



اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں!  
والدین کیلئے ہدایت نامہ



## روزن کا تعارف

روزن ایک غیر سرکاری تنظیم ہے۔ جو جذباتی و نفسیاتی صحت، صنف، خواتین اور بچوں کے خلاف تشدد اور نوجوانوں کی نفسیاتی و تولیدی صحت جیسے اہم موضوعات پر کام کر رہی ہے۔ روزن کا مشن تمام لوگوں خاص طور پر عورتوں اور بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ باہمی جدوجہد سے باشعور اور تشدد سے پاک ایک ایسے معاشرے کی بنیاد رکھنا ہے جو خود اپنے لئے اور دوسروں کے لئے قابل قبول ہو۔

## روزن کی سرگرمیاں

روزن کے مشن کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے مندرجہ ذیل سرگرمیاں ترتیب دی گئی ہیں۔

- ☆ تربیتی ورکشاپس
- ☆ نفسیاتی مشاورت
- ☆ آگاہی کافروغ

## روزن کے پروگرام:

### آنگن

آنگن ۱۹۹۳ سے بچوں کی نفسیاتی اور جذباتی صحت خاص طور پر بچوں پر ہونے والے جنسی تشدد کے خلاف سرگرم عمل ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لئے آنگن مختلف شعبوں کے ماہرین مثلاً اساتذہ، ڈاکٹرز، نرسز، پولیس، اور میڈیا میں اس موضوع پر آگاہی پھیلانے اور تربیت سازی کا کام انجام دیتا ہے اور اب تک آنگن کئی سو افراد کی تربیت کر چکا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آنگن اپنے رضا کاروں کو بھی تربیت فراہم کرتا ہے تاکہ وہ اس مشن کو آگے بڑھا سکیں جبکہ تشدد سے متاثرہ افراد کو مشاورت فراہم کرنا بھی اس کا ایک اہم کام ہے۔ یہ پروگرام بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف معلوماتی مواد کی تیاری اور اس کے ذریعے عوام میں شعور بیدار کرنے کا کام بھی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آنگن بچوں پر جنسی تشدد سے متعلقہ موضوعات کے ریسورس سنٹر کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔

### زیست

روزن کا یہ پروگرام خواتین کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل کے حل اور ان پر ہونے والے تشدد کے خلاف کام کرتا

ہے۔ اس پروگرام کی بنیادی سرگرمیوں میں خواتین پر ہونے والے تشدد اور اس کے مسائل کے بارے میں آگاہی پھیلانا، اس موضوع پر تربیتی ورکشاپس کا اہتمام کرنا اور نفسیاتی مشاورت فراہم کرنا شامل ہیں۔

## یوتھ ہیلپ لائن

یوتھ ہیلپ لائن ایک مفت (ٹول فری) مشاورتی لائن ہے جو کہ نوجوانوں کی جذباتی، نفسیاتی اور تولیدی صحت کے مسائل کے حل کے لئے مشاورت مہیا کرتی ہے۔ اس پروگرام کی ایک اور اہم سرگرمی نوجوانوں کی جذباتی، نفسیاتی اور تولیدی صحت کے مسائل کے حل کے لیے معلوماتی مواد مرتب کرنا ہے اور مختلف اداروں، نوجوانوں کی تولیدی صحت پر کام کرتے ہیں کے لیے تربیتی ورکشاپ کا انعقاد بھی اس پروگرام کی سرگرمیوں میں شامل ہے۔

## رابطہ

رابطہ پولیس پروگرام پولیس کے رویوں میں مثبت تبدیلی کے لیے تربیت، اور معاشرے کے درمیان بہتر رابطے اور تعاون کی فضاء قائم کرنے کے لیے کام کرتا ہے اس پروگرام کا ایک اہم کام عوام میں پولیس کے تشخص کو بہتر بنانا اور پولیس کے باہمی رابطہ کو مضبوط کرنا ہے۔ رابطہ کے سہل کار پولیس افسران اور اہلکاروں کو خود آگہی، زندگی گزارنے کی مہارتیں، رویے، صنفی حساسیت، خواتین اور بچوں پر تشدد اور ذہنی دباؤ جیسے موضوعات پر تربیت فراہم کرتے ہیں۔

## منسلک

منسلک صحافیوں کے ساتھ خواتین اور بچوں پر ہونے والے تشدد صنفی ناہمواری، اس کے اسباب اور حل کے لئے شراکتی بنیادوں پر تفصیل سے کام کرتا ہے تاکہ معاشرے میں تشدد اور اس کی گہری جڑوں کے خلاف صف آراء ہو سکیں جو معاشرے کے محروم طبقوں کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔

## ہم قدم

روزن کے پروجیکٹ ”ہم قدم“ کا مقصد صنفی تشدد میں مردوں کے کردار پر کام کرنا اور ان کے ساتھ مختلف سرگرمیاں ترتیب دینا ہے۔ تاکہ ان کے رویے کو پر تشدد ہونے سے روکا جاسکے۔

اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں!

