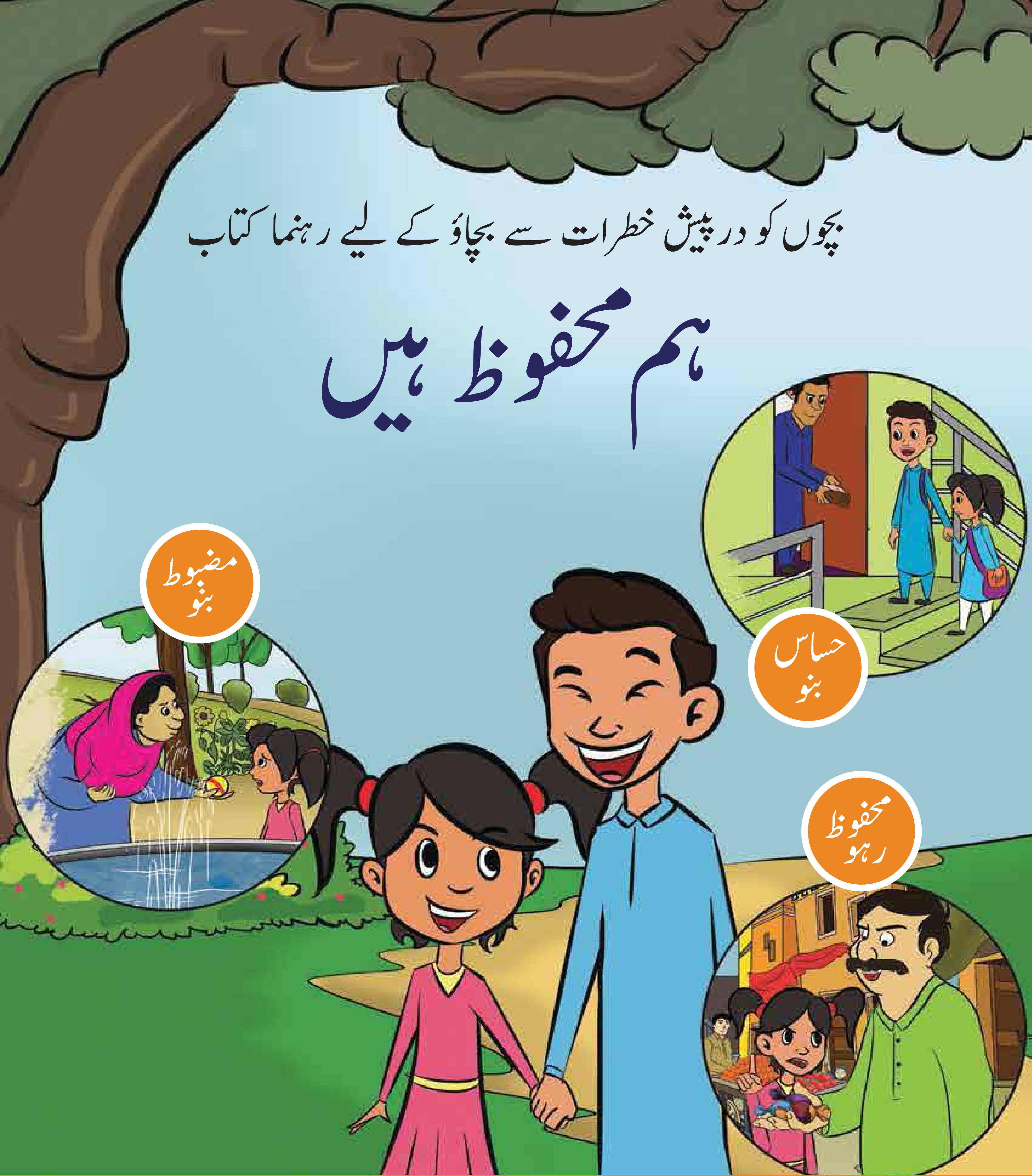
بچوں کو درپیش خطرات سے بچاؤ کے لیے رہنما کتاب

ہم محفوظ ہیں



بچوں کے لیے یہ رہنما کتابچہ وزارت وفاقی تعلیم کے یکساں قومی نصاب میں زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (Life Skills Based Education) کے تحت UNFPA کے پروگرام کے تعاون سے شائع کیا جارہا ہے۔

