر سنایا جائے اور خطوط پڑھنے میں مدد دی جائے۔

(v) نہانے دھونے میں بھی مدد فراہم کی جائے۔

(vi) طبی سہولیات اور ادویات کا باقاعدگی سے خیال رکھا جائے۔

(vii) سیر و تفریح کا مناسب بندوبست کیا جائے۔ گھر سے باہر لے جانے اور واپس لانے کی ذمہ داری بھی نگران کی ہوتی ہے۔

(viii) تمام ضروریات پوری کرنے میں بھرپور معاونت کی جائے۔ مثلاً صفائی ستھرائی اور ذاتی زیبائش وغیرہ

(ix) ایمرجنسی کی صورت میں ڈاکٹر، ایمبولینس یا پولیس وغیرہ سے فوری رابطہ کیا جائے۔

سرگرمی

خاندان کے کسی بزرگ کی صحبت میں تین چار گھنٹے گزاریں اور ان کی ضروریات اور اپنے جذبات کا مشاہدہ لکھیں۔

اہم نکات

1- بچوں کی شخصیت پر والدین اور بچوں کے تعلقات گہرے نقوش چھوڑتے ہیں۔ بچوں کی پرورش کے پہلو بچوں کی حفاظت، تعلیم، معاشی ضروریات، اخلاقی تحفظ، قانونی ذمہ داری اور قریبی رابطہ ہیں۔

2- والدین وہ واحد ہستیاں ہیں جن کی اچھائیاں، برائیاں، نیک نامی، بدنامی، سماجی و معاشی حیثیت بچے میں منتقل ہوتی ہیں۔

3- مثالی والدین بننے کے لیے پر اعتماد ہونا ضروری ہے۔ والدین کے اعتماد کا انحصار ان کی عمر، سابقہ تجربات اور اقتصادی حیثیت پر ہوتا ہے۔

4- بچوں کی شخصی خصوصیات پر مختلف مزاج کے والدین کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طرز تعلق چار اقسام کا ہوتا ہے یعنی جمہوری والدین، تحکمانہ والدین، اباحتی والدین، غفلت شعار والدین۔

5- جمہوری والدین بچوں کی تربیت بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے کرتے ہیں۔ پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں نیز مشفقانہ اور نرم رویہ اختیار کرتے ہیں۔

6- تحکمانہ والدین رویے میں سخت، بے لچک، غیر ذمہ دار اور تنقیدی ہوتے ہیں۔ غصے اور سزا سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اکثر بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے، زبان میں لکنت آنے لگتی ہے اور ان کی ذات میں بے یقینی پیدا ہو جاتی ہے۔

7- اباحتی والدین لا پرواہ ہوتے ہیں بچوں کی تربیت کے لیے مستقل مزاجی سے کسی اصول پر کاربند نہیں رہتے۔ بچوں کو اپنی من مانی کرنے کی بھرپور آزادی ہوتی ہے۔ اس لیے وہ بڑے ہو کر معاشرے کے قوانین توڑنے میں بھی جھجک محسوس نہیں کرتے اور معاشرتی رہن سہن میں عملی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔

8- غفلت شعار والدین جذباتی طور پر افسردہ، پریشان اور علیحدگی پسند ہوتے ہیں وہ بچوں پر اپنا وقت اور توانائی صرف کرنا پسند نہیں کرتے۔ محبت و شفقت اور گرم جوشی سے محروم یہ بچے اپنی آئندہ زندگی میں دوسروں سے تعلقات میں سرد مہر اور بے حس ہوتے ہیں۔ جوان ہونے کے بعد ان کی خاندان اور والدین سے رغبت بھی کم ہوتی ہے۔

9- بچے کی شخصیت کی بنیاد زندگی کے شروع میں ہی رکھی جاتی ہے اور خاندان وہ ابتدائی گروہ ہے جس کے اثرات بچہ سب سے پہلے قبول کرتا ہے۔

10- بہن بھائیوں کے درمیان، حسد، رقابت، چیلنج اور مقابلے کے جذبات ہونا فطری عمل ہے لیکن والدین کی توجہ اور محبت بچوں میں مثبت سوچ کو فروغ دیتی ہے۔

11- بچوں کی شخصیت پر اس کے بہن بھائیوں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ ماہر نفسیات ایرکسن (Erikson) کے مطابق ''بچوں میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں''۔

