

## ذہنی کے دوست والدین کیلئے رہنمائی (A PARENT'S GUIDE TO Zippy's Friends)

### اچھی صحت (Good health)

ہم اپنے بچوں کی جسمانی صحت پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ وہ اچھا کھانا کھائیں، موسم سرما میں انہیں گرم کپڑے پہناتے ہیں، ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ کھیل کھیلیں اور تندرست رہیں۔

لیکن کیا ہم ان کی جذباتی صحت اور فلاح و بہبود پر کافی توجہ دیتے ہیں۔ وہ اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کیسے پیش آتے ہیں، وہ مشکلات اور مایوسیوں کے ساتھ کیسے نمٹتے ہیں؟

جذباتی صحت ہماری خوشی کیلئے اور ہم جس طریقے سے زندگی گزارتے ہیں اس کیلئے نہایت اہم ہے، اور اگرچہ کم عمر کے بچے کام کرنے کے مختلف طریقے سیکھ سکتے ہیں، تاکہ انہیں دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات قائم کرنے میں اور مشکلات سے نمٹنے میں مدد مل سکے۔

اس کتابچے میں ایک پروگرام متعارف کروایا گیا ہے جو ذہنی کے دوست (Zippy's Friends) کہلاتا ہے، جو خاص طور پر ایسے بچوں کی مدد کرنے کیلئے تیار کیا گیا ہے جن کی عمر پانچ تا سات سال ہے تاکہ وہ سکول میں ان صلاحیتوں کو ترقی دے سکیں۔ اس میں آپ کو بتایا گیا ہے کہ پروگرام کے دوران آپ کا بچہ / بچی کیا سیکھے گا / گی اور اس سے پورا فائدہ اٹھانے کیلئے آپ اپنے لڑکے یا لڑکی کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں۔

## مشکل اوقات سے نمٹنا (Dealing with tough times)

ہم سب - بالغ اور بچے زندگی میں مسائل اور مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ بالغوں کی حیثیت سے، ہم بحث و تکرار اور آپس میں اتفاق نہیں کرتے ہیں۔ کام پر ہم ناخوش یا غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ تعلقات آنسوؤں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ گھرانے کا کوئی رکن وفات پا جاتا ہے۔ ہم جو کچھ محسوس کر رہے ہوتے ہیں اکثر اس کے بارے میں کہنا مشکل ہو جاتا ہے۔

اگر ہم مشکلات اور مایوسیوں سے نمٹنے کیلئے مؤثر طریقے تلاش کر سکتے ہیں تو ہم بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اور تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اس وقت ہم اور زیادہ حل کے بارے سوچ سکتے ہیں جب ہمیں کسی مسئلے کا سامنا ہو، اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ اس سے ہم کامیابی نمٹ سکیں گے۔

بچے بھی، مشکل اوقات کے بارے میں سب کچھ جانتے ہیں۔ وہ تمام اقسام کی مشکلات برداشت کرتے ہیں۔ روزمرہ واقعات جیسے کہ کھیل کے میدان میں جھگڑا، یا کسی بھائی یا بہن سے حاسد محسوس کرنا۔ یا بڑے مسائل - سکول بدلنا، غنڈہ گردی کا سامنا کرنا۔

لیکن بچوں کیلئے کلید بھی وہی ہے جو بالغوں کیلئے ہے۔ نمٹنے کیلئے زیادہ طریقوں کا انتخاب کرنے سے اور جنہیں وہ استعمال کر سکتے ہیں، اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ وہ کسی مسئلے کے ساتھ کامیابی سے نمٹ سکیں گے۔

تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ پانچ اور چھ سال کی عمر کے چھوٹے بچوں اس مفہوم کی سمجھ سکتے ہیں کہ وہ انتخاب کر سکیں کہ کسی صورتحال سے کیسے نمٹنا ہے اور مشکلات سے نمٹنے کیلئے نئے طریقے دیکھتے ہیں۔ اگر وہ پرائمری سکول کے ابتدائی سالوں میں ایسا کر سکتے ہیں، تو انہیں صلاحیتوں کی ضرورت ہوگی جو ان کی باقی کی زندگی میں ان کی مدد کر سکیں گی۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اچھی نصابی کارکردگی سے کسی بچے / بچی کی اس صلاحیت پر کم اثر پڑتا ہے کہ وہ زندگی میں پیش آنے والی مایوسیوں اور مقابلوں، ضبط نفس کو عمل میں لانے، مضبوط اور دیر تک قائم رہنے والے تعلقات، اور ایک خوش، تکمیل شدہ زندگی کے ساتھ مثبت طریقے سے نمٹ سکے۔

اس طرح سے، جب کہ نصاب میں نمایاں کامیابیاں حاصل کرنا ضروری ہے، یہ نہایت اہم ہے کہ بچوں کی جذباتی فلاح و بہبود کو بھی فروغ دیا جائے۔

یہی وجہ ہے کہ بچے زُپپی کے دوستوں (Zippy's Friends) سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ وہ ایسی صلاحیتیں سیکھتے ہیں جن سے انہیں روزمرہ مشکلات سے نمٹنے سے مدد ملے گی اور وہ اور زیادہ خوشی کے ساتھ زندگی گزار سکیں گے۔

- دکھانے کیلئے ثبوت موجود ہے کہ وہ سکول جہاں پر بچے اپنے بارے اور ایک دوسرے کے بارے میں بہتر محسوس کرتے ہیں، وہ بہتر سیکھتے ہیں اور نصابی نتائج بہتر ہو جاتے ہیں۔

## زپی کے دوست کیا ہے؟ (What is Zippy's Friends?)

زپی کے دوست (Zippy's Friends) تمام صلاحیتوں والے کم عمر بچوں کیلئے ایک پروگرام ہے۔ اس میں خاص مسائل یا مشکلات رکھنے والے بچوں کو مرکز نگاہ نہیں بنایا گیا ہے۔ اس کی بجائے، اس میں تمام کم عمر بچوں کی جذباتی صحت کو فروغ دیا گیا ہے۔ اسے سکولوں اور کنڈرگارڈز میں پڑھایا جاتا ہے اور یہ 24 ہفتے چلتا ہے، جس میں ہفتے میں ایک سیشن ہوتا ہے۔ اسے پڑھانے کیلئے آپ کے بچے/بچی کے ٹیچر کو خصوصی تربیت دی گئی ہے۔

زپی کے دوست (Zippy's Friends) کے چھ نمونے (ماڈیول) ہیں اور ہر ماڈیول کی اپنی کہانی ہے۔ آپ ایک کردار جو زپی (Zippy) کہلاتا ہے اس کے بارے میں بہت کچھ سنیں گے! یہ ایک چمکنے والا کیڑا ہے اور اس کے دوست لڑکوں اور لڑکیوں کا ایک گروپ ہے۔ کہانیوں میں انہیں ایسے معاملوں کا سامنا کرتے ہوئے دکھایا گیا ہے جن سے کم عمر بچے واقف ہیں۔ دوستی، دوست بنانا اور کھودینا، غنڈہ گردی، تبدیلی اور کھودینے سے نمٹنا، اور ایک نئی ابتدا کرنا۔ ہر کہانی کو روشن رنگدار تصویروں کے سیٹ میں بیان کیا گیا ہے اور انہیں ایسی سرگرمیوں کی معاونت حاصل ہے جیسے کہ ڈرائنگ، کردار ادا کرنا اور کھیل کھیلنا ہیں۔ پورا پروگرام خاص طور پر پانچ تا سات سالہ بچوں کیلئے تیار کیا گیا ہے اور تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ بچے اس سے بہت زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

پروگرام بچوں کو درج ذیل پڑھاتا ہے:

- اپنے احساسات کی کیسے شناخت کرنی اور اس کے بارے میں بات کرنا ہے
- جو وہ کہنا چاہتے ہیں اسے کیسے کہنا ہے
- توجہ کے ساتھ کیسے سننا ہے
- مدد کیسے طلب کرنی ہے
- دوست کیسے بنانا اور دوستوں کو کیسے قائم رکھنا ہے

- اکیلے پن اور نامقبولیت سے کیسے نمٹنا ہے
- معافی کیسے مانگنی ہے
- غمگینہ گردی سے کیسے نمٹنا ہے
- جھگڑوں کو کیسے حل کرنا ہے
- تبدیلی اور کھودینے سے کیسے نمٹنا ہے، جس میں موت بھی شامل ہے
- نئی صورت حال کو کیسے موافق بنانا ہے
- دوسروں کی مدد کیسے کرنی ہے

زپی کے دوست (Zippy's Friends) بچوں کو یہ نہیں بتاتے کہ انہیں کیا کرنا ہے۔ اس کی بجائے، یہ ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ خود سوچیں اور وہ مسائل کے بارے میں اپنے حل نکالیں۔ بچے حل کا انتخاب کرنے کی مشق کرتے ہیں جس سے نہ صرف انہیں مدد ملتی ہے، بلکہ وہ دوسرے لوگوں کا احترام بھی کرتے ہیں۔

آپ [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk) پر زپی کے دوست (Zippy's Friends) کے بارے میں مزید سیکھ سکتے ہیں۔

## ایک قریبی جائزہ (A closer look)

زٹی کے دوست (Zippy's Friends) کو چھ نمونوں (ماڈیولز) میں تقسیم کیا گیا ہے جو ہر ایک کیلئے چار سیشنز پر مشتمل ہے۔ ہر ماڈیول کا ایک مختلف مضمون ہے۔ ہم نے یہاں پر ان کا خلاصہ بیان کیا ہے، تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آپ کا بچہ اپنی کیا سیکھے گا۔

### ماڈیول 1 - احساسات

بچے احساسات پر بات چیت کرنے سے شروع کرتے ہیں۔ اداس، خوش، غصہ، حاسد اور گھبراہٹ۔ وہ یہ کہتے ہوئے مشق کرتے ہیں کہ وہ مختلف صورتحال میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے کیلئے طریقوں کی کھوج لگاتے ہیں۔

### ماڈیول 2 - اپنی بات دوسروں تک پہنچانا (کیونی کیشن)

اس ماڈیول میں بچوں کو پڑھایا جاتا ہے کہ سو مند طریقے سے اپنی بات دوسرے لوگوں تک کیسے پہنچانی ہے۔ پروگرام میں بچوں کو پڑھایا جاتا ہے کہ وہ دوسروں کی بات سنیں۔ اس میں انہیں پڑھایا جاتا ہے کہ مدد کیسے طلب کرنی ہے اور وہ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں اسے کیسے کہنا ہے، مختلف صورتحال کو سامنے رکھ کر۔ ان سیشنوں میں اکثر خاموش رہنے والے بچے کھل کر بات کرنا شروع کر دیتے ہیں اور زیادہ کھل کر اپنی بات کا اظہار کرنا سیکھتے ہیں۔

### ماڈیول 3 - تعلقات قائم کرنا اور توڑنا

یہاں پر بچے دوستی کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ دوست کیسے بنانا اور دوستی کیسے قائم رکھنا ہے، اور اکیلے پن اور نا مقبولیت سے کیسے نمٹنا ہے۔ وہ مشق کرتے ہیں کہ معافی کیسے مانگنی ہے اور دوست سے کسی تکرار کے بعد دوستی کیسے بحال کرنی ہے۔

