

NSPCC

مشکل آسان باتیں

مشکل لگنے والی باتیں آسان محسوس کروانے کے ذریعے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے مسلمان خاندانوں کی مدد کرنا

Urdu

یہ کتابچہ انگریزی، بنگالی اور عربی میں بھی دستیاب ہے۔

اشتراک منجانب



Approachable
Parenting

ہر ایک بچپن محفوظ رکھے جانے کے قابل ہے

بچوں کے لیے، یہ ان کے والدین اور دیکھ بھال کرنے والے ہیں جو ان کی پرورش اور رہنمائی کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ وہ جوابات حاصل کرنے اور ضرورت پڑنے پر انہیں مشورہ دینے کے لیے آپ کی طرف دیکھتے ہیں۔

خواہ اس میں بلوغت، تعلقات، حدود یا کسی اور چیز کے بارے میں بات کی جائے، کچھ موضوعات ایسے ہو سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ کے بچے کے ساتھ بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ گفتگو کرنے کے حوالے سے شروع میں پریشانی محسوس کرنا عام ہوتا ہے۔

اس کتنا بچے میں بچے کے تعاون اور مشورے کو استعمال کرنے کے ذریعے، آپ اپنے بچے سے مختلف موضوعات کے بارے میں بات کرنے میں زیادہ تیار، پراعتماد اور مطمئن محسوس کریں گے۔

اپنے بچے کے ساتھ ان کے احساسات اور تجربات کے بارے میں باقاعدگی سے بات کرنا انہیں محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ اعتماد پیدا کرنے کے قابل ہو جائیں گے تا کہ اگر انہیں کوئی مسئلہ ہو یا اگر وہ کسی بات کا اشتراک کرنا چاہتے ہیں تو مدد کے لیے وہ آپ کے پاس آسکیں۔

فہرست

4

تعارف

6

بچ کی پرورش کے تین مراحل

7

بچوں کے بڑھنے کے ساتھ گفتگو بڑھانا

8

صحیح موقع تلاش کرنا

9

آپ کی مدد کے لیے وسائل

دیکھیں بولیں گائیں کہیلیں

ٹاک پینٹس (Talk PANTS)

آن لائن تحفظ

بچوں کی تربیت کرنے سے متعلقہ پانچ اصول

17

مفید فقرے

18

گفتگو کی چیک لسٹ

20

مزید معلومات اور مدد

کچھ طرح کی گفتگو کرنے کے حوالے سے شروع میں مشکل محسوس کرنا فطری ہے

تشویش یا پریشانی محسوس کرنا عام ہوتا ہے۔
یہ جاننا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ ایسا کیوں
محسوس کرتے ہیں کسی بھی رکاوٹ کو ختم کر سکتا ہے
اور آپ کو اپنے بچوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے اہم
بات چیت کرنے کے لیے تیار کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ کچھ مشکلات ہیں جو مسلمان والدین نے
ہمیں بتائی ہیں جن کا انہیں اپنے بچوں کے ساتھ
بات کرتے ہوئے کبھی کبھار تجربہ ہوا ہے:

ایک سے زائد نسلوں میں والدین کی طرف
سے بچوں کی نشونما کی طرز میں فرق

ایسا موضوع جس پر ان کے بچپن
میں بات چیت نہیں ہوئی

والدین جو مختلف ثقافتوں کے ساتھ
مختلف ممالک میں پلے بڑھے ہیں
اور مختلف توقعات رکھتے ہیں۔



"اپنے بچوں کی پرورش اس طرح مت کرو جیسے [تمہارے] والدین نے تمہاری پرورش کی ہے،
وہ ایک مختلف دور کے لیے پیدا ہوئے تھے"
علی ابن ابی طالب

اپنے بچوں کے ساتھ یہ گفتگو کرتے وقت کس چیز نے بہتر کام کیا؟



"صابر اور کشادہ ذہن رہنا۔"

.....

"انہیں یقین دلانا کہ جب بھی انہیں بات کرنے کی ضرورت ہو میں ان کے ساتھ ہوں۔"

.....

"میں نے بنا کچھ اندازہ لگائے سینے کی کوشش کی۔"

.....

"وہ مجھے تعلیم دے رہا تھا، مجھے اس بات سے آگاہ کر رہا تھا کہ آج کے دور میں نوجوانوں کی زندگی میں کیا شامل ہے۔"

.....

"گھر میں مختلف نسلوں کے ساتھ معاملہ کرتے وقت اپنے بچے کو زیر توجہ رکھنا۔"

آپ کے بچے کا موضوع یا عمر کچھ بھی ہو، آپ دونوں کے لیے اسے آسان بنانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہمارے پاس یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے مشورہ ہے کہ آپ اپنے بچے سے اس انداز میں بات کریں جو عمر کے لحاظ سے، ثقافتی طور پر حساس اور معاون ہو۔

یاد رکھیں، آپ اپنے بچے کو اچھے سے جانتے ہیں، اس لیے اپنے فیصلے پر بھروسہ کریں کہ آپ کے خاندان کے لیے کیا کارآمد رہے گا۔



"اور جان رکھو کہ تمہارے مال اور تمہاری اولاد آزمائش ہیں اور یہ کہ اللہ ہی کے

"پاس بڑا اجر ہے۔"

قرآن 8:28

ایک اسلامی روایت یہ رہنمائی کرتی ہے کہ بچ کے پرورش کو تین مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے

پہلے سات سال (0-7 سال)

ان کے ساتھ کھیلیں

اسلام میں، اسے اپنے بچ کو کھیلنے کی اجازت دینے اور ان کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کرنے کا وقت سمجھا جاتا ہے۔

ابتدائی سالوں میں اچھا باہمی رابطہ آپ کے بچ کی دماغی نشوونما کے لیے مضبوط بنیادیں قائم کرتا ہے۔

اگلے سات سال (7-14 سال)

انہیں سکھائیں

یہ سال ایسے ہوتے ہیں جب بچ اسفنج کی طرح ہوتے ہیں، جو کچھ بھی آپ انہیں دکھاتے، سکھاتے اور بتاتے ہیں، اسے قبول کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

حدود ان کے رویوں میں رہنمائی میں مدد کرتی ہیں۔ اپنے بچ کو سوالات پوچھنے کی اجازت دے کر اور نرم اور ہمدردانہ طریقے سے اسے یہ بتا کر کہ کیا قابل قبول ہے اور کیا نہیں ہے، آپ اسے عمل اور عمدہ سلوک کرنے کی آزادی دیتے ہیں۔

آخری سات سال (14-21 سال)

انہیں مشورہ دیں

چونکہ بچ اپنے نوعمری کے سالوں میں اپنی شناخت بنانا جاری رکھتے ہیں، ان کے والدین سے اختلاف کرنے یا مختلف خیالات کا انتخاب کرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ بعض اوقات وہ غلطیاں کر سکتے ہیں اور یہ ضروری ہے کہ وہ جان لیں کہ آپ ان کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

کسی نوجوان کی نشوونما کا یہ مرحلہ آپ کو ان کے ساتھ بھروسہ کرنے والا رشتہ قائم کرنے، ان سے دوستی کرنے اور جب انہیں مدد یا مشورے کی ضرورت ہو تو ان کے پاس جانے والا شخص بننے پر توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔



"7 سال کے لیے ان کے ساتھ کھیلیں، انہیں 7 سال کے لیے سکھائیں، اور 7 سال کے لیے دوست بنیں۔"

علی ابن ابی طالب

آپ کی گفتگو کو آسانی کے ساتھ کرنے میں



اسلام میں، والدین کی طرف سے بچوں کی نشوونما کو بھروسے اور عبادت دونوں سمجھا جاتا ہے۔ بچے بیک وقت اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک نعمت اور امانت ہوتے ہیں۔

ابتدائی سالوں میں اچھا باہمی رابطہ آپ کے بچے کی دماغی نشوونما کے لیے مضبوط بنیادیں قائم کرتا ہے۔

سوچ سمجھ پر مبنی بچوں کی تربیت کے عمل سے متعلقہ پانچ اصول (Approachable Parenting) آپ کے بچے کے ساتھ ان کی عمر کی مناسبت سے تعلقات کی تعمیر اور باہمی رابطہ کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ ایک اچھا تعلق قائم کرنا، لگاؤ اور ہم آہنگ ہونے پر مبنی ہے۔

بندھن: وہ تعلق جو ہمارا اپنے بچے کے ساتھ ہے - محبت اور گرمجوشی کا احساس۔

لگاؤ: بچے/والدین کا رشتہ محفوظ اور سلامت محسوس ہوتا ہے۔

ہم آہنگی: یہ سمجھنا کہ ہمارا بچہ کس طرح بات چیت کرتا ہے اور اس کا جواب دیتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارا دماغ ابتدائی 20 سال تک نشوونما پاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں نوجوانوں کے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے طریقے پر اثر ڈال سکتی ہیں - خاص طور پر ان کے نوعمری کے سالوں میں۔

اپنے بچے کے ساتھ اکثر بات چیت کرنے سے، آپ اعتماد اور ایک مضبوط رشتہ بنائیں گے جو ان کی زندگیوں میں مسلسل بڑھتا رہے گا۔

صفحہ 17 پر بچوں کی
تربیت کرنے سے متعلقہ پانچ
اصولوں کے بارے میں مزید
معلومات حاصل کریں۔

اپنے بچے سے بات کرنے کا درست موقع تلاش کریں

گفتگو شروع کرنے کے لیے ایک اچھے وقت کی تلاش ہے؟ آپ ان میں سے کسی وقت کو آزما سکتے ہیں:

✿ کار کے سفر

✿ جب آپ دونوں پرسکون محسوس کر

رہے ہوں، جیسا کہ نماز کے بعد

✿ جب اسکول سے گھر جا رہے ہوں

✿ اگر انہیں اسکول میں کوئی خاص سبق ملا ہے،

مثال کے طور پر ذاتی تعلقات کے بارے میں،

تو ان سے پوچھیں کہ انہیں کیا یاد ہے

✿ اگر ان کا پسندیدہ ٹی وی پروگرام کسی

حساس کہانی پر بات کر رہا ہے

✿ قرآن کی کچھ آیات کو مل کے پڑھنا گفتگو

شروع کرنے کا بہترین طریقہ ہو سکتا ہے

✿ جب آپ کے بچے پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے

کوئی پرسکون جگہ ہو اور کوئی مداخلت نہ ہو

اسلام کھلے عام گفتگو کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، سوال کرنے میں کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ آپ کی بات چیت کب اور کہاں ہو گی، اس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کے بچے کی عمر کتنی ہے یا وہ کتنے بڑے ہو چکے ہیں۔