12- بچے کی معاشرتی ضروریات میں ہم عمروں سے تعلقات کی بہت اہمیت ہے۔ معاشرتی ماحول میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

13- ہم عمروں سے تعلقات بچوں کی شخصیت پر مثبت اور منفی دباؤ اور اثرات مرتب کرتے ہیں۔ معاشرتی رابطہ، تعاون، ہمدردی، صبر وتحمل، غصہ پر کنٹرول اور وفاداری جیسے مثبت طرز عمل اور احساس کمتری، چڑچڑا پن اور معاشرتی نامطابقت جیسے منفی جذبات بھی ہم عمروں کی بدولت پیدا ہوتے ہیں۔

14- سکول میں استحصال کا نشانہ بننے والے بچے غمگین، خوفزدہ اور احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

15- اساتذہ اور والدین استحصال کے شکار بچے کی مناسب رہنمائی کر کے اس میں عزت نفس، احساس ذمہ داری اور معاشرتی واجتماعی زندگی کی خصوصیات کی بہتر نمو میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

16- بچوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کی شخصیت بھی بچوں کی شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے، اس لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بہت سوچ سمجھ کر نگران کا انتخاب کریں۔

17- استاد اور طالب علم کا رشتہ ایک قدیم اور پائیدار رشتہ ہے۔ استاد معاشرتی نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

18- والدین چونکہ بچوں کے لیے با اثر ہوتے ہیں، اور بچے شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی تقلید کرتے ہیں۔ اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے سامنے بزرگوں کی خدمت کا عملی مظاہرہ کریں تا کہ بچے معمر افراد اور بزرگوں کے احساسات کا خیال رکھیں اور ان کا احترام کریں۔

19- خاندان کے افراد، رشتہ دار، اساتذہ، ملازمہ اور ڈے کیئر سٹاف بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

20- معمر افراد کی دیکھ بھال نہ صرف ایک خاندان بلکہ معاشرے کی بھی اولین ذمہ داری ہے ان کے لیے طبی سہولیات، سیر، مناسب غذا کا انتظام کیا جائے تا کہ وہ عزت وسکون سے اپنی بقایا زندگی گزار سکیں۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) فرویڈ کے مطابق ''ایسے والدین جو بچوں کی پرورش حد سے زیادہ توجہ، پیار تحفظ اور محتاط پرورش کرتے ہیں، وہ بچے جذباتی ونفسیاتی طور پر کیا ہو جاتے ہیں؟''

- خوداعتماد
- خودانحصار
- باغی
- دست نگر

(ii) کس ماہر نفسیات کے مطابق سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باغی سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں؟

- فلوجیل
- فرائیڈ
- اریکسن
- الفریڈ ایڈلر

(iii) بہن بھائیوں کے درمیان مقابلے اور حسد کے جذبات کیا ہیں؟

- لازم
- غیر ضروری
- خوشگوار
- مثبت

(iv) بچے اپنے ہم عمروں کے ساتھ کھیلتے وقت کیا اثر لیتے ہیں؟

- چڑچڑے ہو جاتے ہیں
- نفسیاتی دباؤ محسوس کرتے ہیں
- زیادہ سیکھتے ہیں
- تعلیمی کامیابی سے دور ہو جاتے ہیں

(v) استاد کی نگرانی میں بچے کتنے گھنٹے گزارتے ہیں؟

- چار سے پانچ گھنٹے
- چھ سے سات گھنٹے
- تین سے آٹھ گھنٹے
- نو سے دس گھنٹے

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) والدین پر بچوں سے متعلق ذمہ داریاں لکھیں۔

(ii) بچوں کی تربیت پر والدین کے طرزِ عمل کی اقسام کے نام لکھیں۔

(iii) غفلت شعار والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

(iv) بہن بھائیوں کی رقابت سے کیا مراد ہے؟

(v) بہن بھائیوں کی صحبت کے فوائد لکھیں۔

(vi) ہم عمر گروپ (Peer Group) کسے کہتے ہیں؟

(vii) ہم عمروں سے تعلقات کی کیا اہمیت ہے؟

(viii) سکول میں استحصال بالجبر کی تعریف لکھیں۔

(ix) استحصال میں تحقیر و تمسخر سے کیا مراد ہے؟

(x) ڈے کیئر سنٹر کی کیا سہولت ہے؟

(xi) معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض لکھیں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) بچوں کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات لکھیں۔