#### ماڈیول 4 - جھگڑے کو حل کرنا

یہ ماڈیول جھگڑوں کو حل کرنے سے نمٹتا ہے، اور اساتذہ کہتے ہیں کہ بچے جلد ہی اپنے اختلافات کو حل کرنے میں بہتر ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر، یہ ماڈیول غنڈہ گردی کے مسئلے سے نمٹتا ہے اور اگر بچوں یا دوسروں کے ساتھ غنڈہ گردی کی جاتی ہے تو پھر بچے کیا کچھ کر سکتے ہیں۔

#### ماڈیول 5 - تبدیلی اور کھوجانے سے نمٹنا

اس ماڈیول میں تبدیلیوں، بڑی اور چھوٹی دونوں سے نمٹنے پر نظر ڈالی جاتی ہے۔ سب سے بڑی تبدیلی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی وفات پا جاتا ہے۔ اگرچہ بالغوں کیلئے اکثر موت کے مضمون پر بات کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے، کم عمر کے بچے کبھی کبھار ہی ایسا کرتے ہیں۔ وہ کسی ایسے مضمون کے بارے میں کھل کر بات کرنے کے موقع کا خیر مقدم کرتے ہیں جو بہت سے بالغوں کیلئے ممنوعہ بن گیا ہے۔ ایک سیشن کسی دفن کرنے کی جگہ یا قبرستان کو وزٹ کرنے پر صرف کیا جاتا ہے اور، شاید خیران کن بات یہ کہ، اسے پورے پروگرام کے سب سے کامیاب سیشن کا درجہ دیا جاتا ہے۔

#### ماڈیول 6 - ہم نمٹتے ہیں

آخری ماڈیول اس سب کی تصدیق کرتا ہے جو بچوں نے سیکھا ہے۔ نمٹنے کے مختلف طریقے، دوسروں کی مدد کرنا، اور نئی صورتحال کے موافق بنانا۔ آخری سیشن یادگار ہوتا ہے، جس میں ہر بچے / بچی کو ایک تاج اور ایک سرٹیکلیٹ دیا جاتا ہے۔

## کیا یہ کام کرتا ہے؟ (Does it work)

زُپی کے دوست (Zippy's Friends) کو پوری طرح سے ٹیسٹ کیا گیا اور اندازہ لگایا گیا ہے۔

پروگرام کو ترقی دینے میں چھ سال سے زیادہ کا عرصہ لگا ہے اور یورپ، ایشیا اور شمالی اور جنوبی امریکہ میں ہزاروں بچے پہلے ہی سے اس پروگرام کو مکمل کر چکے ہیں۔

ڈینمارک (Denmark) اور لیتھوینیا (Lithuania) میں اندازہ لگانے کیلئے ایک بہت بڑے مطالعہ کا اہتمام کیا گیا تھا۔ اساتذہ اور بچوں کے انٹرویو کئے گئے اور انہوں نے اس سے پہلے اور بعد میں سوالنامے پُر کئے، اور نتائج کا مقابلہ ان سوالناموں کے ساتھ کیا گیا جنہوں نے پروگرام میں شرکت نہیں کی تھی۔

اندازہ لگانے والوں کو پتہ چلا کہ، ان کے ساتھ مقابلہ کرتے ہوئے جنہوں نے پروگرام میں شرکت نہیں کی، وہ بچے جنہوں نے زُپی کے دوست (Zippy's Friends) میں شرکت کی ہے انہوں نے تعاون، دعویٰ، ضبط نفس اور زور دینے میں بہتری کا مظاہرہ کیا ہے اور مسئلے والے رویہ جات میں کمی ہوئی۔

سب سے زیادہ اہم یہ کہ، وہ بچے جنہوں نے زُپی کے دوست (Zippy's Friends) میں حصہ لیا انہوں نے اور زیادہ مثبت حکمت عملیوں کو استعمال کرنا سیکھا، جیسے کہ درج ذیل ہیں:

- معافی مانگنے کیلئے کہنا
- سچی بات بتانا
- کسی دوست سے بات کرنا
- کسی مسئلے کے بارے میں سوچنا
- پُر اطمینان رہنے کی کوشش کرنا