اپنے بچے کی عمر اور نشوونما کے مرحلے کے بارے میں سوچنا آپ کو کسی بھی گفتگو کے لیے تیار کرنے اور پراعتماد محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے جس کی آپ کو ضرورت ہو گی۔ اور ہر خاندان مختلف ہوتا ہے۔ یہ سب یہ تلاش کرنے کے بارے میں ہے جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے آرام دہ لگتا ہے۔



یہ گفتگو کرنے کے طریقے کے بارے میں کچھ مزید نکات کے لیے صفحہ 18 پر جائیں۔

خاندان معاشرے کی بنیاد ہے، 'صلة الرحم'

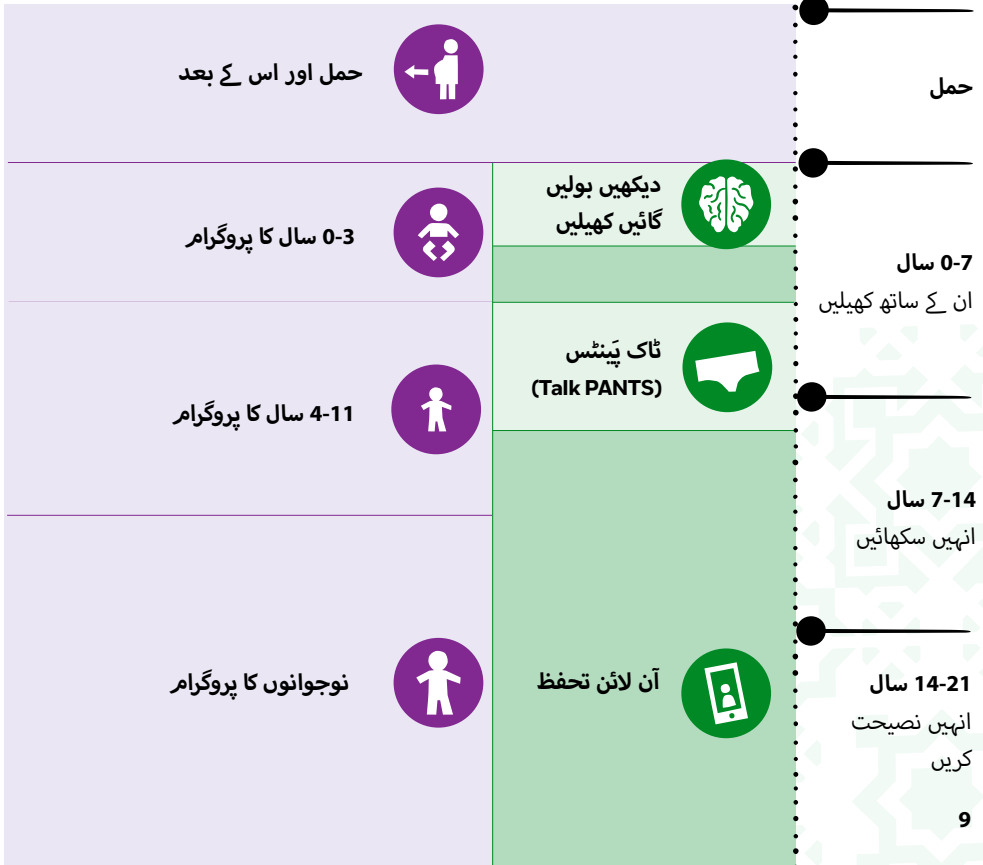
اگلے چند صفحات میں آپ کو کچھ وسائل
ملیں گے جو آپ کو مخصوص بات چیت
کے لیے تیار کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کچھ وسائل مخصوص عمر کی حدود کے لیے کارآمد
ہوں گے، جبکہ دیگر کسی بھی عمر کے بچوں کے لیے مدد
فراہم کر سکتے ہیں۔ ذیل میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ
مختلف عمروں میں کون سے وسائل مدد کر سکتے ہیں۔

بچوں کی تربیت کرنے سے متعلقہ سوچ سمجھ پرمبنی
کے پانچ اصول (Approachable Parenting) تربیت

NSPCC وسائل

اہم:



دیکھیں، بولیں، گائیں، کھیلیں

آپ کے پاس روزانہ کے لمحات کو دماغ سازی کے لیے استعمال کرنے کا اختیار ہے۔ اپنے بچے سے اشارہ لے کر اور وہ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر ردعمل ظاہر کر کے، آپ اپنے رشتے کو مزید مضبوط بھی بنا سکتے ہیں۔

دیکھیں کہ آپ کا بچہ کس چیز پر توجہ مرکوز کر رہا ہے اور وہ کیسا ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

بولیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور بچے کی آوازوں کی نقل کریں۔

اپنی پسندیدہ دھنیں یا نشید **گنگنائیں** یا اپنے گیت بنائیں۔

آسان گیمز **کھیلیں** اور دیکھیں کہ آپ کا بچہ کیا پسند کرتا ہے۔

کیونکہ نہ ایک مضبوط رشتہ استوار کرنے میں مدد کے لیے قرآن سننے یا نرسری کی اسلامی نظمیں گانے کی کوشش کریں؟