(ii) بہن بھائیوں کے صحت مندانہ تعلقات میں والدین کا کردار تحریر کریں۔

(iii) ہم عمروں کے ساتھ تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔

(iv) سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کا حل تجویز کریں۔

(v) ہم عمروں کے تعلقات کے مثبت اور منفی اثرات تحریر کریں۔

(vi) گھریلو ملازمہ کی ذمہ داریاں لکھیں۔

(vii) بچوں کی تربیت میں استاد کے کردار کی اہمیت لکھیں۔

فرہنگ (Glossary)

ا

اباحتی والدین	Permissive parents	بچوں کی پرورش میں بے جالاڈ پیار سے انھیں بگاڑ دیا جاتا ہے جس سے بچوں میں دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے
اسٹیک	Steaks	گوشت کے تلے ہوئے باریک قتلے
اشتہا انگیزی	Palatability	بھوک کو بڑھانے والی
امینو ایسڈ	Amino Acid	پروٹین کی سادہ شکل ہے۔ ان کی دو اقسام ضروری اور غیر ضروری امینو ایسڈ ہیں
انتظامی صلاحیتیں	Management Skills	کسی بھی کام کو کامیابی سے سرانجام دینے کی ذہانت وتربیّت
استحصال بالجبر	Bullying	بچوں کا اپنے ہم عمر بچوں سے زبانی اور جسمانی بدسلوکی کرنا اور انہیں اذیت پہنچانا۔
اوورآل	Overall	باورچی خانے میں کام کے دوران پہننے والا سفید رنگ کا کوٹ
ایگزیما	Eczema	جلد کی خشکی، کٹے پھٹے پن اور کھردرے ہونے کی بیماری
اینمل	Enamal	دانتوں پر سفید چمکدار تہ
اینزائمز/خامرے	Enzymes	کیمیائی عمل کو سرانجام دینے میں معاون ہوتے ہیں اور جسمانی نظامِ انہضام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں
اینیمیا	Anaemia	جسم میں خون کے سرخ ذرات کی کمی سے ہونے والی بیماری

ب

آسٹیوملیشیا	Osteomalacia	بڑوں میں ہڈیوں کی کمزوری، جس میں استخوانی ڈھانچہ بدوضع ہو جاتا ہے، یہ وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے لاحق ہوتی ہے
بائیوکیمسٹری	Bio-Chemistry	غذا کا جسم میں داخل ہونے کے بعد مختلف سادہ کیمیائی اجزاء میں تبدیل ہونے کے بعد جزوبدن ہونے کا علم
بھوسی	Bran	گندم کے دانے کا بیرونی چھلکا جو غذائی ریشہ اور دیگر غذائی اجزا فراہم کرتا ہے
بنیادی اقدار	Basic values	معاشرے کے آئین و دستور اور روایات جن کی پاسداری ہر فرد پر لازم ہے

پ

پرنیشش اینیمیا	Pernicious Anaemia	خون کے سرخ ذرات کی کمی کی بیماری جو وٹامن بی 12 کی کمی سے ہوتی ہے
پلیگ	Plague	طاعون، چوہوں سے پھیلنے والی بیماری کا نام
پیشہ ورانہ مہارتیں	Professional Skills	ملازمت حاصل کرنے کے لیے بہترین تربیت و ہنرمندی فراہم کرنا

ت

تحکمانہ والدین	Authoritarian Parents	ایسے والدین سخت اور تنقیدی ہوتے ہیں جس سے بچوں میں بے اعتمادی پیدا ہوتی ہے
تخلیقی صلاحیتیں	Creative Activities	آرٹ کا اعلیٰ نمونہ اور اچھوتا پن

تنقیدی شعور	Critical Awarness	کامیابی اور ناکامی کا جائزہ لے کر آئندہ کامیاب منصوبہ بندی کی سوجھ بوجھ پیدا کرنا
تھائرائیڈ گلینڈ	Tythroid Glands	گلے کے سامنے واقع غدود جس کی نشوونما کے لیے آیوڈین لازمی ہے، جسمانی اور معیاری ذہنی نشوونما کے لیے اس کی رطوبت ضروری ہے

