協康會 HEEP HONG SOCIETY | 教得其樂 Happy Parenting

خوشگوار (جوئےفل) پیرنٹنگ پروگرام کتاب

(Written in Urdu)

تمہید

ہر بچہ اپنے والدین کے لیے ایک ننھا فرشتہ ہوتا ہے۔ ان کی مسکراہٹ اور آنسو ان کے والدین کے جذبات کو متاثر کرتے ہیں۔ کچھ والدین پوچھتے ہیں کہ "کیا خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کو پڑھانا مشکل کام ہے؟" درحقیقت ہر بچے کی اپنی خوبیاں اور شخصیت ہوتی ہے جو ایک جیسی نہیں ہوتی ہیں۔ چاہے سکھانا آسان ہو یا مشکل، اس پر منحصر ہے کہ آیا آپ ایسے طریقے استعمال کرتے ہیں جو بچے کی خوبیوں سے مماثلت رکھتے ہوں۔ خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کی سمجھ اور اظہار کی صلاحیت محدود ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ وہ دوسروں کے چہرے کے تاثرات کو دیکھنے اور سیکھنے کے تجربات کی عکاسی کرنے میں اچھے نہ ہوں۔ یہ بعض رویوں اور جذباتی مسائل کی تکرار کا سبب بن سکتا ہے، جس کی وجہ سے والدین کو اعلیٰ درجے کے تناؤ اور والدینی ذمہ داریوں میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اس کی روشنی میں، ہیپ ہانگ سوسائٹی نے 2014 میں ہانگ کانگ پولی ٹیکنیک یونیورسٹی اور ہانگ کانگ یونیورسٹی کے ساتھ مل کر "ہیپی پیرنٹنگ ٹریننگ کا پروگرام" تیار کیا، جو کہ پہلے ثبوت کی بنیاد پر والدین کی تعلیم کا مقامی پروگرام ہے جو کہ ہانگ کانگ میں خصوصی ضروریات کے حامل پری اسکول کے بچوں کے والدین کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔ بے ترتیبانہ کنٹرول شدہ مطالعہ استعمال کرتے ہوئے پروگرام کی افادیت کی دو سال کی مدت میں سختی سے جانچ کی گئی۔ تحقیقی اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ "ہیپی پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" نے والدین کے دباؤ اور بچوں کے رویے کے مسائل کی شدت کو نمایاں طور پر کم کیا ہے، اس طرح والدین کی موثریت میں اضافہ ہوا ہے اور والدین اور بچوں کے تعلقات میں بہتری آئی ہے۔ تحقیق کے نتائج 2016 میں تعلیمی جریدے "ترقیاتی معذوری میں تحقیق" میں شائع ہوئے تھے۔ مزید برآں، پروگرام نے 2016 کے ووفو ایشین ایوارڈ فار ایڈوانسنگ فیملی ویل بیئنگ میں گولڈ ایوارڈ جیتا، جو کنسورشیم آف انسٹی ٹیوٹز آن فیملی ان دی ایشین ریجن میں منعقد ہوا تھا، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پروگرام کو صنعت میں بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی ہے۔

پروگرام اور ٹرین-دی-ٹرینر ورکشاپ کئی سالوں سے نافذ کیے جا رہے ہیں۔ ٹیم نے پروگرام کے سہولت کاروں، والدین اور پیشہ ورانہ افراد سے رائے حاصل کی ہے، اس کے ساتھ ہی مختلف رہنما اصولوں اور بیرون ملک والدینیت کے کورسز سے حوالہ جات لیے گئے ہیں۔ 2020 میں، والدین کی ضروریات کو زیادہ جامع طریقے سے پورا کرنے کی امید میں پروگرام کے مواد میں جذبات کے اظہار اور انتظام کے عناصر کو شامل کرنے کے لیے نظر ثانی کی گئی اور پروگرام کا نام تبدیل کر کے "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ پروگرام" رکھا گیا۔

یہ خلاصہ پسماندہ افراد کے لیے پارٹنرشپ فنڈ کے تعاون سے شائع کیا گیا تھا، جو والدین کو ایک موزوں اور سمجھنے میں آسان والدینیت پر کتابچہ فراہم کرتا ہے۔ والدینیت کے بنیادی اصولوں کو متعارف کروانے کے علاوہ، یہ کتاب والدینیت کی کچھ عام خامیوں اور والدینیت کی مؤثر حکمت عملیوں کا خاکہ بھی پیش کرتی ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ والدینیت کو قابل لطف اندوز بنانے کے لیے، والدین کو پہلے اس سے لطف اندوز ہونا سیکھنا چاہیے۔ لہٰذا، کتابچے کی دلچسپی اور پڑھنے کے عمل میں اضافہ کرنے کے لیے، ہم نے ایک پیشہ ور ایلوسٹریٹر، اہکو، جس کا ایک خصوصی ضروریات کا حامل بچہ ہے، کو خاص طور پر مدعو کیا ہے، جو والدین کی عام خامیوں کو خوش کُن مزاحیہ خاکوں کے ساتھ پیش کرے اور والدین کی 20 حکمت عملیوں کو مختصر انداز میں پیش کرے۔ والدین خوشی سے یہ کتاب پڑھ سکتے، خوشی سے سیکھ سکتے اور ایک خوشگوار اور ہم آہنگ خاندان بنا سکتے ہیں۔

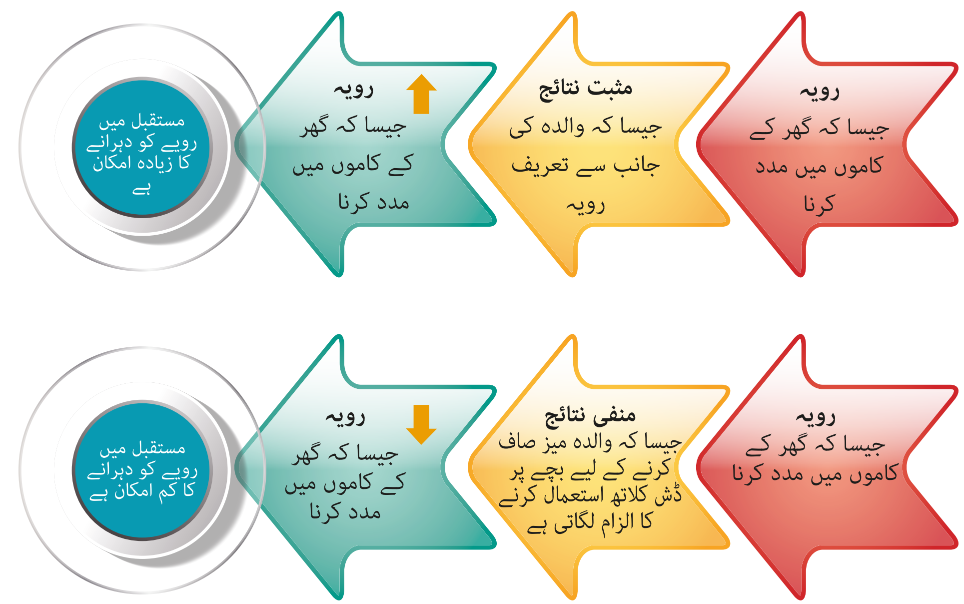
مِس راچیل لیونگ (Ms.Rachel Leung)
چیف ایگزیکٹو آفیسر
ہیپ ہانگ سوسائٹی

مندرجات

1 بنیادی والدینیت کے نظریات 02
2 والدینیت کی مؤثر حکمت عملیاں 04
3 والدینیت کی 10 خامیاں 06
4 آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈر (ASD) کی خصوصیات والے بچوں سے نمٹنے کے مؤثر طریقے 26
5 ہیپی پیرنٹنگ کے متعلق 27
6 کورس کے مندرجات، ساختیں اور افزودگی سپورٹ 29
7 ہیپی پیرنٹنگ تحقیقی مطالعہ اور نتائج 31
8 والدین کی شہادتیں 32
9 "ہیپی پیرنٹنگ: ٹریننگ پروگرام" میں نام کیسے اندراج کرایا جائے 33