آپ کو اپنے معمولات تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے - بلکہ مزید **دیکھنے، بولنے، گانے، کھیلنے** کے لیے ہماری کچھ تجاویز استعمال کریں۔

پیدائش سے ہی آپ اپنے بچے کے ساتھ معاون تجربات پیدا کرنے اور اپنے دنوں میں مزید دیکھنے، بولنے، گانے، کھیلنے کو شامل کرنے کے لیے ہماری دماغ سازی کی تجاویز کا استعمال کر سکتے ہیں۔

دیکھنا بولنا گانا کھیلنا

اگلے صفحہ
پر آزمانے کے لیے
ایک تجویز ہے۔





اسے آزمائیں:

گھر پر بنائی آوازیں

اپنے بچے کو روزمرہ کی محفوظ اشیاء دے کر ان آوازوں کے متعلق جانیں جو شور کرتی ہیں۔

آپ انہیں مختلف چیزیں دے سکتے ہیں، مثلاً کافی کے کین میں سیریل کے ٹکڑے ڈال کر دیں جس کا ڈھکن بند ہو یا برتنوں کو چمچ سے پیٹنا۔

اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں، جیسے، "اس کین کو زور سے ہلاؤ!" بیٹ میں شامل ہوں اور دھن پر ساتھ ہوں!

تھوڑی سی سائنس

آپ کا بچہ روزمرہ کی چیزوں کا استعمال کرتے ہوئے نئے تعلق بنا رہا ہے۔ جب وہ ردھم سے ہلتے ہیں اور آپ کے الفاظ پر توجہ دیتے ہیں تو وہ توجہ اور خود پر قابو پانے کی مہارت پیدا کرتے ہیں۔ یہ ان کے تخلیقی بننے اور مسائل کو حل کرنے کے لیے سیکھنے کا آغاز ہے۔

آپ ہمارے دیکھیں، بولیں، گائیں، کہیلیں،
کے وسائل کے بارے میں مزید

nspcc.org.uk/brain-building

پر جان سکتے ہیں



"بچے کا دل خالص اور خالی ہوتا ہے۔ اس میں ہر چیز کو برقرار رکھنے کا فطری رجحان ہوتا ہے اور وہ ہر چیز کی طرف مائل ہوتا ہے۔"
امام غزالی



ٹاک پینٹس (Talk PANTS)

ٹاک پینٹس (Talk PANTS) ان گفتگوؤں کو تین سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے ہر ممکن حد تک آسان اور مناسب بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اور دوستانہ ڈائنامکس، پینٹوسار بچوں کو پیغامات کے ساتھ مشغول ہونے میں مدد کرتا ہے۔
تفریحی، پرسکون انداز میں۔

P سے S تک، ہر حرف ایک اہم پیغام دیتا ہے جنہیں یاد رکھنا آسان ہے اور بچوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

آپ نے غالباً ان سے پہلے بھی سڑک کو محفوظ طریقے سے پار کرنے جیسے معاملات سے متعلق بات چیت کی ہو گی۔ لیکن کیا آپ نے کوئی سادہ مگر اہم گفتگو کی ہے جس سے انہیں جنسی زیادتی سے محفوظ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے؟

ہم جانتے ہیں کہ یہ ایک ایسی گفتگو ہے جو مشکل یا پریشان کن محسوس کروا سکتی ہے، لیکن ایسا ضروری نہیں ہے۔ اور یہ ضروری ہے کہ بچوں کو چھوٹی عمر سے ہی لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے اورا (تناسلی اعضاء) کی حفاظت کے بارے میں سکھایا جائے۔

P RIVATES ARE PRIVATE | پوشیدہ اعضاء نجی ہوتے ہیں

A LWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU | ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کا جسم آپ کا ہے

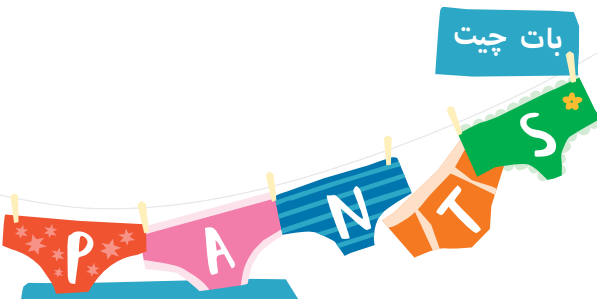
N O MEANS NO | نہیں کا مطلب نہیں ہے

T ALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU | ان رازوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو پریشان کرتے ہیں

S PEAK UP, SOMEONE CAN HELP | آواز اٹھائیں، کوئی مدد کر سکتا ہے



بات چیت



اور بچوں کو محفوظ
رکھنے میں مدد کریں



ہمارے پاس ٹاک پینٹس (PANTS) گائیڈز، ویڈیوز اور وسائل کا ایک وسیع سلسلہ ہے جو آپ کو مختصر بات چیت میں مدد کرتی ہے۔ آپ NSPCC کی ویب سائٹ پر مختلف زبانوں میں PANTS گائیڈز ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، نیز پیشکش پر موجود تمام وسائل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

ان تمام نجی نوعیت کے مواد کو آرڈر nspcc.org.uk/PANTS پر کریں، دیکھیں یا ڈاؤن لوڈ کریں

پینٹوسورس اسٹوری بک

پینٹوسورس اور پاور آف پینٹس

بچوں کے - (Pantosaurus and the Power of PANTS) ساتھ پڑھنے اور نجی ضابطے متعارف کروانے کے لیے بہترین۔