ج

جنک فوڈز	Junk Foods	ایسی غذائیں جن میں غذائی اجزاء کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں
جوڑنے کی خاصیت	Binding Agent	انڈوں کی مخصوص خاصیت جس کی وجہ سے کباب، کٹلٹس وغیرہ اپنی شکل برقرار رکھتے ہیں
جمہوری والدین	Democratic Parents	ایسے والدین ذمہ دار اور حساس ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملات میں بے جا مداخلت نہیں کرتے لیکن پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں

خ

خواصی تبدیلیاں	Qualitative Changes	انسان کے کام کاج اور ذہنی صلاحیتوں کی تبدیلیاں جو تمام عمر جاری رہتی ہیں
خوراک کے اضافی اجزاء	Food Additives	قدرتی غذاؤں میں شامل کی جانے والی ضمنی اور زائد اشیاء جس سے غذائیت کو محفوظ کیا جاتا ہے ذائقے میں تبدیلی پیدا کی جاتی ہے
خوش ذوقی	Aesthetic Sense	حسِ جمال، ماحول کو خوبصورت بنانے کی صلاحیت و تربیت اور احساس

ڈ

ڈی فراسٹ	Defrost	فریج یا فریزر کی زائد برف کو پگھلانا، منجمد غذاؤں کی برف پگھلا کر انہیں قابلِ استعمال بنانا

ڈی ہائیڈریشن	Dehydration	نا آبیدگی، جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی اور عدم توازن کی بیماری
ڈے کیئر سنٹر	Daycare Centre	دن کے اوقات میں شیر خوار اور قبل از سکول بچوں کی دیکھ بھال اور نگرانی کا ادارہ جہاں نگرانی کرنے والا عملہ تربیت یافتہ اور مستقل ملازم ہوتا ہے

ذ

ذہنی پسماندگی	Mental Retardation	آیوڈین کی کمی کے باعث بچے ذہنی طور پر نشوونما نہیں پاتے اور کند ذہن اور ذہنی معذوری کا شکار ہوجاتے ہیں
ذیابیطس	Diabetes	شوگر کی بیماری، پیشاب و خون میں گلوکوز کی مقدار کا زیادہ رہنا

ر

رویہ	Behaviour	معاشرتی حالات کے تحت انسان کا خاص ردِعمل یا طریقہ اس کا رویہ کہلاتا ہے
رویوں کے مسائل	Behavioural Problems	ایسی رویہ جو معاشرے کے دیگر افراد کے لیے ناپسندیدہ اور مسائل کا باعث ہوں
رکٹس	Rickets	ہڈیوں کی بیماری، وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے بچوں اور بڑوں کی ہڈیاں نرم، ٹیڑھی اور بدوضع ہوجاتی ہیں

س

سکرائیڈ	Saccharides	شکری یونٹ، یہ کاربوہائیڈریٹس کے سادہ مرکبات ہوتے ہیں
سکروی	Scurvy	وٹامن سی کی کمی سے ہونے والی بیماری ہے جس میں ہیمرج اور مسوڑھوں سے خون رستا ہے

سنیک فوڈز Snack Foods دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں کھائے جانے والے ہلکے پھلکے کھانے

ش

شکم سیری Satiety پیٹ بھرنے کا احساس ہونا، بھوک مٹ جانا اور غذا کا معدے میں دیر تک ٹھہرنا

ص

صارف Consumer خریداری کرنے والا فرد

صحت مند Healthy ایسا فرد جو جسمانی و ذہنی طور پر نشوونما پا چکا ہو , بیماریوں کے خلاف بھرپور قوتِ مدافعت رکھتا ہو اور اس میں کسی بیماری کی کوئی علامت نہ ہو، وہ صحت مند کہلاتا ہے

ض

ضد اجسام Antibodies بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے والے اجسام

عمرانیات Sociology انسانی رویوں اور معاشرت سے متعلق علم

عملِ تکسید Oxidation آکسیجن کی موجودگی میں کیمیائی عمل ہونا

غ

غذائی اجزا Food Nutrients غذا میں موجود کیمیائی مرکبات جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دیتے ہیں مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی وغیرہ