رویےاور نتائج

والدینیت کی حکمت عملیوں کو مؤثر طریقے سے لاگو کرنے کے لیے، والدینیت کے نظریے کو سمجھنا ضروری ہے۔ نظریہ کو لاگو کرنے سے، والدین حالات سے زیادہ مہارت سے نمٹ سکتے ہیں۔ جب کسی بچے کے رویے کا نتیجہ مثبت نکلتا ہے، تو بچہ اس رویے کو دہرانے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر نتیجہ منفی ہو، تو بچے کی جانب سے اس رویے کو دہرانے کا امکان کم ہوتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو مثبت نتائج فراہم کرکے مطلوبہ رویے کو فروغ دینے میں مدد دیں اور منفی نتائج فراہم کرکے ناپسندیدہ رویے کو کم کریں۔



والدین اور بچے کا اچھا رشتہ استوار کرنا

والدین اور بچے کا اچھا رشتہ موثر والدینیت کی بنیاد ہے اور یہ بچے کی نشوونما کو بہت فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

1. اعتماد اور تحفظ کو بہتر بنائیں

جب والدین فعال اظہار کے ذریعے اپنے بچوں سے اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں، تو بچے انہیں قابل اعتماد سمجھتے ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ ضرورت پڑنے پر وہ حوصلہ افزائی اور مدد فراہم کریں گے۔ اپنی زندگی میں ایک قابل اعتماد شخص کا ہونا بچوں کو زیادہ محفوظ محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔

2. خود کا مثبت کردار

وہ بچے جو اپنے والدین کی محبت اور نگہداشت میں محفوظ محسوس کرتے ہیں وہ ایک مثبت خود نمائی اور اپنی قدر کا احساس پیدا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

3. نئی چیزوں کو آزمانے پر آمادگی

اعتماد اور تجسس کے ساتھ، بچے نئی چیزوں کو تلاش کرنے اور آزمانے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ پھر، ان کے پاس کامیابی کے زیادہ مواقع ہوں گے اور ان کا سیکھنے کا حوصلہ بڑھے گا۔ والدین کی جانب سے حوصلہ افزائی کے ساتھ، بچے ان مشکلات سے سیکھ سکتے ہیں جن کا وہ سامنا کرتے ہیں اور انہیں دوبارہ کوشش کرنے کے مواقع کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر آٹزم سپیکٹرم کے عارضہ میں مبتلا بچوں کے لیے اہم ہے جنہیں مزید رہنمائی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

4. اچھی سماجی مہارتیں

والدین اور بچے کے اچھے تعلقات میں، اکثر مواصلت اور بات چیت ہوتی ہے۔ بچے دوسروں کے جذبات کو سمجھنا، دوسرے نقطہ نظر سے چیزوں کو دیکھنا اور اپنے جذبات کو کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں۔ یہ دوسروں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے اہم مہارتیں ہیں۔ بہت سے مطالعات سے معلوم ہوتا ہے کہ جو بچے والدین اور بچوں کے اچھے تعلقات کے ساتھ پروان چڑھتے ہیں ان میں اچھی سماجی مہارت پیدا کرنے اور دوست بنانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

والدینیت کی مؤثر حکمت عملیوں کو عمومی طور پر تین اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1. اچھے تعلقات استوار کرنا

والدین اور بچے کا اچھا رشتہ موثر والدینیت کی بنیاد ہے۔ لہذا، زیادہ تر شواہد پر مبنی پیرنٹنگ پروگرام سب سے پہلے والدین کو والدین اور بچے کے مابین اچھے تعلقات استوار کرنے کے طریقوں سے متعارف کراتے ہیں۔ مزید براں، بچے کے رویے کے مسئلے کی محتاط ریکارڈنگ اور تجزیہ والدین کو اس سے زیادہ مؤثر طریقے سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے۔

1 **بچوں سے بات کرنا**
بچوں سے پورے دل سے بات کریں،بشمول اپنی آنکھوں، کان، منہ اور جسم کا استعمال کرتے ہوئے۔

2 **بچوں کے ساتھ کھیلنا**
بچوں کے ساتھ کھیل کود میں مشغول ہوں، ان کے رویے کو بیان کریں، تعریف و توصیف کا مظاہرہ کریں اور نقالی کریں۔ .

3 **رویہ کا تجزیہ**
مشاہدے اور ریکارڈ کرنے کے ذریعے طرز عمل کے مسئلے کے فعل کا تجزیہ کریں۔

2. اچھے طرز عمل کو فروغ دینا

بہت سے والدین اپنے بچے کے رویے کے مسائل کو کم کرنے کے لیے سزا کے استعمال پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ تاہم، بہت زیادہ یا بہت زیادہ سخت سزا بچے کی خود اعتمادی کو متاثر کر سکتی ہے۔ جب کسی بچے کے رویے سے متعلق مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو والدین کو سب سے پہلے مناسب اچھے رویے کو فروغ دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جیسے جیسے اچھا رویہ بڑھتا جائے گا، رویے کے مسائل کم ہوتے جائیں گے۔

4 **درست طور پر تعریف کریں**
بچوں کے لیے "صحیح، جامع اور مثبت" تعریف استعمال کریں

5 **درست طور پر انعام دیں**
بچوں کو انعام سے نوازنے کے لیے مادی اور غیر مادی طریقے استعمال کریں۔

6 **درست طور پر سکھائیں**
بچوں کے سیکھنے کو مہارت سے تقویت دینے کے لیے "کہیں اور حوصلہ افزائی کریں" کا طریقہ استعمال کریں۔

7 **منظم تعلیم و تدریس**
ی مہارتوں کو منظم طریقے سے سکھانے کے لیے ٹاسک تجزیہ اور فلو چارٹس استعمال کریں۔

8 **جذبات کا اظہار اور منظم کرنا**
بچوں کو جذبات کا اظہار کرنے اور ان سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد کرنے کے لیے کارڈز استعمال کریں۔

3. رویہ جاتی مسئلے سے نمٹنا

بچے کے رویے کے مسئلے کو مؤثر طور پر حل کرنے کے لیے، والدین کو پہلے اس پر غور کرنا چاہیے کہ اسے کیسے روکا اور کیسے بچا جائے۔ والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بچوں کے رویے کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے موزوں حکمت عملیاں اپنائیں، جس سے بچوں کی عزت نفس بھی متاثر ہونے سے بچ سکتی ہے۔

9 **ماحولیاتی مطابقت کاریاں**
نامناسب رویے کو روکنے کے لیے ماحول کو مہارت کے ساتھ تبدیل کریں۔

10 **سرگرمی کا شیڈول**
سرگرمیوں کے شیڈول ظاہر کرنے کے لیے بصری ایڈز استعمال کریں تاکہ بچوں کو سرگرمیوں کے درمیان آسانی سے منتقل ہونے میں مدد مل سکے اور انہیں درج ذیل طریقہ کار میں خود مختار ہونے کی تربیت دی جا سکے۔

11 **خاندان کے قواعد**
خاندانی اصول قائم کریں جن پر خاندان کے تمام افراد کو لازماً عمل کرنا چاہیے تاکہ بچوں میں اچھی عادات پیدا کرنے میں مدد مل سکے۔

12 **حکمانہ ہدایات**
"صحیح، جامع اور مثبت" ہدایات استعمال کریں۔

13 **مواصلات کی مہارتیں**
بچوں کی رہنمائی کریں کہ وہ اپنی ضروریات کو مناسب طریقے سے بیان کریں تاکہ رویے کے مسائل کے مواقع کو کم کیا جا سکے۔

14 **متبادل سرگرمیاں**
جب رویے کا مسئلہ پیدا ہو تو مہارت کے ساتھ بچوں کی توجہ کو دوسری سرگرمیوں پر مرکوز کر دیں۔

15 **خود کو نقصان پہنچانے والے رویے میں مداخلت**
کچھ وقت کے لیے بچوں کو پُرسکون کرنے کے لیے ان کے نامناسب رویے میں مہارت کے ساتھ مداخلت کریں، اور اس کے نتیجے میں اس رویے کو روک دیں۔

16 **منصوبہ بند نظر انداز کرنا**
توجہ طلب رویے کو جان بوجھ کر نظر انداز کریں۔

17 **فطری نتائج**
فعال طور پر مداخلت نہ کریں، بچے کو اپنے رویے کے نتائج کو برداشت کرنے دیں۔

18 **لطف اندوزی کو کم کر دیں**
تنبیہ کر کے یا کوئی شے جبراً واپس لے کر، جس سے وہ لطف اندوز ہوں، بچے کی خوشی عارضی طور پر چھین لیں۔

