والدین کے لیے رہنما کتابچہ

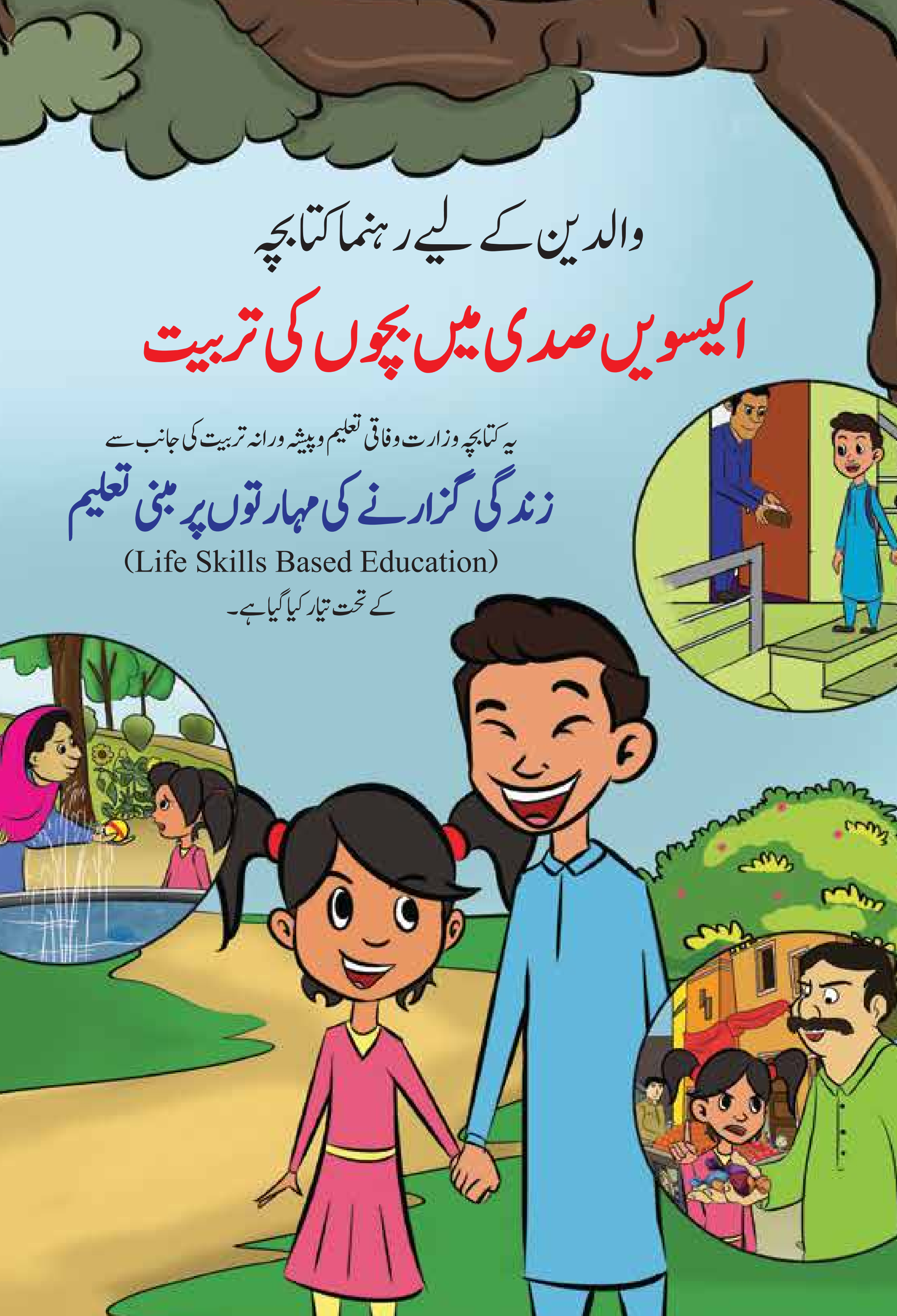
اکیسویں صدی میں بچوں کی تربیت

یہ کتابچہ وزارت وفاقی تعلیم و پیشہ ورانہ تربیت کی جانب سے

زندگی گزارنے کی مہارتوں پر مبنی تعلیم

(Life Skills Based Education)

کے تحت تیار کیا گیا ہے۔



قومی نصاب کونسل

وزارت وفاقی تعلیم وپیشہ ورانہ تربیت

اکیسویں صدی میں بچوں کی تربیت

والدین کے لیے رہنما کتابچہ

مصنفین:

سہیل بن عزیز

عمران خالد خان

باراول: ستمبر 2020

محترم والدین:

ملک عزیز پاکستان میں تعلیم کے میدان میں بہتری کے لیے کوششیں کی جاتی رہی ہیں۔ حکومت پاکستان کے یکساں قومی نصاب پروگرام کا ایک اہم حصہ **"زندگی گزارنے کی مہارتوں"** پر مبنی تعلیم بھی ہے۔ تعلیم کا مقصد انسان کو محض معاشی خود مختاری دینا نہیں بلکہ شخصیت کی تعمیر ہے۔ اکیسویں صدی کے بچوں کو آنے والے وقت کے مسائل کے مقابلے کے لیے تیار کرنے کے لیے ضروری ہے کہ تعلیم کو ایسی بنیادوں پر استوار کیا جائے جو انھیں ہر قسم کے دیکھے ان دیکھے اور جانے انجانے مسائل و مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کر سکیں۔

والدین اور سرپرست بچوں کی جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور معاشرتی نشوونما میں ایک نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انھیں یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کے بچے بچپن سے لے کر لڑکپن اور جوانی تک ہر روز کچھ نہ کچھ نیا سیکھتے ہیں۔ ایک بچے کی تعلیم، شخصیت کی تعمیر اور زندگی گزارنے کی بنیادی مہارتوں کے حصول میں والدین کا کردار سب سے اہم ہوتا ہے۔

زندگی گزارنے کی مہارتوں میں اپنی اور اپنے ارد گرد چیزوں کی حفاظت، قوت فیصلہ، مسائل کے حل کی صلاحیت، ابلاغ کی صلاحیتیں، مل جل کر کام کرنا اور ایسی ہی دیگر مہارتیں شامل ہیں۔ گزشتہ چند برسوں کے دوران بچوں کے ساتھ ہراسانی کے واقعات تواتر کے ساتھ پیش آئے۔ ان واقعات کے تدارک کے لیے جہاں قانون کی حکمرانی یقینی بنائے جانے کی کوششیں کی گئی ہیں وہیں تعلیمی نصاب میں بچوں کو ممکنہ خطرات سے خبردار کرنے کی کوششیں بھی کی جا رہی ہیں۔

امید کی جاتی ہے کہ اس کتابچہ میں دی گئی ہدایات نہ صرف بچوں کی عمومی تربیت کے لیے مفید ثابت ہوں گی بلکہ انھیں اکیسویں صدی کے تقاضوں سے ہم آہنگ، ہر مشکل سے مقابلے کے لیے تیار اور معاشرے کا مفید شہری بننے میں بھی مددگار ہوں گی۔ اس کے ساتھ بچوں کو جانے انجانے خطرات سے بچاؤ میں بھی معاون ثابت ہوں گی۔

کچھ عمومی اصول

یہ بات یاد رکھنا از حد ضروری ہے کہ والدین بچوں کے لیے پہلا اور اہم ترین آئیڈیل ہوتے ہیں۔ بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں والدین کی اپنی شخصیت کی گہری چھاپ موجود ہوتی ہے۔

بطور والدین درج ذیل چند باتوں کو یاد رکھنا بہت ضروری ہے:

- بہن بھائیوں کے درمیان فاصلوں کی ایک بڑی وجہ والدین کا غیر مساوی برتاؤ بھی ہوتا ہے۔ ہر بچے کو مساوی وقت، توجہ، اہمیت اور محبت دی جائے۔
- بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کیا جائے اور ان کی متوازن خوراک اور صحت کا خیال رکھا جائے۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنے خوف اور پریشانیوں میں اپنے والدین کو شریک کریں۔
- بچوں کی بات کو ان کی سطح پر اتر کر سمجھنے کی کوشش کریں نہ کہ محض اپنی نظر سے دیکھیں۔ آپ کے لیے معمولی نظر آنے والا کوئی مسئلہ بچوں کے لیے نہایت اہم بھی ہو سکتا ہے۔

دور جدید کی ضروریات کو سمجھنا

آپ کے لیے یہ بات یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ آپ کے بچوں کے لیے دور جدید کی مہارتیں سیکھنا انتہائی ضروری ہے اور یہ بھی کہ ان کے زمانے کی ضروریات آپ کے بچپن کی ضروریات سے بہت مختلف ہیں۔

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی زندگی میں نئی چیزوں کا تجربہ کریں۔ یہاں یہ ضروری ہے کہ آپ انھیں ضروری معلومات اور ہدایات فراہم کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ان کے اندر تنقیدی سوچ پروان چڑھے گی۔