غ

غذائیت	Nutrition	غذائی اجزاء اور ان کے دیگر مرکبات سے متعلق سائنس کو کہتے ہیں
غیر جانبدارانہ تجزیہ	Unbiased Analysis	اپنی رائے شامل کیے بغیر مشاہدہ و تجزیہ کرنا
غیر شعوری اور اضطراری ردِ عمل	Reflexes and Reflex Action	غیر ارادی اور خود کار سرگرمیاں جو انسانی ردِ عمل کے طور پر ظاہر ہوتی ہیں
غذائی معیار	Nutritional Status	غذائیت سے منسلک جسمانی و ذہنی معیارِ صحت
غفلت شعار والدین	Neglecting Parents	ایسے والدین جو بچوں کی نگرانی اور تربیت میں لا پرواہی برتتے ہیں، جس سے بچے بے راہ روی اختیار کرتے ہیں
غذا کو محفوظ کرنا	Food Preservation	غذا کو کیڑوں اور جراثیم سے محفوظ کر کے لمبی مدت تک قابلِ استعمال بنانا

ف

فرنچ فرائز	French Fries	آلو کے لمبائی میں کٹے اور تلے ہوئے ٹکڑے
فوڈ پیرامڈ	Food Pyramid	یومیہ غذائی انتخاب کے لیے رہنما مخروطی تکون

ق

قائدانہ صفات کی مشق	Leadership Qualities	معاشرے کے دیگر افراد کی رہنمائی کے لیے مختلف بہبود کے کاموں کی تشکیل اور صلاح کاری کی ترغیب

ک

کواشیورکور	Kwashiokor	پروٹین کی کمی کی بیماری جس میں بچوں کی نشونما رک جاتی ہے، بال کھردرے اور بھورے ہو جاتے ہیں نیز دست اور پیچش ہو جاتی ہے

کولیسٹرول	Cholestrol	سیر شدہ روغنی مرکبات جن کی خون میں زیادتی دل کے امراض کا باعث بنتی ہے
کیئر ٹیکر	Caretaker	نگران، والدین کی غیر موجوگی میں بچوں کی دیکھ بھال و نگرانی کرنے والا

گ

گھریلو املاک	Household Assets	گھر کے مادی وسائل مثلاً مکان، کار، فرنیچر اور ساز و سامان وغیرہ
گھریلو انتظام	Home Management	خاندان کے مقاصد و ضروریات حاصل کرنے کے لیے ذرائع و وسائل کا انتظام و منصوبہ بندی کرنا
گلہڑ	Goiter	آیوڈین کی کمی کے باعث گلے کے سامنے کے غدود پھول جاتے ہیں

م

ماحول	Environment	جانداروں کے گردونواح کے حالات
مائیکروویو	Microwave	کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے یہ ایک اوون ہے جس میں شعاعوں کے ذریعے کھانا تیار ہوتا ہے
مقداری تبدیلیاں	Qualitatives Changes	جسمانی قد و قامت، وزن اور ڈیل ڈول کی تبدیلیاں جو قابل پیمائش ہوتی ہیں
مائیکرو غذائی اجزاء	Micro-nutrients	جسم کو ان کی قلیل مقدار درکار ہوتی ہے مثلاً وٹامن اور نمکیات
معاشرتی سائنس	Social Science	انسانی تعلقات و ضروریات کا باضابطہ علم
مراسمس	Marasmus	پروٹین کی کمی کی بیماری جس میں بچوں کا جسم سوکھ جاتا ہے اور بوڑھوں کی مانند جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں

میکروغذائی اجزاء	Macro-nutrients	جسم کو درکار کیمیائی مرکبات جن کی جسم کو نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے مثلاً پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس وغیرہ۔
میزبان	Host/Hostess	کھانے کا اہتمام کرنے والا مرد یا عورت.