پینٹوسورس کے ساتھ گائڈز

ہماری ویڈیو بچوں کو نجی بات چیت کے معاملات متعارف کرواتی اور اہم پیغامات سیکھنے میں ان کی مدد کرتی ہے۔

پینٹس (PANTS) سرگرمی پیک آرڈر کریں

خوفناک الفاظ استعمال کیے بغیر بچوں کو نجی بات چیت کے بارے میں سیکھنے میں مدد کرنے کے تفریحی طریقے۔

"ایک اچھی بات ایک ایسے پاکیزہ درخت کی مانند ہوتی ہے جس کی جڑیں مضبوط اور شاخیں فضاء میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔"

قرآن 14:24



بچوں کو آن لائن محفوظ رکھنا



ٹیکنالوجی اور انٹرنیٹ کے ساتھ پروان چڑھنے والے بچوں کے لیے ان کی آن لائن اور آف لائن زندگی میں کوئی فرق نہیں ہوتا؛ آن لائن زندگی اور آف لائن زندگی ان کے لیے محض زندگی ہے۔

یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے سے اس بارے میں بات کرنا کیسے شروع کی جائے کہ وہ آن لائن کیا کرتے ہیں، کس سے بات کرتے ہیں یا ممکنہ خطرے اور مسائل کیا ہیں۔

چھوٹے بچوں سے بات کرتے وقت بات چیت میں مدد کے لیے کھلوانے استعمال کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔

LEGO® گروپ کی بلڈ اینڈ ٹاک سرگرمیاں
تفریحی اور مفت گائیڈز کا ایک سلسلہ ہے جو آپ کو گھر پر آن لائن حفاظت کے بارے میں بات کرنا شروع کرنے میں مدد کرتا ہے۔

آپ lego.com/buildandtalk کے ذریعے سائبر دھونس، آن لائن غلط معلومات، آن لائن تحفظ، محفوظ شیئرنگ اور مزید کے بارے میں بات کر کے LEGO® کیریئر بنانے میں مدد کے لیے گائیڈز تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں

اپنے بچوں کے ساتھ بے تکلفانہ طور پر اور باقاعدگی سے بات کرنا انہیں انٹرنیٹ پر محفوظ رکھنے میں مدد دینے کا بہترین طریقہ ہے۔ اسے روزانہ کی گفتگو کا حصہ بنانا، جیسا کہ آپ اسکول میں ان کے دن کے بارے میں کرتے ہیں، آپ کے بچے کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ اگر انہیں کوئی پریشانی ہے، تو ان کے آپ کے پاس آنے کی بات کرنے کا زیادہ امکان ہو گا۔

nsppc.org.uk/talkonlinesafety پر آن لائن محفوظ رہنے کے بارے میں بات کرنے کے طریقہ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

"اے رب ہمارے شریک حیات اور اولاد کے ذریعے ہمیں خوشیاں عطا فرما اور ہمیں پرہیزگاروں کے لئے ایک عمدہ نمونہ بنا دے۔"
قرآن 25:74



اپنے بچے کی آن لائن فلاح و بہبود میں مدد کریں

اپنے بچے کو آن لائن اچھا محسوس کرنے میں مدد کرنے کے لیے ہماری چند اہم تجاویز آزمائیں:

گپ شپ کریں

اپنے بچے کے ساتھ اکثر گپ شپ لگائیں کہ وہ آن لائن کیا کرتے ہیں اور اس سے انہیں کیسا محسوس ہوتا ہے۔

منفی چیزوں پر بات کریں

اپنے بچے سے کہیں کہ وہ آپ کو بتائے کہ کیا وہ آن لائن دیکھی جانے والی چیزوں سے پریشان ہیں یا برا محسوس کرتے ہیں، اور انہیں بتائیں کہ وہ کچھ اکاؤنٹس کو بلاک یا خاموش کر سکتے ہیں۔

دیکھ کر یقین نہ کرنا

اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ وہ جو کچھ آن لائن دیکھتا یا سنتا ہے وہ سچ نہیں ہے، اور یہ پوچھیں کہ وہ کیا دیکھتا ہے۔

غلطیاں ہو جاتی ہیں

اگر آپ کا بچہ آن لائن غلطی کرتا ہے، تو سمجھیں اور اس سے سیکھنے میں ان کی مدد کریں۔

سبقت لیں

آپ کے بچے کو ایک مثال کے طور پر دیکھتے ہیں، انہیں دکھائیں کہ آپ خود اپنی نصیحت پر عمل کرتے ہیں۔

بچوں کے لیے، انٹرنیٹ کبھی کبھار نیویگیٹ کرنے کے لیے ایک مشکل جگہ ہو سکتی ہے۔ جعلی اور اصلی میں فرق کرنا مشکل ہو سکتا ہے، منفی مواد کو دیکھنے سے کیسے بچنا ہے، یا اگر کوئی غلطی ہو جائے تو کیا کرنا ہے۔

آن لائن ہونا تمام بچوں کے لیے ایک مثبت تجربہ ہونا چاہیے، اور ہم آپ کے بچے کے آن لائن وقت کے دوران باخبر، پراعتماد، اور خوش محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کی آن لائن بہبود کے بارے میں مزید معلومات بہاں حاصل کر سکتے ہیں:

nspcc.org.uk/online wellbeing



"اللہ کسی پر اس کی طاقت سے زیادہ ذمہ داری نہیں ڈالتا۔"
قرآن 2:286

بچوں کی تربیت کرنے سے متعلقہ پانچ اصول

کورسز:

حمل اور اس کے بعد

4 ہفتے کا کورس جس میں دماغی نشوونما، حمل کے دوران بندھن اور محفوظ لگاؤ کی تلاش ہوتی ہے۔

0-3 سال

ایک 4 ہفتے کا کورس جس میں والدین کے لیے ایڈجسٹ ہونے، خود کی دیکھ بھال کرنے اور شروع سے ہی آپ کے بچے کے ساتھ اچھے تعلقات استوار کرنے کی اہمیت کو دریافت کیا گیا ہے۔

4-11 سال

سننے، رابطہ کاری اور رویے کے نظم کی تکنیکوں کو تیار کرنے کے لیے ایک 8 ہفتے کا کورس۔

نوجوان

حفاظتی طرز عمل کے کنسورشیم کے ساتھ ایک 8 ہفتے کا کورس تیار کیا گیا ہے، جس کا مقصد نوجوانوں کی بہتر سمجھ بوجھ اور رابطہ کاری اور تعلقات کو بہتر بنانا ہے۔

بچ اور نوجوان اپنے والدین سے سیکھتے ہیں۔ آپ انہیں کیا سکھاتے ہیں، آپ کس طرح مثال کے طور پر رہنمائی کرتے ہیں، آپ انہیں جو پیار دکھاتے ہیں، اور جس طرح سے آپ ان کی پرورش کرتے ہیں جیسے وہ بڑھتے ہیں ان سب پر اثر پڑے گا کہ وہ کیا بنتے ہیں۔

مسلمانوں کے لیے سوچ سمجھ پرمبنی بچوں کی تربیت کے عمل سے متعلقہ پانچ اصولوں (Approachable Parenting) پرمبنی پروگرام آپ کے بچے کے ساتھ ان کی عمر کی مناسب تعلقات کی تعمیر اور باہمی رابطہ کی نشوونما میں مدد دیتا ہے حمل سے انکی نوعمری تک اور اس کے بعد۔

آپ والدین کی طرف سے بچوں کی نشوونما پانچ ستون کے کورسز کے متعلق

approachableparenting.org/courses

پر جا کے مزید جان سکتے ہیں

”...پھر جب تم کوئی فیصلہ کر لو تو اللہ پر بھروسہ رکھو، یقیناً اللہ ان لوگوں

کو پسند کرتا ہے جو اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔“

قرآن 3:159



اپنے بچے سے بات کرنے میں آپ کی مدد کے لیے فقرے

بعض اوقات اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کے دوران استعمال کیے جانے والے الفاظ کے بارے میں سوچنا مشکل ہوتا ہے۔ ذیل میں کچھ ایسے فقرے ہیں جو مشکل موضوعات پر بات کرتے وقت مدد کر سکتے ہیں:

- | | |
|--|---------------------------------|
| مجھے آپ سے یہ کہنے کی امید نہیں تھی | اس سے آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ |
| لیکن آپ کے اشتراک کا شکریہ۔ آپ نے جو کچھ | مجھے یہ بتانے کا شکریہ کہ آپ کو |
| کہا مجھے اس پر سوچنے کے لیے ایک منٹ دو۔ | کیسا محسوس ہوتا ہے۔ |
| مجھے اس بارے میں ٹھیک سے یقین نہیں ہے، | آپ کیا چاہیں گے کہ آگے کیا ہو؟ |
| میں کچھ سوچوں گا اور کیا ہم کل اس | کیا آپ کو یاد ہے کہ کب...؟ |
| بارے میں دوبارہ بات کر سکتے ہیں؟ | کیا آپ نے ... ٹی وی پر دیکھا؟ |
| آپ ہمیشہ ہم سے بات کر سکتے ہیں۔ | آپ کو کیسا محسوس ہو گا اگر...؟ |
| میں آپ کے لیے یہاں موجود ہوں۔ | |



"ایک غیر معمولی شوہر، ایک کامل باپ، اور ایک بیمثال دادا... میں نے محمد صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ اپنے خاندان کے افراد پر رحم کرنے والا کوئی شخص نہیں دیکھا۔" صحیح مسلم

کیا آپ اپنے بچ کے ساتھ بات چیت کے لیے تیار ہیں؟

آپ نے بات چیت کے لیے تیاری کرنے کے طریقے کے لیے کچھ نکات دیکھے ہیں اور کچھ وسائل کو پڑھا ہے جو مخصوص بات چیت میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہاں اب ایک چیک لسٹ ہے جو آپ کو کسی بھی بات چیت کو تیار کرنے اور پرسکون محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے:

کیا آپ نے دعا کی ہے؟

خلوص اور نیت کے ساتھ دعا کرنا آپ کے لیے اللہ سے بات کرنے اور مدد، رہنمائی اور اپنے خیالات اور خدشات کو بتانے کا طریقہ مانگنے کا ایک اہم اور روحانی وقت ہو سکتا ہے۔

آپ جو کہنا چاہیں گے کیا آپ نے اس کے بارے میں تیاری کی ہے؟

کچھ مخصوص سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں یا کچھ اہم معلومات جو آپ اپنے بچ تک پہنچانا چاہتے ہیں۔