19 **بڑھے ہوئے نتائج**
ایسے نتائج منتخب کریں جو صورتحال کے لیے موزوں ہوں اور بچے کو اپنے رویے کی ذمہ داری لینے پر مجبور کریں۔

20 **پُرسکون گوشہ**
بچے کو اپنے جذبات اور رویے پر قابو پانا سیکھنے کے لیے مناسب جگہ اور وقت دیں۔

غیر حقیقی توقعات

1 غیر حقیقی توقعات

والدین کا اپنے بچوں سے توقعات رکھنا فطری بات ہے، لیکن جب توقعات بے حد زیادہ ہوں اور بچے کی حقیقی صلاحیتوں سے میل نہ کھاتی ہوں تو یہ بچے اور والدین دونوں کے لیے نمایاں تناؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ جو والدین اپنے بچوں سے بہت بلند توقعات رکھتے ہیں وہ اکثر ان کا موازنہ دوسرے بچوں سے کرتے ہیں، ان کی کوتاہیوں پر توجہ دیتے ہیں اور ہمیشہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا بچہ دوسروں کی طرح اچھا نہیں ہے۔ یہ بچے پر مسلسل دباؤ کا باعث بن سکتا ہے اور جذباتی اور رویہ سے متعلق مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

دوسری جانب، کچھ والدین اپنے بچوں سے کم توقعات رکھتے ہیں اور ان کے پاس معقول مطالبہ، رکاوٹوں اور تربیت کی کمی ہوتی ہے۔ ان کا ماننا ہے کہ بچے جیسے جیسے بڑے ہو جائیں گے قدرتی طور پر تبدیل ہو جائیں گے۔ خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کے والدین بھی ان کی نشوونما میں رکاوٹ بن سکتے ہیں یا ضرورت سے زیادہ لاڈ یا بگاڑنے کی وجہ سے، بچے منحرف رویوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ والدین کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ مناسب رہنمائی اور مشق کی مدد سے ترقیاتی معذوری کے شکار بچے بھی اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کی صلاحیتوں کو بتدریج بہتر بنانے کے لیے مناسب رہنمائی فراہم کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لیے "منظم تدریس و تعلیم" اور "درست سکھائیں" سے رجوع کر سکتے ہیں۔ والدین کو دونوں کے درمیان توازن برقرار رکھنا چاہیے: بچے کی صلاحیتوں اور ذاتی ضروریات کے بارے میں بلا تعصب غور و فکر کریں، معقول توقعات وابستہ رکھیں، بچے کے رویے کا دانشمندی سے تجزیہ کریں، ایسے حالات کو قبول اور برداشت کریں جنہیں بدلا نہیں جا سکتا اور ایسے حالات کا سامنا کرنے کا حوصلہ رکھیں جنہیں بدلا جا سکتا ہے، جبکہ بچے کو قدم بہ قدم پھلنے پھولنے دیں۔

متعلقہ تکنیکیں

- منظم تعلیم و تدریس
- درست طور پر سکھائیں

دوہرے معیارات

والدینیت کی 10 خامیاں
3

2 دوہرے معیارات

کچھ والدین اپنی توقعات میں اچانک تبدیلیاں کرنے کے عادی ہوتے ہیں یا مختلف صورتحال میں ایک ہی چیز سے مختلف طریقے سے برتاؤ کرتے ہیں، یہ بات ان کے بچوں کو الجھا سکتی ہے اور رویے کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ایک ماں اپنے بچے سے وعدہ کرتی ہے کہ وہ آدھے گھنٹے میں اپنا ہوم ورک ختم کرنے کے بعد سائیکل چلا سکتا ہے۔ تو جب ماں کے پاس وقت ہوتا ہے تو وہ بچے کو موٹر سائیکل پر لے کر جاتی ہے لیکن جب وہ مصروف ہوتی ہے تو وہ نہیں لے جاتی ہے۔ اس سے اس کے بچے کے لیے اپنے رویے کو اپنے والدین کے معیار کے مطابق بنانا مشکل ہو جاتا ہے۔

مزید برآں، والدین یا خاندان کے افراد کے درمیان والدینیت کی مختلف حکمت عملیاں بھی بچوں کو الجھن میں ڈال دیتی ہیں یا کچھ بچوں کو وہ حاصل کرنے دیتی ہیں جو وہ چاہتے ہیں۔ مثلاً، اگر ایک ماں منحرف رویے کی وجہ سے اپنے بچے کے لیے کھلونا خریدنے سے انکار کر دیتی ہے، تو بچہ اپنے والد کو کہہ سکتا ہے، جو ہمیشہ بچے کی درخواستوں پر ردعمل دیتا ہے اور کھلونا خرید دیتا ہے۔ اس سے، وقت گزرنے کے ساتھ، بچہ ماں کی ہدایات پر عمل نہ کرنا سیکھتا ہے۔ والدین کو مختلف صورتحال اور مختلف ادوار میں والدینیت کی ہم آہنگ حکمت عملی کو برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ والدین یا خاندان کے مختلف افراد کو اپنے بچوں کی مسلسل رہنمائی کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کرنی اور ہم آہنگی اپنانی چاہیے۔ اگر والدین خاندان کے مختلف افراد کے ساتھ اپنے بچوں کے رویے کے مسئلے سے متعلق ڈیٹا اکٹھا کرنے اور اس کا تجزیہ کرنے کے لیے "رویے کا تجزیہ" استعمال کر سکتے ہیں، تو یہ ان کے بچوں کے رویے کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے ہم آہنگ والدینی حکمت عملیاں تیار کرنے میں مدد کرے گا۔

متعلقہ تکنیکیں

رویہ کا تجزیہ

دیکھا دیکھی رویہ

3 دیکھا دیکھی رویہ

بچے دوسروں کے رویہ کا مشاہدہ کرتے ہیں اور ان کی نقالی کرتے ہیں، چنانچہ والدین کا رویہ خصوصاً اہمیت کا حامل ہے۔ اگر والدین اکثر غیر مہذب زبان استعمال کرتے ہیں، چاہے وہ اپنے بچوں کو کیسے ہی نظم و ضبط سکھائیں، وہ اپنے بچوں سے شائستگی سے بات کرنے کی توقع نہیں کر سکتے ہیں۔ بچوں کو اچھا رویہ یا طرزعمل سکھانے کے لیے والدین کو ان کے رویے سے ہر وقت آگاہ رہنا چاہیے۔ "خاندانی قواعد" والدین کو خاندانی اصول طے کرنے میں رہنمائی کریں گے جن پر گھر کے تمام افراد کو عمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو ان اصولوں پر عمل کرنے کی یاد دلانے کے ساتھ، یہ خاندان کے دیگر افراد کو بھی یاد دہانی کراتا ہے کہ وہ بچوں کے لیے ایک اچھا رول ماڈل بنیں اور بچوں کو مناسب رویہ اپنانا سکھائیں۔

متعلقہ تکنیکیں:

خاندان کے قواعد

تعریف کی کمی

4 تعریف کی کمی

کچھ والدین کا خیال ہے کہ اچھے کام کرنے پر اپنے بچوں کی تعریف کرنا غیر ضروری ہوتا ہے اور ہوسکتا ہے وہ ڈرتے ہوں کہ بہت زیادہ تعریف ان کے بچوں کو خراب کر دے گی۔ والدین کو جس چیز سے آگاہ ہونے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ، بچے والدین کے ردعمل کا مشاہدہ کریں گے تاکہ ان کے بڑے ہونے کے دوران یہ فرق کر سکیں کہ اچھا رویہ کیا ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی خاص طرز عمل کا مظاہرہ کرتا ہے اور والدین اس کی تعریف کرتے اور اسے تسلیم کرتے ہیں، تو بچہ جان لے گا کہ یہ مطلوبہ رویہ ہے اور اس رویے کو دہرانے کا امکان بڑھ جائے گا۔ اگر والدین کسی خاص رویے کا مظاہرہ کرنے پر ردعمل ظاہر نہیں کرتے ہیں، تو بچے کو معلوم نہیں ہوگا کہ یہ ایک مطلوبہ رویہ ہے اور اس رویے کو دہرانے کا امکان نہیں بڑھے گا۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی کثرت سے تعریف کریں اور تعریف کو اپنے بچوں کو مزید مطلوبہ سلوک کرنے کی ترغیب دینے کا ایک محرک بنائیں۔