ان کا غیر مددگار حکمت عملیوں کو استعمال کرنا - جیسے کہ ناراض ہونا، ناخن کاٹنا اور چیخ و پکار کرنا - کم ہو گیا۔ پروگرام لڑکوں اور لڑکیوں کیلئے ایک جیسا سود مند ثابت ہوا۔  
لیتھوینیا (Lithuania) میں ایک علیحدہ مطالعے سے پتہ چلا کہ ایک سال کے بعد بھی بچوں نے اپنی نئی سیکھی ہوئی صلاحیتوں کو قائم رکھا۔  
بہت سے اساتذہ نے کہا کہ پروگرام سے کلاس میں تصادم کم ہوا اور انہیں اپنے بچوں کو اور زیادہ بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد ملی۔ کچھ نے یہاں تک کہا کہ زُپی کے دوست (Zippy's Friends) نے ان کے اپنے مسائل میں مدد دی!  
آپ [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk) پر اندازہ لگانے کے مختلف مطالعوں کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

## آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں (What you can do)

اگر چہ زپی کے دوست (Zippy's Friends) کو تربیت یافتہ اساتذہ پڑھاتے ہیں، آپ مدد کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے بچے / بچی کیلئے پروگرام کو اور زیادہ سود مند بنایا سکیں۔ یہاں پر چھ تجاویز دی گئی ہیں۔

- بہت سے اساتذہ زپی کے دوست (Zippy's Friends) کا آغاز کرنے سے پہلے والدین کیلئے ایک میٹنگ کا انتظام کرتے ہیں۔ اس میں تشریف لائیں، پروگرام کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں اور سوالات پوچھیں۔
  - ٹائم ٹیبل طلب کریں تاکہ آپ کو پیشگی میں پتہ چل سکے کہ کب آپ کا بچہ / بچی خاص مضامین پر بات چیت کرے گا / گی۔ اس سے آپ کو مدد ملے گی کہ آپ گھر پر اسباق کو مضبوط بنانے میں مدد دے سکیں۔
  - بچے اکثر وہ تصاویر گھلے کر آتے ہیں جو انہوں نے بنائی ہیں یا وہ سادہ فیڈ بیک پر بچے لاتے ہیں جو وہ ہر سیشن کے اختتام پر پڑھتے ہیں۔ ان میں دلچسپی کا مظاہرہ کریں اور اپنے بچے / بچی کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو دن کو ہونے والے سیشن کے بارے میں بتائے۔
  - اپنے بچے / بچی کے سکول کے ساتھ رابطہ رکھیں۔ اگر آپ کے پاس گھرانے کے بارے میں کوئی ایسی خبر ہے جس کے بارے میں آپ چاہتے ہیں کہ انہیں معلوم ہو تو اپنے بچے / بچی کے ٹیچر کے ساتھ ضرور بات کریں۔
  - ہو سکتا ہے کہ آپ کے علم میں آئے کہ آپ کا بچہ / بچی کم جارحانہ، زیادہ برداشت کرنے والا اور مسائل کو حل کرنے میں بہتر ہے۔ تمام مثبت تبدیلیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔
  - اپنے بچے / بچی کے اور زیادہ باتیں کرنے کے بارے میں تیار رہیں۔ اور بات سننے کیلئے بھی تیار رہیں!
- ان سرگرمیوں کیلئے مزید خیالات کیلئے جو آپ اپنے بچے / بچی کے ساتھ مل کر کر سکتے ہیں، اس بات میں مدد دینے کیلئے کہ انہوں نے جو صلاحیتیں سیکھی ہیں انہیں مزید مضبوط بنایا جاسکے، <http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html> پر ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔
- ہزاروں بچے پہلے ہی سے زپی کے دوست (Zippy's Friends) سے لطف اندوز اور فائدہ اٹھا چکے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ / بچی بھی ایسا ہی کرے گا / گی۔