ہم محفوظ ہیں

پرائمری اسکول طلبہ کے لیے

مصنفین : سہیل بن عزیز عمران خالد خان

نظرِثانی کمیٹی : روبینہ کوثر، مبشر بنوری، سبرینا خان

ڈیزائننگ : احمد نواز

السٹریشن : مہربانو محسود

اشاعت	تاریخ اشاعت	تعداد اشاعت
اول	ستمبر 2021	1500

قومی نصاب کونسل

وزارت وفاقی تعلیم و پیشہ ورانہ تربیت

حکومت پاکستان

ہم محفوظ ہیں

بچوں کے لیے یہ رہنما کتابچہ وزارت وفاقی تعلیم کے یکساں قومی نصاب میں زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (Life Skills Based Education) پروگرام کے تحت UNFPA کے تعاون سے شائع کیا جارہا ہے۔

UNFPA

یہ سیما ہے

سیما پانچ سال کی ہے۔وہ ایک بہت ذہین لڑکی ہے۔ اسے اپنے بھائی سلمان کے ساتھ کھیلنا اچھا لگتا ہے۔ مگر وہ یہ بھی سوچتی ہے کہ سلمان ہر وقت اُسے بتاتا رہتا ہے کہ اُسے کیا کرنا ہے۔

یہ سلمان ہے

سلمان اپنے والدین کا کہنا مانتا ہے مگر اسے ایڈونچر بھی پسند ہے۔اُسے اپنی بہن سیما بہت اچھی لگتی ہے۔ وہ اس کے سنائے ہوئے لطیفوں پر خوب ہنستی ہے۔

سیما اور سلمان کیا جانتے ہیں

ٹریفک قوانین

وہ یہ جانتے ہیں کہ سڑک پر دائیں ہاتھ پر چلنا چاہیے۔ وہ جانتے ہیں کہ ٹریفک کی بتیوں کا مطلب کیا ہے۔ گاڑیوں کو سرخ بتی پر رکنا اور سبز بتی پر چلنا ہوتا ہے۔ وہ اپنے بڑوں کو گاڑی میں سیٹ بیلٹ اور موٹر سائیکل پر ہیلمٹ پہننا یاد دلاتے ہیں۔

بجلی سے احتیاط

سیما اور سلمان جانتے ہیں کہ بجلی سے چلنے والے آلات اور سوئچ وغیرہ کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔

گیلے ہاتھوں سے کسی الیکٹرانک آلے یا سوئچ وغیرہ کو ہاتھ نہیں لگانا چاہیے۔ بجلی کے سوئچ میں کوئی بھی دھاتی چیز نہیں ڈالنی چاہیے۔

آگ سے بچاؤ

سیما اور سلمان آگ سے بچاؤ کے متعلق بھی جانتے ہیں۔ انھیں معلوم ہے کہ ماچس ، لائٹر یا موم بتی وغیرہ کی وجہ سے آگ لگ سکتی ہے اس لیے انھیں بڑوں کی موجودگی میں احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ چولھے، ہیٹر یا کسی بھی شعلے کو ہاتھ نہیں لگانا چاہیے اور نہ ہی اس پر کوئی چیز پھینکنی چاہیے۔

سیما اور سلمان کو معلوم ہے کہ آگ لگ جانے کی صورت میں انھیں فائر بریگیڈ کو فون کرنا چاہیے۔

درست فیصلہ کرنا

سیما اور سلمان جانتے ہیں کہ کسی مسئلے کی صورت میں درست فیصلہ کیسے کیا جاتا ہے۔

وہ ان چار نکات پر عمل کر کے فیصلے تک پہنچتے ہیں۔

ا۔ مسئلے کو بلند آواز میں دہراتے ہیں۔

ب۔ اس مسئلے اور اس کے ممکنہ حل کے متعلق سوچتے ہیں۔

ج۔ اپنے سوچ ہوئے حل کے متعلق غور کرتے ہیں۔ اس کے فائدوں اور نقصانات کا اندازہ لگاتے ہیں۔