البتہ، کچھ والدین اپنے بچوں کی کثرت سے تعریف کر سکتے ہیں لیکن مؤثر طریقے سے نہیں، جس کا نتیجہ مطلوبہ رویے کے غیر موثر فروغ کی صورت میں نکلتا ہے۔ مثال کے طور پر، "آپ کتنے اچھے بچے ہو!" یہ بتائے بغیر کہ بچے نے کونسا رویہ یا طرز عمل اختیار کیا جو اس تسلیمات کا مستحق ہے، یہ عمل بچے کے اس مطلوبہ رویے کو دہرانے کے لیے مؤثر طریقے سے حوصلہ افزائی نہیں کر سکتا ہے۔ "درست طور پر تعریف" کے لیے، تعریف کا درست، جامع اور مثبت ہونا ضروری ہے، "درست طور پر انعام" کے ساتھ، بچوں کے مطلوبہ رویے کی مؤثر طریقے سے حوصلہ افزائی کی جا سکتی ہے۔

متعلقہ تکنیکیں:

درست طور پر تعریف کریں

درست طور پر انعام دیں

غیر ارادی حوصلہ افزائی

5 غیر ارادی حوصلہ افزائی

والدین غیر ارادی طور پر اپنے بچوں کے نامناسب رویے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک بچہ کینڈی مانگتا ہے اور والدین انکار کر دیتے ہیں، بچہ اپنی غضبناکی دکھاتا ہے، تو والدین ہار مان کر بچے کو کینڈی دے سکتے ہیں تاکہ اسے پُرسکون کر سکیں۔ ایسا کرنے سے، بچہ سیکھ لیتا ہے کہ غصے کا مظاہرہ کرنے پر والدین اپنا ذہن تبدیل کر لیں گے۔ اگلی بار جب والدین اس کی درخواستوں سے انکار کریں گے تو بچہ پھر اسی ردعمل کا مظاہرہ کرے گا۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی پرورش میں مہربان لیکن ثابت قدم رہیں اور جب وہ کسی درخواست سے انکار کر دیں تو اپنے بچوں کے غصے کی وجہ سے کوئی سمجھوتہ کرنے سے گریز کریں۔ عوامی مقامات پر، والدین غیر ارادی طور پر اپنے بچوں کے غصے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کیونکہ وہ دوسروں کے متوجہ ہونے سے ڈرتے ہیں، لہذا والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اس قسم کی صورتحال سے متعلق زیادہ آگاہ رہیں۔ پھر والدین کو کیسے ردعمل کرنا چاہیے؟ "منصوبہ بند نظر انداز کرنا" اس مسئلے سے نمٹنے میں مدد دے گا۔

متعلقہ تکنیکیں:

منصوبہ بند نظر انداز کرنا

غیر موثر ہدایات

6 غیر موثر ہدایات

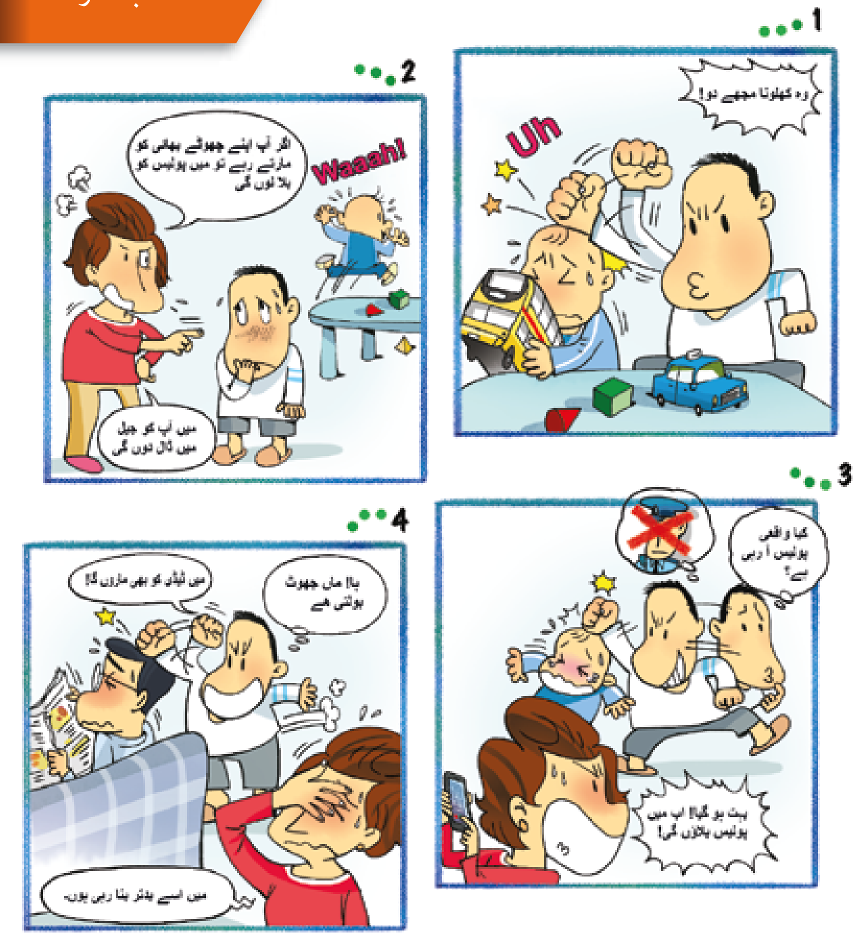
جب والدین ہدایات جاری کرتے ہیں لیکن ان کے بچے ردعمل نہیں دیتے ہیں، تو والدین اکثر بے صبرے دکھائی دیتے ہیں اور حتٰی کہ سوچتے ہیں کہ ان کے بچے جان بوجھ کر نافرمان بن رہے ہیں۔ تاہم، بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کیونکہ ہدایات غیر موثر ہوتی ہیں اور بچوں کے لیے ان پر عمل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ والدین کو درج ذیل پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے:

- **مواد کی مقدار:** بچوں کو خاطر خواہ رہنمائی فراہم کرنے کے لیے بہت کم ہونا، کافی نہیں ہے، جبکہ بہت زیادہ بچوں کے لیے ہدایات کے امور یا باتوں کو یاد رکھنا مشکل بنا سکتا ہے۔
- **ہدایات کا مشکل ہونا:** والدین کو ہدایات جاری کرتے ہوئے اپنے بچوں کی سوجھ بوجھ اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں پر بھی توجہ دینی چاہیے اور ہدایات ان کی صلاحیتوں کے مطابق ہونی چاہئیں۔
- **ہدایات کی شکل:** سوالات کی صورتیں استعمال کرنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا ہے [کیا آپ کر سکتے ہیں...؟] یا مبہم الفاظ [یہ کر کے دکھاؤ!] جب ہدایات دے رہے ہوں۔

متعلقہ تکنیکیں:

تحکمانہ ہدایات

نامناسب سزا



7 نامناسب سزا

سخت سزا کا ایک رکاوٹی یا مزاحم اثر ہو سکتا ہے، جو بچوں کو ہتھیار ڈالنے پر مجبور کر سکتا ہے اور تھوڑے ہی عرصے میں ان کے ناپسندیدہ رویے کو روک سکتا ہے۔ لہذا، بہت سے والدین اپنے بچوں کے رویے سے نمٹنے کے لیے جسمانی سزا کا استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، سخت سزا بچوں کے جذبات، خود اعتمادی، عزت نفس اور والدین پر ان کے اعتماد کو متاثر کر سکتی ہے۔ جب والدین اپنے بچوں کو سخت سزا دیتے ہیں، تو وہ اپنے بچوں کو یہ بھی دکھا رہے ہوتے ہیں کہ مسائل کو حل کرنے کے لیے تشدد کا استعمال کیا جا سکتا ہے اور بچے اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کے ساتھ تشدد کے ساتھ برتاؤ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

مزید برآں، کچھ والدین اپنے بچوں کو دھمکیاں دے سکتے ہیں، لیکن وہ اصل میں ان سزاؤں پر عمل نہیں کریں گے۔ مثال کے طور پر، "اگر آپ نے دوبارہ کسی کو مارا تو میں آپ کو گرفتار کروانے کے لیے پولیس کو کال کروں گا۔" جب بچوں کو پتہ چلتا ہے کہ ان کے والدین صرف خالی دھمکیاں دیتے ہیں، تو وہ زیادہ نافرمان ہو جاتے ہیں اور اپنے والدین کی حدوں کو مزید بھی آزما سکتے ہیں۔

