



کسی سانچہ کے بعد ...

12 سال سے کم عمر کے بچوں کو سنبھالنا

کسی بھی سانحہ کے بعد بچوں میں مختلف خیال یا احساس پیدا ہوتے ہیں۔ کسی بھی کیفیت کو صحیح یا غلط نہیں کہا جاسکتا۔ مندرجہ ذیل رد عمل قدرتی یا نارمل ہوتا ہے۔ مثلاً آپ کا بچہ شاید:

- خوف زدہ رہے، بات بات پر چونک جائے یا گھر سے باہر نکلنا نہ چاہے
- غصہ کرنے، دوسروں سے لڑے، جھگڑے یا مار پیٹ کرے
- اداس رہے، الگ تھلگ رہنا چاہے
- رات میں سونہ پائے یا ڈراؤنے خواب دیکھے
- کھیل یا پڑھائی پر توجہ نہ دے پائے
- جسم میں درد یا تکلیف کی شکایت کرے
- سانحہ کی ذہن میں آنے والی تصویروں کا ذکر کرے
- سانحہ کے بارے میں بار بار تصویر بنائے یا کھیل کھیلے

ہر بچے کا رد عمل اور اس کا اظہار مختلف ہوتا ہے۔ کچھ بچوں میں یہ رد عمل فوراً دکھائی دیتا ہے اور کچھ سنبھل جاتے ہیں۔ بچوں میں کئی دنوں کے بعد زیادہ تر بچے کچھ گفتگو میں

والدین کو کیا کرنا چاہیے

- اپنے بچوں کو زیادہ وقت دیں اور ان سے بات چیت کریں
- ان کے ڈراؤر خدشات کو سنیں اور ان کو اپنی پریشانی بغیر ٹوکے بیان کرنے دیں
- بچوں کو گھر والوں کے ساتھ مل کر دعائے سکون ملتا ہے
- ان کے سوالات کا صحیح اور سچ جواب دیں اور سامنے سے متعلق انہیں ان کی عمر کے مطابق معلومات دیں
- گھر کے کام اور روزمرہ کے معمولات میں انہیں شامل رکھیں
- ان کے رد عمل کو سمجھیں اور انہیں ڈانٹیں نہیں۔ اگر وہ غصہ دکھائیں تو انہیں تسلی اور سکون سے سمجھائیں
- بچوں کو سمجھائیں کہ ان کی حفاظت آپ کے لئے سب سے اہم ہے
- جس حد تک ممکن ہو روزمرہ کے معمولات کو پہلے کی طرح جاری رکھیں (مثلاً کھانے کا وقت، سونے کا وقت، اسکول جانا یا تفریح)
- انہیں ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے دیں جن سے متاثرین کی مدد ہو یا جن میں انہیں یاد کیا جائے (مثلاً کارڈ بھیجنا یا کہانی لکھنا)
- سانحہ سے متعلق خبریں سننے اور ٹی وی دیکھنے کو محدود رکھیں
- شاید آپ پر بھی سانحہ کا اثر اور صدمہ ہو۔ اپنے رد عمل کو سمجھیں اور اپنا خیال رکھیں



بچے نازک ہوتے ہیں انہیں پیار سے رکھیں

بچوں سے بات چیت کیسے کی جائے

- سانحہ کے بارے میں بات چیت خود شروع کریں لیکن بچوں کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں
- چھوٹے بچے کھیل میں یا تصویر بنا کر اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں
- خود اپنے احساسات کا ذکر کریں تاکہ بچوں کو اپنے خیالات کے اظہار کے لئے الفاظ ملیں
- بچوں کی بات سنیں اور انہیں اپنے احساسات کا اظہار کرنے دیں
- بچوں کو یقین دلائیں کہ دنیا ایک اچھی جگہ ہے اور صرف چند لوگ برا کام کرتے ہیں
- بچوں سے جھوٹ نہ بولیں۔ ان سے کہیں کہ برے کام ہوتے ہیں لیکن سانحہ کے حوالے سے کئے جانے والے اچھے کاموں کی طرف ان کی توجہ رکھیں
- بچوں کو بار بار بتائیں کہ کس طرح سب مل کر ان کے تحفظ کے لئے کام کر رہے ہیں

بچوں کو ماہر اندرونی ضرورت کب ہو سکتی ہے

اگر سانحہ کے 2 یا زیادہ ماہ گزرنے کے بعد بھی ان کے مسائل جاری رہیں۔ مثلاً:

- پریشانی یا خوف میں کوئی کمی نہ آئے
- ہر وقت اپنے یا دوسروں کے تحفظ کے بارے میں فکر مند رہیں
- اسکول جانے یا گھر کے باہر جانے سے مسلسل گھبرائیں
- دوستوں سے ملنے یا کھیل کود میں کوئی دلچسپی نہ لیں
- اسکول کی کارکردگی میں منفی تبدیلی نظر آئے



ڈاکٹر عاصمہ ہمایوں، ماہر نفسیات و ذہنی امراض، اسلام آباد
ڈاکٹر عزیزین احمد، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، اسلام آباد
ڈاکٹر مراد موسیٰ خان، ماہر نفسیات و ذہنی امراض، آغا خان یونیورسٹی، کراچی
ڈاکٹر عائشہ ارشد میاں، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی
ڈاکٹر تانیہ ندیم، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی

Design by Sara Jamil