د۔ ایک حل منتخب کر کے اس پر عمل کرتے ہیں۔ اگر اس سے مسئلہ حل نہ ہو تو دوسرے حل کی جانب جاتے ہیں۔

ایک دن سیما اور سلمان اکے ابو انھیں اسکول سے لینے کے لیے وقت پر نہیں پہنچ سکے۔ انھوں نے سوچا کہ اب کیا کریں۔ انھیں یاد تھا کہ درست فیصلہ کرنے کے لیے انھیں کیا کرنا ہے۔

ان کے پاس دو حل تھے۔

اکیلے گھر کی جانب چل دیں یا اسکول کے دفتر سے کسی کو اپنے گھر فون کرنے کے لیے کہیں۔

انھیں محسوس ہوا کہ اکیلے جانے کی صورت میں کوئی خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔

اس لیے انھوں نے اسکول کے دفتر سے گھر فون کیا۔

کچھ ہی دیر میں ان کی امی انھیں لینے کے لیے آگئیں ۔

آپ کا کیا خیال ہے؟ بچوں نے درست فیصلہ کیا یا غلط؟

آپ ایسی صورت میں کیا کرتے؟

خطرناک لوگوں سے بچاؤ

سیما اور سلمان خطرناک لوگوں کے بارے میں بھی جانتے ہیں۔
یہ وہ لوگ ہیں جو انھیں اغواء کرنے اور نقصان پہنچانے کی کوشش کرسکتے ہیں۔
مگر سیما اور سلمان مضبوط، ذہین، حساس اور محفوظ ہیں۔
کیونکہ انھیں معلوم ہے کہ کب انھیں "نہیں" کہنا ہے ۔

آپ بھی مضبوط، ذہین، حساس اور محفوظ ہوسکتے ہیں

زیادہ تر بڑے خطرناک نہیں ہوتے مگر ان میں چند خطرناک ہوسکتے ہیں۔ وہ شکل سے خوفناک نہیں لگتے۔

وہ عام لوگوں کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔

ہمیں کن بڑوں سے محتاط رہنا چاہیئے؟

آپ کو لوگوں کی ظاہری شکل نہیں بلکہ اس سے محتاط رہنا چاہیے جو وہ کہتے اور کرتے ہیں۔

سلمان اور سیما جانتے ہیں کہ خطرناک لوگ بہت چالاک ہوتے ہیں۔

لیکن سیما اور سلمان بہت ذہین ہیں۔

پکنک

ہر سال سلمان اور سیما اپنے امی ، ابو کے ساتھ چھٹیوں پر جاتے ہیں وہ اکثر کسی پہاڑی مقام پر ہوٹل یا گیسٹ ہاؤس میں رہتے ہیں ۔ ایک دن وہ باہر گھومنے گئے ۔ امی اور ابو کھانا بنانے کی تیاری کررہے تھے۔ کچھ دیر بعد سیما اکیلے ہی گھومنے نکل گئی وہ چشمے کے کنارے گیند سے کھیل رہی تھی۔ اچانک اس کی گیند پانی میں گر پڑی۔

ایک نوجوان بھاگ کر وہ گیند لے آیا۔ سیما اُسے پہلے سے جانتی تھی کیونکہ وہ اسی گیسٹ ہاؤس میں ٹھہرا ہوا تھا ۔

اس نے سیما سے کہا: ”آؤ میں تمہیں چاکلیٹ خرید کر لے دوں ۔“

سیما کوچاکلیٹ بہت پسند ہے۔

وہ جانے ہی والی تھی کہ اُسے اچانک یاد آگیا کہ امی اور ابو نے اُسے کیا بتایا تھا۔

یہ کوئی جال ہوسکتا ہے۔

ایسا ہوسکتا ہے کہ وہ شخص اُسے دور لے جائے اور اس سے وہ کام کرائے جو وہ نہیں کرنا چاہتی۔

”سیما نے کہا ”نہیں

وہ بغیر پیچھے دیکھے تیزی سے چلنا شروع ہوگئی۔

وہ آدمی اس کے پیچھے آیا اور اُسے بازو سے پکڑنے کی کوشش کی سیما نے اس شخص کی ٹانگ پر ٹھوکر ماری اور جس قدر زور سے چلاسکتی تھی چلائی”میں اسے نہیں جانتی“ بالکل ویسے ہی جیسے امی اور ابو نے اسے بتایا تھا۔