تو والدین اپنے بچوں کے مسائل کے حامل رویوں سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟ بچوں کے معمولی سے لے کر شدید مسائل کے حامل رویہ سے نمٹنے کے لیے "مناسب نتائج" متعارف کرائے جائیں گے، بشمول "لطف اندوزی میں کمی"، "قدرتی نتائج"، "بڑھے ہوئے نتائج" اور "پُرسکون گوشہ"۔

متعلقہ تکنیکیں:

لطف اندوزی میں کمی | قدرتی نتائج | بڑھے ہوئے نتائج | پُرسکون گوشہ

جذبات پر سے اختیار کھونا

8 جذبات پر سے اختیار کھونا

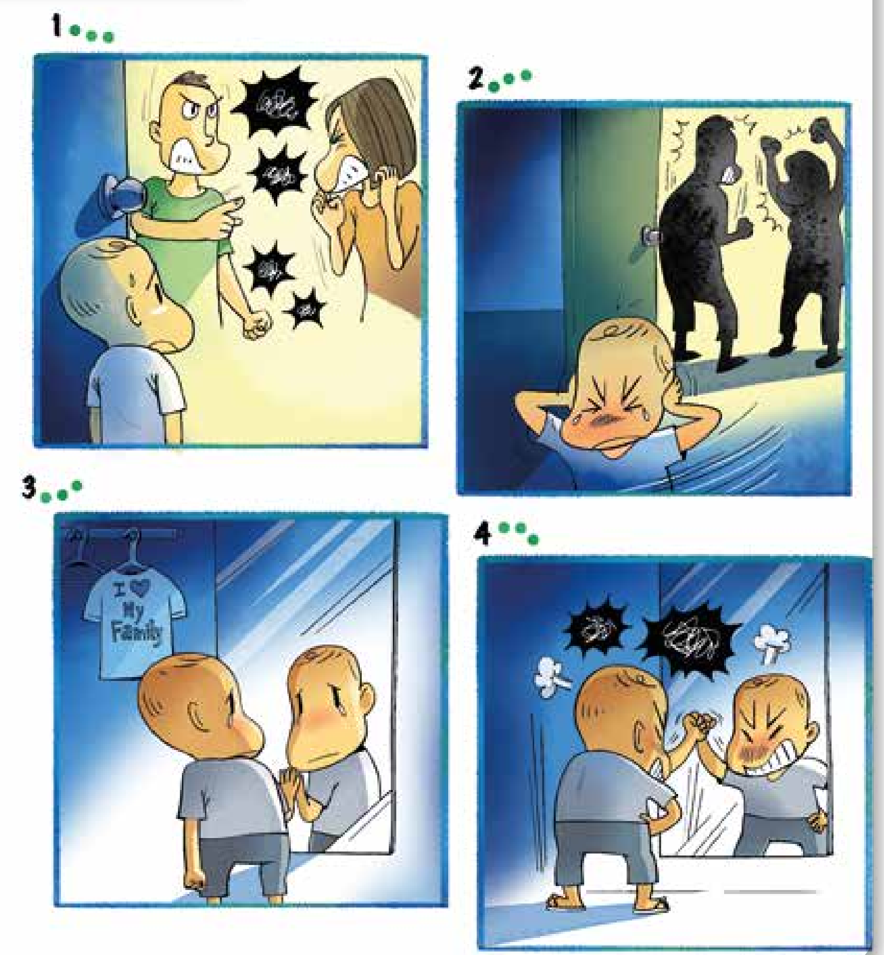
بچے اور والدین اکثر اپنے جذبات پر اختیار کیوں کھو دیتے ہیں؟ یہ والدین اور بچے کے تعامل سے بھی سیکھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک بچہ پُرسکون انداز میں درخواست کرتا ہے اور والدین انکار کرتے ہیں۔ اس کے بعد بچہ زیادہ سخت اقدامات لے سکتا ہے، والدین سے بار بار التجا کرتا ہے، والدین بدستور انکار کرتے ہیں۔ بچہ اس سے بھی کہیں زیادہ سخت اقدام اٹھائے گا، جیسا کہ اونچی آواز میں چیخنا چلانا، والدین پھر بھی ثابت قدم رہتے ہیں۔ اس کے بعد بچے کی حرکتیں اور بھی شدید ہوتی چلی جائیں گی، رونا اور ایک بری صورتحال بنا ڈالنا، والدین اسے مزید برداشت نہیں کر سکتے اور سمجھوتہ کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ، بچہ سیکھتا ہے کہ رونا اور ایک بری صورتحال بنا درخواستیں کرنے کے مؤثر طریقے ہیں، جیسا کہ "غیر ارادی حوصلہ افزائی" کی صورت حال کی طرح، بچہ نرمی و شائستگی والے طریقے استعمال کرنا چھوڑ دیتا ہے اور ہر دفعہ بری صورتحال بنانے کا سہارا لیتا ہے۔

والدین کا حال بھی ایسا ہی ہے: والدین نرمی سے حکم دیتے ہیں، لیکن بچہ نہیں مانتا؛ والدین غصے سے حکم دینے لگتے ہیں، بچہ پھر بھی ردعمل نہیں دکھاتا؛ والدین بچے کو غصے سے ڈانٹیں گے، لیکن بچہ پھر بھی انہیں نظرانداز کرتا ہے؛ جب تک کہ والدین غصے سے چیخنا اور چلانا نہ شروع کر دیں اور بچہ آخر کار فرمانی کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، والدین سیکھتے ہیں کہ انہیں بچوں کو ہدایات پر عمل کرنے کے لیے چیخنے اور چلانے کی ضرورت ہے، وہ نرمی سے درخواستیں کرنا چھوڑ دیں گے۔ بچے اپنے والدین کی نرمی سے کی گئی درخواستوں کو نظرانداز کرنا بھی سیکھ لیتے ہیں اور صرف تب ہی اطاعت کرتے ہیں جب ان کے والدین چیختے اور چلاتے ہیں۔

اگر والدین "تحکمانہ انداز میں ہدایات" دینا سیکھ سکتے ہیں، اپنے بچے کے رونے والے رویہ سے نمٹنے کے لیے "منصوبہ بند نظر انداز کرنا" استعمال کر سکتے ہیں اور اپنے بچے کی نافرمانی سے نمٹنے کے لیے مناسب نتائج کا استعمال کر سکتے ہیں، تو والدین اور بچے ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کرنے کے دوران اپنے جذبات پر قابو کھونے کے امکانات کو کم کر دیں گے۔

متعلقہ تکنیکیں:

ناقص یا کمزور تعلقات



9 ناقص یا کمزور تعلقات

کچھ والدین کے ایک دوسرے کے ساتھ ناقص یا خراب تعلقات ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں اکثر تنازعات یا جسمانی جھگڑے ہوتے ہیں۔ ان حالات میں، کچھ بچے غلطی سے یہ سوچ سکتے ہیں کہ یہ ان کی غلطی ہے، جس سے ان کے جذبات متاثر ہوتے ہیں۔ کچھ بچوں میں جذباتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، جیسا کہ ڈپریشن یا ضرورت سے زیادہ فکر میں مبتلا ہونا۔ مزید برآں، جب بچوں کے اضطراب کو دور نہیں کیا جاتا ہے، تو وہ رویے کے مسائل میں بھی پیش رفت کر سکتے ہیں۔ اپنے والدین کے زیر اثر، وہ دوسروں کے ساتھ نامناسب زبان یا جارحانہ سلوک بھی کر سکتے ہیں۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے سامنے جھگڑنے سے گریز کریں اور گھر میں ہم آہنگی کا ماحول برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

مزید برآں، بچوں کی رہنمائی کے لیے اس کورس میں متعارف کرائی گئی مثبت حکمت عملیوں کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہے، والدین اور بچے کا اچھا رشتہ ایک اہم عامل ہے۔ اگر والدین اور بچوں کے درمیان تعلقات خراب ہیں، تو کورس میں سیکھی گئی مہارتیں اتنی موثر ثابت نہیں ہو سکتی ہیں۔ لہذا، والدین سب سے پہلے "بچوں سے بات کریں" اور "بچوں کے ساتھ کھیلیں" کے ذریعے والدین اور بچے کا مثبت رشتہ استوار کر سکتے ہیں، جو مستقبل میں والدینیت کی مثبت حکمت عملیوں کو لاگو کرنے کے لیے ایک اچھی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔

متعلقہ تکنیکیں:

بچوں سے بات کریں

بچوں کے ساتھ کھیلیں

والدینی تناؤ

1

2

10 والدینی تناؤ

والدین کو مختلف قسم کے دباؤ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسا کہ کام اور خاندانی امور سے متعلق تناؤ۔ خصوصی ضروریات کے حامل بچے کی دیکھ بھال کرنا، والدین کو محسوس ہونے والے تناؤ میں زیادہ اضافہ کر سکتی ہے۔ اگر والدین بہت زیادہ دباؤ کا شکار ہیں اور انہیں راحت نہیں ملتی ہے، تو وہ لاشعوری طور پر نامناسب یا حد سے زیادہ سخت تادیبی طریقے استعمال کر سکتے ہیں، جس سے ان کے بچوں میں جذباتی اور طرز عمل کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ جب بچے کے جذباتی اور رویہ کے مسائل بڑھ جاتے ہیں تو والدین پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، جس سے ایک برا چکر پیدا ہو جاتا ہے جو پورے خاندان کو متاثر کرتا ہے۔

زندگی میں تناؤ سے گریز کرنا یا بچنا ممکن نہیں، اس لیے ہمیں اس سے نمٹنا سیکھنا چاہیے۔ بعض اوقات والدین کو اپنے بچے کو عارضی طور پر ایک طرف رکھنے یا نظر انداز کرنے اور اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تناؤ کو کم کرنے والی سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی ضرورت ہوتی ہے، جیسا کہ ورزش کرنا، اپنی دلچسپیوں سے مماثل تفریحی سرگرمیوں کا اہتمام کرنا، فطرت کے قریب جانا، مذہبی سرگرمیوں یا رضاکارانہ کاموں میں حصہ لینا اور تناؤ کو کم کرنے کی تکنیکیں سیکھنا (جیسا کہ علمی/ادراکی رویہ کی تھراپی یا ذہن سازی)۔

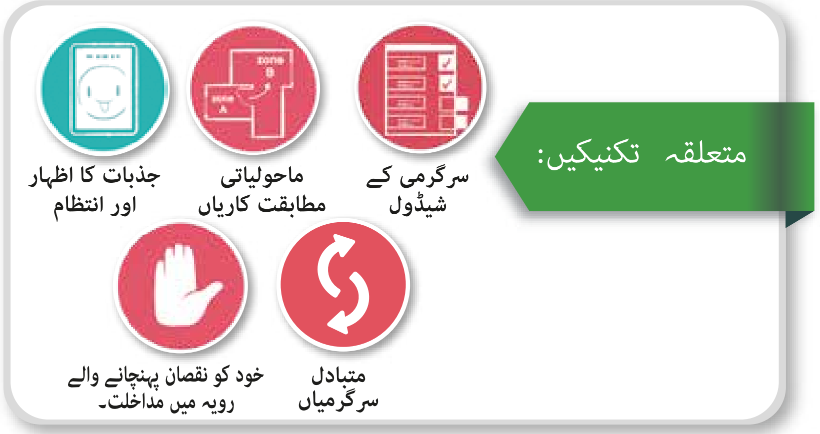
جب والدین کا تناؤ کم ہو جائے گا تو ان کی جانب سے اپنے ذہنی دباؤ کو اپنے بچے میں منتقل کرنے کا موقع بھی کم ہو جائے گا۔

آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈر (ASD) کی خصوصیات والے بچوں سے نمٹنے کے مؤثر طریقے
4

آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈر (ASD) کی خصوصیات والے بچوں سے نمٹنے کے مؤثر طریقے

آٹزم کے شکار بچے تبدیلیوں کی وجہ سے بے چینی محسوس کر سکتے ہیں اور یہ نہیں جانتے کہ اپنے جذبات کا کس طرح سے اظہار کریں۔ جب جذبات قابو سے باہر ہو جاتے ہیں، تو وہ خود کو نقصان پہنچانے والے رویہ یا طرزعمل میں مشغول ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورتحال سے نمٹنے کے لیے، والدین اپنی روزمرہ کی زندگی کی پیشین گوئی کو بڑھانے اور تحفظ کے احساس کو بڑھانے کے لیے "سرگرمی کے شیڈول" اور "ماحولیاتی مطابقت کاریاں" سے رجوع کر سکتے ہیں۔ بیک وقت میں، والدین بچوں کے جذبات کے پھوٹ پڑنے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے روزمرہ کی زندگی میں جذبات کے اظہار اور ان سے نمٹنے کے بارے میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کے خود کو نقصان پہنچانے والے رویے سے نمٹنے کا طریقہ سیکھنے کے لیے "متبادل سرگرمیاں" اور "خود کو نقصان پہنچانے والے رویہ میں مداخلت" کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔

والدین کی 5 حکمت عملی آٹزم کے شکار بچوں کی خصوصیات سے نمٹنے کے لیے موثر ہیں، لیکن ان کا ہدف صرف اے ایس ڈی والے بچوں کے لیے نہیں ہے۔ اس کورس میں متعارف کرائی گئی 20 والدین کی حکمت عملی والدین کو اپنے بچوں کے مختلف رویے کے مسائل کو سنبھالنے میں بھی مدد دے سکتی ہے، بشمول مختلف خصوصی ضروریات والے بچے یا عام بچے۔ والدین اپنے بچوں کی پرورش کرتے وقت پروگرام میں سیکھائی گئی والدین کی حکمت عملیوں کو لاگو کر سکتے ہیں۔



ہیپی پیرنٹنگ کے متعلق
5

کورس کی معلومات

"ہیپی پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" خصوصی ضروریات کے حامل پری اسکول کے بچوں کے والدین کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔ یہ پروگرام ہیپ ہانگ سوسائٹی، ہانگ کانگ پولی ٹیکنک یونیورسٹی اور ہانگ کانگ یونیورسٹی نے 2014 میں مشترکہ طور پر تیار کیا تھا۔ یہ ہانگ کانگ میں مقامی طور پر تیار کردہ اور ثبوت پر مبنی والدین کی تعلیم کا پہلا پروگرام ہے۔ پروگرام اور ٹرین-دی-ٹرینر ورکشاپ کئی سالوں سے نافذ کیے جا رہے ہیں۔ ٹیم نے پروگرام کے سہولت کاروں، والدین اور پیشہ ورانہ افراد سے رائے حاصل کی ہے، اس کے ساتھ ہی مختلف رہنما اصولوں اور بیرون ملک والدینیت کے کورسز سے حوالہ جات لیے گئے ہیں۔ 2020 میں، پروگرام کے مواد میں جذباتی اظہار اور مقابلہ کرنے کے عناصر کو شامل کرنے کے لیے نظر ثانی کی گئی، اور والدین کی ضروریات کو مزید جامع طریقے سے اور پروگرام کا نام تبدیل کر کے "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ پروگرام" رکھا گیا۔

کورس کے مقاصد

1. والدین کو خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کے لیے والدین کی تربیت اور تدریس کی مہارتیں سکھانا اور ان کے اعتماد میں اضافہ کرنا
2. بچوں کے رویے کے مسائل کو کم کرنا اور والدین کے ذہنی دباؤ کو دور کرنا

ہدفی افراد

☐ خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کے والدین

دورانیہ

☐ 8 سیشنز، ہر سیشن کے لیے 2 گھنٹے

ہیپی پیرنٹنگ کے متعلق

5

کورس کی ساخت

اچھے رویے کو فروغ دینا
حوصلہ افزائی اور تعلیم کے ذریعے

رویہ جاتی مسئلے سے نمٹنا
ایک زیادہ مثبت انداز میں

تعلقات استوار کرنا + بنیادی والدینیت کے نظریات
والدین اور بچے کا اچھا رشتہ قائم کرنا اور بنیاد کے طور پر خود کو بنیادی والدینیت کے نظریات کے علم سے لیس کرنا

جامع پیرنٹنگ پلان
خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کے مختلف اعلیٰ خطرے والے حالات کو بطور مثال استعمال کرتے ہوئے، کورس کے مواد کو والدینیت کا جامع منصوبہ میں ضم کرنا