ن

غیر نارمل اور غیر معاشرتی رویہ	Deviant Behaviour	معاشرے میں عدم مطابقت کی بناء پر بچوں کا غیر مقبول عادات اور نارمل رویے سے ہٹ کر ردِعمل کا اظہار
نشوونما	Growth and Development	قبل از پیدائش سے زندگی کے اختتام تک کی انسانی جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیاں
نقصِ غذائیت	Malnutrition	جسم میں حراروں یا غذائی اجزاء کے توازن میں کمی یا زیادتی کی بیماری
نوزائیدگی	Neonatal Stage	پیدائش سے لے کر ایک ماہ کی عمر کا دور

ہ

ہارمونز	Hormones	جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار اور باقاعدہ رکھنے والی جسمانی رطوبت
ہم عمروں سے تعلقات	Peer Relationship	معاشرتی مطابقت پیدا کرنے کے لیے ہم عمروں سے دوستی اور خوشگوار میل ملاپ رکھنا
ہم عمروں کے معاشرتی دباؤ	Peer Pressures	ہم عمروں کے دباؤ سے بچوں میں مثبت و منفی رویوں کا جنم لینا
ہیمرج	Haemorrhage	جریانِ خون، خون کا بہنا، خون میں قوتِ انجماد کی کمی کی صورت میں خون کا زیادہ مقدار میں بہنا
ہیموگلوبن	Haemoglobin	خون کے سرخ ذرات بنانے والا پروٹین اور آئرن کا مرکب

BIBLIOGRAPHY

1- **Friedlancler Walter. A, Robert Z. Apte**

"Introduction to Social Welfare "Prentice Hall Inc. Engewood Chiffs, New Jersey USA.

2- **Goodman Susan**

"You and Your Child from Conception to Adolescence". Galley Press Leicester, Mitchell Beazley Publishers Ltd New York America.

3- **Hurlock, Elizabeth B.**

"Child Development" Tata McGraw Hill Publishing Company Limited New Delhi, New York.

4- **Jones, Ursula**

"Catering: Food Preparation and Service" Edward Arnold Publishers London.

5- **Kowtaluk Helon**

" Discovering Nutrition" Peoria, USA.

6- **Helen Bee 'The Developing Child'**

7th Edition, Harper Collins, College Publishers.

7- **Minett Pamela**

"Child Care and Development" Hodder Arnold Education Headline Euston Road, London.

8- **Mussen Paul Henry, Conger, Kagam, Huston**

"Child development and Personality" Haeper International edition. Harper and Raw publishers, Inc. New York, London, Sydney.

9- **Parkee Frances J.**

"Home Economics Introduction to Dynamic Profession" Macmillan Publishing Co. Inc. New York.

10- **Ray Binita**

"Fundamentals of Home Science" New Delhi.

11- **Schiamberg Lawrance B. Smith Karl U.**

"Human Development" Macmillan Publishing Co. Inc. New York.

12. **Stone Joseph L. Church Joseph**

"Child Hood and adolescence, A psychology of the growing person". Random House New York.

13- **Stoppard Miriam, Robins Joyce**

" Your Growing Child" Octopus Books Ltd London.

14- Singh Ruma

"Food and Nutrition for Nurses" Jaypee Brothers medical Publishers (P) Ltd. New Delhi. London.

15- Stoppard Miriam

"Baby Care Book, A Practical Guide to the First Three Years"

16- Wardlaw Gordon M.

" Contemporary Nutrition" McGraw Hill Company Inc. New York.

FURTHER READING

1- Eleanor Noss Whitney Sharon Rady Rolfes.

Understanding Nutrition, WADSWORTH Thomas Learning Australia, Canada, Singapore, United States.

2- Kinder Faye

"Meal Management" The Macmillan Company New York.

3- Diana E. Paplia, Sally Wendkolds, Ruthduskin Feldman

McGraw Hill Co.

4- Eliszbeth B. Hurlock

Developmental Psychology, 'A Life Span Approach', 5th Edition, TATA McGraw Hill Publishing Co., New Delhi

5- Rabbins Gwemi, Burgess Powers D.

A Wellness Way of Life, McGraw Hill Co., New York, USA

مصنفہ کا تعارف

مسز فرزانہ رضوی، ایم ایس سی ہوم اکنامکس (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) ہیں اور گورنمنٹ کالج فار وومن مدینہ ٹاؤن فیصل آباد میں بطور اسسٹنٹ پروفیسر خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔ وہ بطور ممبر بورڈ آف سٹڈیز، بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن فیصل آباد اور گورنمنٹ کالج یونیورسٹی، فیصل آباد میں کام کر رہی ہیں۔ اس کے علاوہ غذا اور غذائیت برائے نہم و دہم (نصاب 2007) کی مصنفہ بھی ہیں۔