اس آدمی کو سیما کا چلانا پسند نہیں یا اور وہ وہاں سے بھاگ گیا۔

وہاں موجود ایک آدمی اور عورت نے سیما کی آواز سُنی۔ آدمی بھاگ کر پولیس کو لے آیا جبکہ عورت سیما کے پاس انتظار کرتی رہی۔

اس کے بعد سب نے مل کر کھانا کھایا اورچاکلیٹ خریدی ۔ امی ، ابو اور سلمان سب کو سیما پر فخر تھا۔

ہوشیار رہیں ۔ مضبوط رہیں

نبیل صاحب ایک بزرگ ہیں جو سیما اور سلمان کے گھر کی نچلی منزل پر رہتے ہیں۔ کبھی کبھار وہ گیٹ کے قریب ان کے پاس سے گزرتے ہیں اور اُنھیں مسکرا کر دیکھتے ہیں ۔

ایک دن جب سلمان اور سیما سڑھیوں پر چڑھ کر اپنے گھر جانے لگے تو نبیل صاحب نے اپنے گھر کا دروازہ کھولا اور ان سے کہا کہ اگر وہ چاہیں تو اندر آکر آئسکریم کھالیں۔

وہ اندر جانے ہی لگے تھے کہ اچانک سلمان کو کچھ یاد آیا۔

سلمان نے کہا کہ وہ پہلے ابو سے پوچھے گا۔ نبیل صاحب نے کہا کہ شاید ابو کو یہ اچھا نہ لگے اس لیے اُسے ابو کو نہیں بتانا چاہیے۔انھوں نے کہا کہ وہ اس بات کو سیکرٹ رکھیں گے۔

سلمان کو خطرے کی بُو محسوس ہوئی۔ یہ کوئی جال ہوسکتا ہے۔

سیما آئسکریم کھانے جانا چاہتی تھی مگر سلمان نے کہا ''نہیں''۔

اس نے اپنی بہن کا ہاتھ پکڑا اور تیزی سے اوپر چلا گیا جب وہ اپنے گھر پہنچ گئے تو سیما ناراض تھی اور سلمان سے بات نہیں کررہی تھی۔

مگر سلمان جانتا تھا کہ نبیل صاحب کو پہلے ابو سے پوچھنا چاہیے تھا۔ ہوسکتا ہے کہ وہ انھیں نقصان پہنچانا چاہتے ہوں یا ان سے وہ کام کرنے کو کہیں جو انھیں نہیں کرنا چاہیے۔

جب سلمان نے اپنے ابو کو تمام واقعہ بتایا تو وہ اس سے بہت خوش ہوئے۔

ابو نبیل صاحب کے پاس گئے اور ان سے کہا کہ وہ آیندہ ان کے بچوں کو اپنے گھر آنے کو نہ کہیں ۔ نبیل صاحب سمجھ گئے اور خوش ہوئے کہ ابو جان نے انھیں بات سمجھادی تھی۔

سلمان نے سوچا کہ سیما اس وقت ذہین نہیں تھی مگر اس نے ایسا کہا نہیں ۔

آپ کا کیا خیال ہے؟ اگر آپ کو کوئی شخص کہے کہ امی ابو کو مت بتانا اور یہ کام کر دو تو آپ کیا کریں گے؟

امی ابو کو بتاؤ

گھر سے جب بھی باہر جاؤ
کھیلو کودو مزے اڑاؤ
کسی سے کچھ نہ لے کر کھاؤ
امی ابو کو بتاؤ
ان سے کبھی تم کچھ نہ چھپاؤ
لالچ دے کر کوئی بلائے
ساتھ تمھیں لے جانا چاہے
کسی بھی چیز سے تم نہ للچاؤ
امی ابو کو بتاؤ
ان سے کبھی تم کچھ نہ چھپاؤ
کوئی لگائے تم کو ہاتھ
تم کو پسند نہ آئے یہ بات
زور لگا کر تم چِلاؤ
امی ابو کو بتاؤ
ان سے کبھی تم کچھ نہ چھپاؤ