سوشل میڈیا کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ضروری ہے کہ بچوں کو احساس دلایا جائے کہ ان کی جانب سے کسی بھی ویب سائٹ پر دیا گیا کوئی بھی غیر ذمہ دارانہ کمنٹ اور شئیر کی گئی کوئی بھی تصویر ان کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔ سوشل میڈیا کے استعمال میں بچوں کی نگرانی ازحد ضروری ہے۔

موجودہ دور میں ڈیجیٹل لٹریسی کی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے بچوں کو کمپیوٹر اور انٹرنیٹ وغیرہ تک رسائی تو دی جائے مگر انھیں یہ سکھانا بھی ضروری ہے کہ انھیں آن لائن جاتے ہوئے اپنی اور دوسروں کی رازداری کا احترام کرنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ کسی بھی قسم کی پریشانی کی صورت میں اپنے بڑوں کو اعتماد میں لینا چاہیے۔

بچوں کو اعتماد کی فراہمی

بچوں اور والدین کے درمیان مکالمے کی حوصلہ افزائی بہت ضروری ہے۔ ہم آپ سے بھرپور گزارش کرتے ہیں کہ آپ بچوں کے احساسات کا مکمل خیال رکھیں کیونکہ بچے اسی صورت میں کسی بھی آزمائش کے سامنے مضبوط اور پُر اعتماد رہ سکتے ہیں جب انھیں عزت نفس اور قوتِ ارادی کے ساتھ تعلیم و تربیت دی گئی ہو۔

بطور والدین و اساتذہ اس امر کو یقینی بنایئے کہ بچے آپ سے کوئی بھی بات چھپائیں نہیں۔ ہمارے بچوں کو یہ یقین ہونا چاہئے کہ آپ نہ صرف ان کی بات کو توجہ سے سنیں گے بلکہ ان پر یقین بھی کریں گے اور انھیں اس بات کے لیے کوئی سزا نہیں دیں گے۔

بچوں کو دوسروں پر اعتماد کرنا چاہیئے مگر انھیں یہ سکھایا جانا ضروری ہے کہ ہر کسی پر آنکھیں بند کر کے اعتماد نہیں کیا جا سکتا۔ انھیں یہ بھی سکھانا جانا چاہیے کہ اُن کی ذاتی حدود کیا ہیں اور بطور والدین آپ کو بھی بچوں کی رازداری کا اہتمام کرنا چاہیئے۔ کسی بھی قسم کی ناکامی کی صورت میں بچوں کو یہ یقین دلایا جانا ضروری ہے کہ یہ وقتی ناکامی ہے جو محنت اور لگن کے ساتھ کام کرنے سے کامیابی کا پیش خیمہ ثابت ہو گی۔

بچوں سے بدسلوکی

بچوں کے ساتھ بدسلوکی میں جسمانی بدسلوکی، جنسی بدسلوکی، جذباتی یا نفسیاتی نقصان، نظرانداز کیا جانا یا گھریلو تشدد شامل ہو سکتا ہے۔ بچوں کے ساتھ جنسی بدسلوکی میں ان کے ساتھ ناشائستہ گفتگو کرنا بھی شامل ہے۔ اس میں معاشرے کا کوئی بھی فرد جس میں بچے کے خاندان، محلے اور اسکول میں موجود کوئی بھی شخص شامل ہو سکتا ہے۔

بچوں سے کسی بھی قسم کی بدسلوکی اُن کی نشوونما اور ذہنی و جسمانی صحت پر شدت سے اثرانداز ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کسی بھی قسم کی مشتبہ بدسلوکی کی صورت میں فوری ردِ عمل انتہائی اہم ہے۔

بچوں سے بدسلوکی کا کیسے پتہ چل سکتا ہے؟

بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے متعلق بہت سے اشاروں سے پتہ چل سکتا ہے۔ بطور والدین اگر آپ کوئی ایسی بات محسوس کریں جو یہ یقین دلانے کے لیے کافی ہو کہ بچے کے ساتھ کوئی بدسلوکی ہوئی ہے یا اس کا خطرہ موجود ہے تو فوری اقدام اُٹھانا ناگذیر ہے۔ ان اشاروں میں بچے کے روّیے میں درج ذیل تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں:

- خود کو الگ تھلگ کر لینا،
- روّیے میں تلخی
- اپنی عمر کے برخلاف روّیہ

اس کے علاوہ مختلف جسمانی اشارے بھی شامل ہو سکتے ہیں جیسے:

- سمجھ میں نہ آنے والی خراشیں
- سوجن
- بھوک میں کمی

آپ کے لیے کسی بالغ فرد اور اپنے بچے کے درمیان نامناسب تعلق پر بھی نظر رکھنا ضروری ہے۔ اس کو درج ذیل اشاروں سے سمجھا جا سکتا ہے:

- ناقابلِ وضاحت تحائف

- فون کالز
- ای میل
- سوشل میڈیا تعلق

یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ بچوں سے بدسلوکی کرنے والے والدین کی جانب سے محبت اور توجہ کی کمی یا تربیت کے دوران دیگر غلطیوں کا فائدہ اُٹھا کر کمزور بچوں کا استحصال کرتے ہیں۔ یہ جان لیجیے کہ اعتماد کی ٹھوس بنیادوں کی تعمیر غیر مشروط محبت اور بامعنی اعتبار پر ہی کی جاسکتی ہے۔

بدسلوکی سے بچوں کی حفاظت

بطور والدین آپ اپنے بچوں کے لیے اُن کی کوششوں اور قابلیت کے متعلق حوصلہ افزائی پر مبنی الفاظ استعمال کر کے اُن کے اعتماد میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اگر بچے ناکامی کی وجہ سے مایوسی کا شکار ہو جائیں اور اُن کو آپ کا اعتماد اور مدد میسر نہ ہو تو وہ آسانی سے بچوں کے ساتھ بدسلوکی کرنے والے ایسے لوگوں کا شکار بن سکتے ہیں جو ان کی حقیقی قابلیت کو پروان چڑھانے کا وعدہ کرتے ہیں۔

اگر کبھی بچے اسکول کے کسی امتحان میں کم نمبر لائیں یا کوئی اور غلطی کر دیں تو نھیں ڈانٹنا اور ان کا موازنہ دوسرے لوگوں سے کرنا آپ کے بچوں کو مجبور کر دیتا ہے کہ وہ اپنے والدین کے علاوہ دوسرے لوگوں کی تائید حاصل کریں ۔ ایسے بچے جو اپنے والدین کی جانب سے مسلسل لاتعلقی اور طنز کا شکار ہوں وہ جذباتی اور دیگر اقسام کی بدسلوکی کے خطرے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بطور والدین آپ کا کردار یہ نہیں کہ ہر مسئلے کو حل کر دیں بلکہ یہ ہے کہ اپنے بچوں کو سکھائیں کہ تعلقات میں اُتار چڑھاؤ سے نبرد آزما ہونے کے لیے رحمدلی، نرمی، خوداعتمادی اور اعتبار ان کی مدد کر سکتا ہے۔ بچوں کو یہ بھی سکھایا جانا چاہیئے کہ وہ اپنے جسمانی، ذہنی اور جذباتی موقف کا دفاع تعمیری انداز میں کیسے کر سکتے ہیں۔

بدسلوکی سے بچاؤ کے عملی اقدامات

اپنے بچوں سے بات کریں اور یہ یقین کرلیں کہ وہ یہ جانتے ہیں کہ کسی کو بھی اُنھیں دھمکانے، تکلیف پہنچانے یا اس انداز میں چُھونے کی اجازت نہیں ہے جس سے وہ اچھا محسوس نہ کریں۔

ہر قسم کا تعلق باہمی احترام پر مبنی ہونا چاہیئے اور کسی کو بھی اس انداز میں سلوک نہیں کرنا چاہیئے کہ جس کے باعث وہ غیر محفوظ اور خوفزدہ محسوس کریں۔

یہ امر یقینی بنائیں کہ آپ کے بچوں کے سکول کے اوقات کے دوران کمرہ جماعت کے اندر اور باہر مجاز عملہ آپ کے بچوں کی نگرانی پر مامور رہے۔

اپنے بچوں کے ساتھ حفاظت کے موضوع پر گفتگو کرتے وقت ان کے احساسات اور تعلقات کے متعلق کھل کر گفتگو کریں اور یہ امر یقینی بنالیں کہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ جب بھی اُنھیں کسی کے روّیے کے متعلق کوئی پریشانی ہو گی تو آپ ان کی بات سنیں اور مناسب عمل کریں گے۔

جسمانی اعضاء کے لیے صحیح نام استعمال کریں۔

اپنے بچوں کو یہ سمجھادیں کہ بڑوں کو کسی بھی بچے کو نقصان پہنچانے یا جنسی روّیہ رکھنے کی اجازت نہیں۔

UNFPA

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

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 اور ACT پاکستان کے تعاون سے شائع کیا جا رہا ہے