کیا آپ سننے کے لیے تیار ہیں؟

ہو سکتا ہے بات چیت اس طرح نہ ہو جیسا آپ نے منصوبہ بنایا تھا اور یہ ٹھیک ہے۔ آپ کا بچہ جو کچھ آپ کو بتاتا ہے اسے بغیر کسی اندازے یا حل کے سنیں اور ہم آہنگ ہونے کے لیے تیار رہیں۔

کیا آپ پرسکون اور تیار محسوس کر رہے ہیں؟

آپ جس موضوع کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں معلومات کے لیے خاندان کے اراکین، دوستوں سے بات کرنے یا آن لائن دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کیا آپ نے اچھا وقت اور جگہ چن لیے ہیں؟

کبھی کبھار بہ زیادہ آرام دہ محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ آمنے سامنے کی بجائے ساتھ ساتھ بات کر رہے ہوں۔ بعض اوقات اپنے کو یہ دکھانا اہم ہو سکتا ہے کہ آپ اس پر پوری توجہ دیں اور اس میں کوئی مداخلت نہ ہو۔

کیا آپ نے مشق کی ہے؟

اس سے کچھ ایسے فقروں پر عمل کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ اپنے بچ کو یہ جاننے میں مدد کے لیے استعمال کرنا چاہیں گے کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں۔ آپ صفحہ 17 پر کچھ مفید جملے دیکھ سکتے ہیں۔



"جب آپ (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کسی شخص کو مخاطب کرتے تھے تو اپنا پورا

جسم اس شخص کی طرف پھیر دیتے تھے۔"

شمائل ترمذی کی حدیث 6



کیا آپ مقصد کے حوالے سے واضح ہیں؟

بات چیت کے لیے ابتدائی وجہ کی طرف واپس جانے کا عمل آپ کے ارادوں کی تجدید کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کیا آپ نے اپنے خیالات پر قابو پایا ہوا ہے، بات چیت سے جو نتیجہ آپ لانا چاہتے ہیں اس پر توجہ مرکوز کی ہے اور کیا آپ اپنے بچے کی ضروریات سے باخبر ہیں۔

NSPCC اور سوچ سمجھ پرمبنی بچوں کی تربیت کا عمل (Approachable Parenting) کی طرف سے مزید تعاون


سوچ سمجھ پرمبنی بچوں کی تربیت کا عمل (Approachable Parenting)

سوچ سمجھ پرمبنی بچوں کی تربیت کا عمل
(Approachable Parenting) برطانیہ میں
رہنے والے مسلمان خاندانوں کی ضروریات
کو پورا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مسلم ثقافت اور عقیدے کی سمجھ بوجھ کے
ساتھ، ہم متعدد خدمات اور کورسز پیش کرتے
ہیں، جو جدید نفسیاتی تھیوری اور کوچنگ کی
تکنیک کو اسلامی اصولوں سے جوڑتے ہیں۔

ہمارے کام کا خاندان کی خصوصیات کو
فروغ دینے، والدین کو باختیار بنانے اور آنے والی
نسل کے اعتماد، جذباتی تندرستی اور رویے
کو بہتر بنانے میں براہ راست اثر پڑتا ہے۔

اگر آپ اضافی تعاون چاہتے ہیں تو آپ ہم سے
0121 773 8643 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں
approachableparenting.org
approachable.parenting@ 

NSPCC

NSPCC میں، ہم چاہتے ہیں کہ ہر بچہ محفوظ
اور خوش پرورش پائے۔ ہمارے ویب صفحات
پر والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے اور
بھی بہت سے مشورے اور مدد موجود ہیں۔

مزید بہت سی معلومات کے لیے

ملاحظہ کریں nspcc.org.uk/parents

اگر آپ کو کبھی بات کرنے کی ضرورت ہو تو ہم آپ
کی مدد کے لیے حاضر ہیں۔ آپ NSPCC کی ہیلپ لائن
کو 0808 800 5000 پر کال کر سکتے ہیں یا ہمیں
help@nspcc.org.uk پر ای میل کر سکتے ہیں

اور اگر آپ کا بچہ کبھی پریشان، اداس یا ڈرا ہوا
ہو، تو وہ کسی دوستانہ مشورہ دینے والے سے
0800 1111 پر یا

پر بات کر سکتے ہیں childline.org.uk



"آپ کا رب کہتا ہے، 'مجھے یاد کرو اور میں جواب دوں گا'۔"

قرآن 40:60

مزید معلومات اور مدد



خواہ آپ اپنے بچے سے بات کرنے اور انہیں محفوظ رکھنے کے حوالے سے مزید مشورے تلاش کر رہے ہوں، یا آپ یا آپ کے بچے کو مزید مدد کی ضرورت ہو، تو یہ وسائل آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

گفتگو شروع کرنے کے متعلق مزید
معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

Action for Children

اپنے بچے سے مشکل موضوعات کے متعلق کیسے
بات کریں

[parents.actionforchildren.org.uk/
behaviour/challenging-behaviour/
how-to-talk-to-your-child](https://parents.actionforchildren.org.uk/behaviour/challenging-behaviour/how-to-talk-to-your-child)