کورس کے مندرجات، ساختیں اور افزودگی سپورٹ

6

متعلقہ کورس کی ساخت	سیشن کا مواد	والدینیت کی حکمت عملیاں
تعلقات استوار کرنا + بنیادی والدینیت کے نظریات	سیشن 1: والدین اور بچے کا ایک رشتہ استوار کرنا	- بچوں سے بات کرنا
		- بچوں کے ساتھ کھیلنا
	سیشن 2: رویہ کا تجزیہ	- رویہ کا تجزیہ
اچھے رویے کو فروغ دینا	سیشن 3: مطلوبہ رویے کی حوصلہ افزائی کرنا	- درست طور پر تعریف کریں
		- درست طور پر انعام دیں
	سیشن 4: بچوں کی صلاحیتوں کو بڑھانا	- درست طور پر سکھائیں
		- منظم تعلیم و تدریس
		- جذبات کا اظہار اور منظم کرنا
رویہ جاتی مسئلے سے نمٹنا + جامع پیرنٹنگ پلان	سیشن 5: رویہ جاتی مسئلہ کی روک تھام کرنا	- ماحولیاتی مطابقت کاریاں
		- سرگرمی کا شیڈول
		- خاندان کے قواعد
		- تحکمانہ ہدایات
		- مواصلات کی مہارتیں
		- متبادل سرگرمیاں
	سیشن 6: رویہ جاتی مسئلہ سے نمٹنا (حصہ 1)	- خود کو نقصان پہنچانے والے رویے میں مداخلت
		- منصوبہ بند نظر انداز کرنا
		- فطری نتائج
		- لطف اندوزی کو کم کر دیں
		- بڑھے ہوئے نتائج
	سیشن 7: رویہ جاتی مسئلہ سے نمٹنا (حصہ 2)	- پُرسکون گوشہ
	سیشن 8: ہیپی پیرنٹنگ کو جاری رکھنا	

سیشن کی ساخت

مندرجات کا جائزہ
پچھلے سیشن کے مواد کا جائزہ لینا

ہوم ورک اشتراک کرنا
والدین کو اپنے تجربات اور والدین اور بچے کی سابقہ مشق کے دوران پیش آنے والی مشکلات کا اشتراک کرنے کی اجازت دینا اور سہولت کار والدین کے سوالات کا جواب دے گا۔

مواد کی فراہمی
اس سیشن کے مواد کی وضاحت اور والدینیت کی مختلف حکمت عملیوں کو متعارف کرانا۔

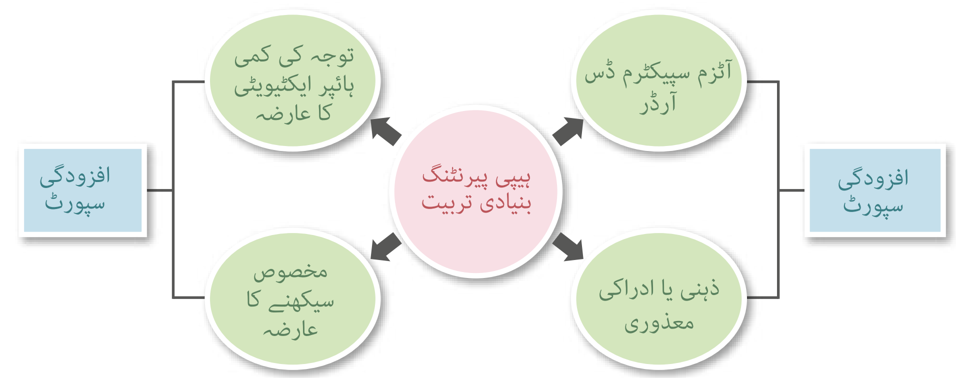
مشقوں کا تعارف
والدین اور بچے کی ان مشقوں کا تعارف کرایا جا رہا ہے جن کی والدین کو آنے والے ہفتے میں مشق کرنے کی ضرورت ہے، جس میں ہر دن تقریباً 10 منٹ لگیں گے۔

مہارتوں کی مشق
سہولت کار کے مظاہروں اور کردار ادا کرنے کے ذریعے، والدین ہر مشق کے مراحل کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتے ہیں، جس سے گھر میں والدین اور بچے کی مشق کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

6
کورس کے مندرجات، ساختیں اور افزودگی سپورٹ

افزودگی سپورٹ

اس کورس کی توجہ والدین کی بنیادی مہارتوں پر موکوز ہے جو خصوصی ضرورت کے حامل بچوں کے لیے مرتب کیا گیا ہے، جو والدین کو والدین اور بچوں کے اچھے تعلقات بنانے کے لیے حکمت عملیاں سیکھنے اور بچوں میں مسائل کے حامل رویہ کی وجوہات کا تجزیہ کرنے کا اہل بناتا ہے اور اس کے ساتھ بتاتا ہے کہ اس سے کس طرح نمٹنا ہے۔ خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کی منفرد خصوصیات کی وجہ سے، اساتذہ اس کورس کو مکمل کرنے کے بعد خصوصی ضرورت کے حامل بچوں سے متعلق دیگر علم اور تربیتی حکمت عملیوں کو سیکھنے کے لیے والدین کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں، تاکہ ان کی والدینی مہارتوں کو مستحکم بنانے کا عمل جاری رکھا جا سکے۔



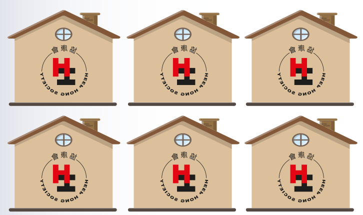
7
ہیپی پیرنٹنگ تحقیقی مطالعہ اور نتائج

پسِ منظر

یہ تحقیق ہیپ ہانگ سوسائٹی، ہانگ کانگ پولی ٹیکنیک یونیورسٹی اور ہانگ کانگ یونیورسٹی نے مشترکہ طور پر "ہیپی پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" کی افادیت کا مطالعہ کرنے کے لیے، تجرباتی گروپ اور پروگرام سے پہلے اور بعد میں کنٹرول گروپ میں والدین کے بچوں میں والدین کے دباؤ اور رویے کے مسائل کی شدت کا موازنہ کرنے کے لیے منعقد کی گئی تھی۔

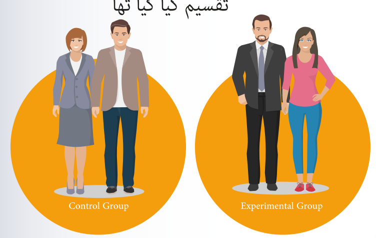
مقام

ہیپ ہانگ سوسائٹی کے تحت چھ ابتدائی تعلیمی اور تربیتی مراکز

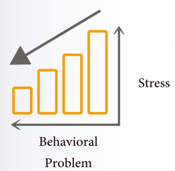


شرکاء

مطالعہ میں خصوصی ضروریات کے حامل پری اسکول کے بچوں کے کُل 120 والدین نے حصہ لیا۔ انھیں تصادفی طور پر تجرباتی اور کنٹرول گروپس میں تقسیم کیا گیا تھا



نتائج



اس پروگرام نے والدین کے بچوں میں والدینی دباؤ اور رویے کے مسائل کی شدت کو نمایاں طور پر کم کیا۔ مابعد کے سروے کے نتائج سے ظاہر ہوا کہ تکمیل کے تین ماہ بعد بھی پروگرام کی افادیت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔

تحقیقاتی ٹیم :

پروفیسر لیونگ مین سنتھیا (اپلائیڈ سوشل سائنسز ڈیپارٹمنٹ، ہانگ کانگ پولی ٹیکنک یونیورسٹی (سابق))

ڈاکٹر سانگ کٹ مین سینڈرا (ایسوسی ایٹ پروفیسر، ڈیپارٹمنٹ آف سوشل ورک اینڈ سوشل ایڈمنسٹریشن، یونیورسٹی آف ہانگ کانگ)

مسٹر چان، کیم چنگ اسٹینلے (تعلیمی ماہر نفسیات)

یاؤ مے مے (ماسٹر آف ایجوکیشن اینڈ چائلڈ سائیکالوجی)

لیم ٹن لائی (ماسٹر آف ایجوکیشن اینڈ چائلڈ سائیکالوجی)