بازار میں احتیاط

ایک دن سلمان اور سیما امی، ابو کے ساتھ بازار گئے۔ وہاں بہت رش اور شور تھا ۔ سیما کے پاس اپنی کچھ رقم تھی وہ ٹافیوں کو دیکھ کر رُک گئی۔ اس نے سوچا کہ وہ سلمان کے لیے بھی چند ٹافیاں خرید لے۔ اس نے ٹافیاں خرید کر دیکھا تو امی ابو نظر نہیں آئے۔ سلمان بھی قریب نہ تھا۔
اس نے ارد گرد دیکھا۔ وہاں موجود ایک آدمی نے کہا۔ ''تمھیں اور ٹافیاں لے کر دوں!
سیما نے کہا ''نہیں''
یہ کوئی جال بھی ہوسکتا ہے!
امی نے اُسے سمجھایا ہوا تھا کہ اگر وہ گم جائے تو اسے کیا کرنا ہے۔

کیسے محفوظ رہیں

اگر آپ کو کوئی شخص کچھ خرید کر دینے کی پیشکش کرے۔
''نہیں'' کہیں
یہ کوئی جال بھی ہوسکتا ہے!
اگر آپ شاپنگ کے دوران اپنے امی ابو یا بہن بھائیوں سے بچھڑ جائیں تو دوکان سے باہر نہ جائیں۔
کیش کاؤنٹر پر موجود شخص کو تلاش کریں۔
اُسے بتائیں کہ آپ گم ہوچکے ہیں اور اُسے کہیں کہ مینجر کو بلائے۔

کون سے بڑے خطرناک نہیں ہوتے

ایسا نہیں کہ سب بڑے لوگ خطرناک ہوتے ہیں۔
آیئے جانتے ہیں کہ کون سے بڑے خطرناک نہیں ہوتے۔
سعدیہ آنٹی ہیں جو گھر کی صفائی کے لیے آتی ہیں۔ امی ابو کی غیر موجودگی میں وہ بچوں کا خیال بھی رکھتی ہیں۔
سلیم انکل اور صفیہ آنٹی بھی ہیں جو کبھی کبھار ان کے گھر آتے ہیں اور تحائف بھی لاتے ہیں۔
ابو کے دوست نذیر صاحب بھی ہیں جو کبھی کبھار اپنے گھر والوں کے ساتھ انھیں بھی پکنک پر لے جاتے ہیں۔
پڑوس میں رہنے والی عائشہ آنٹی بھی ہیں جو کبھی کبھار انھیں چائے پر دعوت دیتی ہیں۔
یہ وہ لوگ ہیں جنھیں امی ابو بہت اچھی طرح جانتے ہیں۔ اگر وہ کبھی سلمان اور سیما کو اپنے ساتھ لے جانا چاہیں تو پہلے امی ابو سے پوچھتے ہیں ۔ وہ پہلے ہی سے بتا دیتے ہیں کہ وہ واپس کب تک آئیں گے۔ وہ بھی سلمان اور سیما سے کچھ بھی چھپانے کو نہیں کہتے۔
یاد رکھیں ! زیادہ تر بڑے خطرناک نہیں ہوتے۔ کیا آپ بتاسکتے ہیں کہ وہ کون ہیں؟

ہم محفوظ ہیں

بچوں کو درپیش مختلف نوعیت کے خطرات سے حفاظت اسی وقت ممکن ہے جب ہمیں ان خطرات کا ادراک ہو۔ اگرچہ اس تمام عمل میں والدین، سرپرست حضرات اور اساتذہ کا کردار نہایت اہم ہے مگر بچوں کو ان خطرات سے آگاہ کرنا اور ان سے بچنے کے طریقے بتانا نہایت ضروری ہے۔

"ہم محفوظ ہیں" اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

بچوں کے لیے یہ رہنما کتابچہ وزارت وفاقی تعلیم کے یکساں قومی نصاب میں زندگی گزارنے کی
مہارتوں پر مبنی تعلیم (Life Skills Based Education) کے تحت UNFPA کے پروگرام کے تعاون سے شائع کیا جارہا ہے۔