Barnardo's

بچوں سے احساسات کے بارے میں بات کرنے کے لیے
پانچ نکات

[barnardos.org.uk/blog/having-healthy-
conversations-about-feelings](https://barnardos.org.uk/blog/having-healthy-conversations-about-feelings)

Save the Children

مشکل چیزوں کے بارے میں بچوں سے کیسے بات کریں

[savethechildren.org.uk/what-we-do/
how-to-talk-to-kids-about-hard-things](https://savethechildren.org.uk/what-we-do/how-to-talk-to-kids-about-hard-things)

مزید معلومات اور مدد جاری ہے

مزید معاونت کے لیے:

مسلم یوتھ ہیپلپ لائن
نوجوانوں کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ عقیدے
اور ثقافتی طور پر حساس معاونت
myh.org.uk
0808 808 2008

حفاظتی رویوں کا کنسورشپم
حفاظتی رویے کے شعبے میں خدمات اور
وسائل فراہم کرنا
protectivebehavioursconsortium.co.uk

Samaritans
ایک خیراتی ادارہ جو کسی کو جذباتی تکلیف سے
نمٹنے کے لیے جدوجہد کرتا ہے یا خودکشی کے
خطرے میں جذباتی مدد فراہم کرتا ہے
samaritans.org
116 123

Victim Support
جرم اور تکلیف دہ واقعات کے متاثرین
کی مدد کے لیے وقف خیراتی ادارہ
victimsupport.org.uk
0808 1689 111

YoungMinds
بچوں، نوجوانوں اور ان کے والدین
کے لیے ذہنی صحت کا خیراتی ادارہ
youngminds.org.uk
ٹیکسٹ کریں YM کو 85258 پر

Beat
کھانے پینے کی مشکلات کا شکار نوجوان لوگوں
اور خاندانوں کے لیے مدد فراہم کرنا
beateatingdisorders.org.uk
0808 801 0677

Family Lives
خاندانوں کو ابتدائی تربیت اور بحرانی
امداد کی پیشکش کرنا
familylives.org.uk
0808 800 2222

LEGO® Build and Talk
آن لائن حفاظت کے بارے میں بچوں سے
بات کرنے میں والدین کی مدد کرنا
lego.com/buildandtalk

Mind
ذہنی صحت کے حوالے سے مشورہ اور
معاونت فراہم کرنا
mind.org.uk
0300 123 3393

Muslim Community Helpline
ایک خفیہ، بلا اندازہ سننے اور جذباتی
معاونت کی سروس
muslimcommunityhelpline.org.uk
یا 0208 908 6715
0208 904 8193

Muslim Women's Network Helpline
عقیدے اور ثقافتی طور پر حساس
ہیپلپ لائن اور مشاورتی سروس
mwnhelpline.co.uk
0800 999 5786

اپنے بچے سے بات کر کے، آپ اسے محفوظ رکھنے میں
مدد کے لیے واقعی اہم اقدامات کر رہے ہیں۔ آپ کو
کچھ واقعی میں شاندار کرنے پر فخر ہونا چاہیے۔

یاد رکھیں کہ یہ ایک بارہی کی جائز والی بات چیت نہیں ہے بہتر ہے
کہ یہ بات چیت مختصر اور اکثر کریں اور اپنے بچے کی عمر بڑھنے کے
ساتھ اس کی ضروریات، جذبات اور تجربات کا جواب دیتے رہیں۔

باقاعدگی سے چیک کرنے سے یہ ظاہر کرنے میں مدد ملتی ہے
کہ اگر آپ کا بچہ کبھی اداس، پریشان یا فکر مند محسوس
کرتا ہے تو آپ موجود ہیں اور سننے کے لیے تیار ہیں۔

ہم مل کر بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور نظرانداز کیے جانے کے عمل کو روک سکتے ہیں - اس کی روک تھام کے لیے لوگوں اور کمیونٹیز کے ساتھ مل کر کام کر کے، بچوں کے لیے اسے محفوظ تر بنانے کے لیے آن لائن دنیا کو تبدیل کر کے، اور یہ یقینی بنا کر کہ ہر بچہ کو ضرورت پڑنے پر مدد کے لیے رجوع کرنے کی جگہ دستیاب ہو۔

بچوں کو محفوظ رکھنے میں ہر کسی کا کردار ہوتا ہے۔۔ ہر پاؤنڈ جو آپ دیتے ہیں، ہر پیشینہ جس پر آپ دستخط کرتے ہیں، آپ کے وقت کا ہر منٹ، ہر چیز تبدیلی لائے گی۔

ہم مل کر، بچوں کی زندگی بدل سکتے ہیں۔

nspcc.org.uk

اشتراک منجانب



ہر ایک بچہ محفوظ رکھے جانے کے قابل ہے

پرنٹنگ کے وقت تمام معلومات موجودہ اور درست ہیں۔ © NSPCC 2023۔ رجسٹر شدہ چیریٹی انگلینڈ اور ویلز 216401۔ اسکاٹ لینڈ SC037717 اور جرمنی 384۔ فوٹوگرافی منجانب ٹام بل، ایڈریئن جیمز وائٹ، اور Adobe Stock، تصویر میں بچ اور بالغ ماڈل اور رضاکار ہیں Pantosaurus کی لفظی علامت اور لوگو NSPCC اور © NSPCC 2023 کے رجسٹرڈ ٹریڈ مارکس ہیں۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ جیمی ٹیش کی تصویری وضاحتیں۔ J20230008۔