والدین کی شہادتیں
8

- طرزعمل کا تجزیہ بہت مددگار ہے۔ اب ہر بار جب بھی میں کچھ دیکھتا ہوں، میں جانتا ہوں کہ کیوں۔
- مجھے خاص طور پر یہ تصویری کارڈز بہت پسند ہیں۔ وہ بچوں کو "متفکر" اور "ناخوش" کے درمیان فرق سیکھنے اور خود کا اظہار کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- یہ سیشنز بہت اچھے سے منظم کردہ، پیشرفت پسند ہیں۔
- میں اپنے بچے کی زیادہ تعریف کر رہا ہوں اور اب ہم بہت بہتر تعلقات میں ہیں!
- سچ کہوں تو اب تک مختلف قسم کی سزائیں دینے کے علاوہ اپنے بچے سے زیادہ بات چیت نہیں کی ہے۔ میں نے اپنے بچے سے واقعی بات کرنا اور جہاں وہ شاندار کام کرتا ہے اس پر تعریف کرنا سیکھ لیا ہے۔ میں اور بچہ، ہم ایک ساتھ بہت بہتر ہو رہے ہیں۔ بچہ مجھ سے زیادہ پیار کر رہا ہے!
- جذبات پر قابو پانے کے یہ اسباق نہ صرف بچے کے لیے، بلکہ میرے لیے بھی مددگار ہیں!
- میں یہ سبق لیتا ہوں پھر اپنے والد کے ساتھ اشتراک کرتا ہوں۔ وہ واقعی ان کی مشق کرتے ہیں۔ میرے والد میرے نقطہ نظر کو تسلیم کرتے ہیں اور اب میرے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ ہم بچے میں واضح پیش رفت کو دیکھ رہے ہیں۔
- اب میں دیکھتا ہوں کہ مجھے چیزوں کو مختصر اور درست کیوں بنانا چاہیے۔ اور میری تعریف کرنے میں بھی سچے بنیں! ہر ایک کو یہ معلوم ہونا چاہیے۔
- یہ مہارتیں نہ صرف والدین بلکہ والدین کے والدین پر بھی لاگو ہوتی ہیں۔ خاندان اب ایک بہت بہتر جگہ ہے جس پر ہم نے اتفاق کرنے کا طریقہ ڈھونڈ لیا ہے۔
- میں نے سیکھ لیا ہے کہ کیا نتیجہ خیز ہے اور کیا نہیں۔ اس سے قبل، میں نے کبھی کسی ایک نقطہ نظر پر عمل نہیں کیا تھا۔ اب میں نے بہتر طور پر سیکھ لیا ہے اور یہ ایک جادو کی طرح کام کر رہا ہے۔

"ہیپی پیرنٹنگ: ٹریننگ پروگرام" میں نام کیسے اندراج کرایا جائے
9

اس خلاصے کا مقصد والدین کو کامکس کے استعمال کے ذریعے والدینیت کی عام خامیوں اور والدینیت کی مؤثر حکمت عملیوں سے متعلق بنیادی تفہیم فراہم کرنا ہے جو "اولین 10 والدینیت کی خامیوں" کو واضح کرتے اور مختصر طور پر متعلقہ اور موثر والدینی مہارتوں کو متعارف کراتے ہیں۔ اس خلاصے کو پڑھنے کے بعد، والدین کو "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" میں اندراج کرانے پر خوش آمدید کہا جاتا ہے اور والدینی ذمہ داریوں کی ہر مہارت کے اطلاق اور احتیاطی تدابیر کو گہرائی سے سمجھنے کے لیے وقت نکالیں۔

علم سیکھنے کے علاوہ، 8 سیشن روزانہ والدین اور بچے کی مشق کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ والدین کے سیکھنے کو مستحکم بنانے کے لیے، پروگرام نے والدین اور بچوں کی مشقوں کا ایک سلسلہ ترتیب دیا ہے تاکہ والدین کو پروگرام میں سیکھی گئی والدینیت کی مہارتوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی کے دوران مشق کرنے کی اجازت دی جا سکے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ والدین اپنی روزمرہ کی پیشرفت کو ریکارڈ کریں گے اور اگلے سیشن میں اپنے کامیاب تجربات اور مشکلات کا اشتراک کریں گے اور سہولت کار یا دیگر والدین کے تاثرات کی مدد سے اپنے سیکھنے یا تعلیم کو زیادہ گہرا بنایا جائے گا۔ ہمارا مقصد خصوصی ضروریات کے حامل بچوں کے لیے والدین کی 20 حکمت عملیوں میں مہارت حاصل کرنے کے لیے، والدین کی قدم بہ قدم رہنمائی کرنا ہے، اس طرح سے بچوں کی خوشگوار نشوونما اور اچھے رویے کو فروغ دینا ہے۔

ہیپ ہانگ سوسائٹی ان پیشہ ور افراد کے لیے ٹیوٹر ٹریننگ سرٹیفکیٹ کورس بھی پیش کرتی ہے جو "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" کے لیے تصدیق شدہ سہولت کار بننے کی خواہش رکھتے ہیں۔ اس پروگرام میں پروگرام کا ایک جائزہ، ڈیزائن کے تصورات، والدین کی مختلف مہارتوں کے لیے نکات اور انہیں خصوصی ضرورت کے حامل بچوں پر لاگو کرنے کے بارے میں غور کیا گیا ہے۔ پروگرام کی ساخت کردار ادا کرنے پر زور دیتی ہے، جو شرکاء کو والدین کی ضروریات اور تدریسی طریقوں کا واضح طور پر تجربہ کرنے دیتی ہے۔ وہ شرکاء جو کامیابی کے ساتھ کورس مکمل کرتے ہیں اور پاس گریڈ حاصل کرتے ہیں وہ "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" کے لیے تصدیق شدہ سہولت کار بننے کی خواہش رکھتے ہیں۔

ہیپ ہانگ سوسائٹی کے تحت APED پروفیشنل ایجوکیشن اینڈ ڈیولپمنٹ ایسوسی ایشن باقاعدگی سے دو کورسز کا انعقاد کرتی ہے

1. والدین کے لیے "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" اور
2. "ہیپی پیرنٹنگ: جوئے فل پیرنٹنگ ٹریننگ پروگرام" کے لیے ٹرین دی ٹرینر کورس۔

دلچسپی رکھنے والے افراد کورس کی پیشکشوں اور رجسٹریشن کے بارے میں تفصیلی معلومات کے لیے ہیپ ہانگ سوسائٹی کی ویب سائٹ (www.heephong.org) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

Title: خوشگوار(جوۓفل) پیرنٹگ پروگرام کتاب (Written in Urdu)
(English name: Happy Parenting: Joyful Parenting Program Booklet)

Author: Heep Hong Society

Content Contributors: Ms. Szeto Miu Ping Heidi (Regional Manager, Heep Hong Society)
Mr. Chan Kam Chung Stanley (Educational Psychologist)
Ms. Wong Lok Yiu Charlotte (the then Educational Psychologist, Heep Hong Society)

Illustrated by: Ahko

Published by: Heep Hong Society

Address: Units J-L, 10/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Phone: (852) 2776 3111

Fax: (852) 2776 1837

Email: info@heephong.org

協康會 | Heep Hong Society

hhs1963

www.heephong.org

Printed by: August 2023

Design and printing by: The Thinks Advertising and Production Company Ltd.

ISBN: 978-988-76922-0-1

All rights reserved. No part of this book may be used and reproduced in any manner whatsoever without the express written permission of Heep Hong Society.

協康會 HEEP HONG SOCIETY

About

Established in 1963, Heep Hong Society is a leading education and rehabilitation organisation offering professional assessment, guidance, training and family support services. We are committed to helping children and young people of different abilities maximise their full potential, empower families and contribute to an inclusive society.

Our team of professionals includes psychologists, speech therapists, physiotherapists, occupational therapists, nurses, social workers and teachers. We serve more than 15,000 families every year at our service units, as well as mainstream kindergartens, primary and secondary schools. As an innovative service provider, Heep Hong is dedicated to researching evidence-based treatment approaches and promoting the development of integrated education and the rehabilitation sector in the Greater China region through research, training and publishing.

Our Vision

We pioneer and create a better tomorrow for children and youth with diverse needs.

Our Mission

Maximising potential, empowering families, facilitating inclusion.

Core Values - HEART

- **H**olistic Family Support
- **E**qual and Inclusive Opportunities
- **A**dvancement to Full Potential
- **R**esponsiveness and Innovation in Teamwork
- **T**ransferring Knowledge for Professional Development

70+ SERVICE UNITS

1,300+ STAFF MEMBERS

15,000+ FAMILIES BENEFIT EVERY YEAR

Our website

Preschool services

Publications

Society of professional education and development