والدین کیلئے ہدایت نامہ

والدین کیلئے ایک کتابچہ کیوں؟

والدین کی حیثیت سے آپ کیلئے اپنے بچوں کے تحفظ اور بہتری سے بڑھ کر کوئی اور چیز اہم نہیں ہو سکتی۔ ”مگر آپ کتنے ہی محتاط ہو جائیں“ آپ ہر جگہ، ہر وقت اپنے بچوں کو دنیا کے خطرات سے بچانے کیلئے موجود نہیں رہ سکتے۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں تو کبھی کبھی والدین کے بغیر رہنا انکے لیے مفید فطری عمل ہے۔ اور زیادہ تر حالات میں بچے محفوظ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ انتہائی ہوشیار، ذہین بچے بھی بچے ہی ہوتے ہیں اور ان سے بڑی عمر کے لوگ جو ان سے فائدہ اٹھانا چاہیں تو وہ ایسا با آسانی کر سکتے ہیں۔ بحیثیت والدین یہ آپ کا حق اور ذمہ داری بھی ہے کہ آپ اپنے بچوں کو محفوظ رکھنے کے طریقے تلاش کریں۔ تاکہ جب وہ آپ کے ساتھ نہ بھی ہوں تو محفوظ رہیں۔

یہ کتابچہ بچوں اور نوجوانوں کی حفاظت اور اس پر ان سے بات کرنے کے حوالے سے والدین کو مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔

”ہمارے قانون کے مطابق 18 سال سے کم عمر کوئی بھی فرد بچہ تصور کیا جاتا ہے۔“

آپ کے بچوں کو کس قسم کے خطرات کا سامنا ہو سکتا ہے؟

پرائمری سکول کے بچوں کیلئے:

سکول یا کسی اور ماحول میں بچوں پر دھونس جمانا:

بچے کو سکول یا کھیل کے میدان میں اپنے سے بڑی عمر کے بچوں یا طاقتور بچوں سے مسلسل ہراساں ہونے، چھیڑے جانے یا جسمانی چوٹ کی تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ اکثر اوقات وہ اپنے والدین کو اس بارے میں نہیں بتاتے کیونکہ وہ اپنے بارے میں پُر اعتماد نہیں ہوتے اس پر بہت زیادہ شرمندہ ہوتے ہیں یا پھر دھونس جمانے والے بڑے بچوں نے انہیں دھمکایا ہوتا ہے کہ اس کا ذکر کسی سے نہ کرنا۔ کیونکہ تنگ کرنے والے لوگ جانتے ہیں کہ بچے کس طرح ان کے رعب میں رہ سکتے ہیں اور وہ اُس کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اس کے نتیجے میں بچے کئی سال تک سکول میں یا پھر کھیل کے میدان میں اس ڈر اور خوف کا سامنا کرتے رہتے ہیں اور ان کے والدین لاعلم رہتے ہیں۔

## عمر کے لحاظ سے غیر موزوں صورتحال سے دوچار ہونا:

اکثر بچے بڑی عمر کے لوگوں یا بہن بھائیوں کے ساتھ ایسے مقامات پر چلے جاتے ہیں جہاں وہ ایسی چیزیں دیکھتے ہیں یا ایسے تجربات سے گزرتے ہیں جو انکی عمر کے لحاظ سے غیر موزوں ہوتی ہیں۔ بلکہ ان کیلئے نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایسے مقامات جہاں بچے صرف بالغوں کیلئے بننے والی فلمیں دیکھ رہے ہوں یا پھر ایسے ماحول میں ہوں جہاں نشہ آور اشیاء اور تشدد کا استعمال ہو رہا ہو۔

## بچوں پر جنسی تشدد:

ایک خاص قسم کا خطرہ جو بچوں کو درپیش ہو سکتا ہے وہ بچوں کے ساتھ جنسی تشدد ہے۔ بچہ جنسی تشدد کا اس وقت شکار ہوتا ہے جب کوئی بڑی عمر کا بچہ یا بالغ بچے کو جنسی طور پر استعمال کرتا ہے۔ جنسی تشدد میں بچوں کو جنسی طور پر چھونا، جنسی عمل دکھانا، جنسی فلمیں، ای میل یا تصاویر دکھانا، بچوں کو بے لباس کرنا یا جنسی عمل میں شریک کرنا، بچوں کے خاص حصے دیکھنا، حتیٰ کہ جنسی زیادتی کرنا، شامل ہیں۔ ہر عمر کے بچے اور بچیوں کے ساتھ ایسا ہو سکتا ہے۔ کیونکہ بچے ان حرکتوں کے مقصد سے لاعلم ہوتے ہیں۔ جنسی تشدد عام طور پر خفیہ طور پر کیا جاتا ہے اور تشدد کرنے والے کا خیال ہوتا ہے کہ کسی کو نہیں پتہ کہ کیا ہو رہا ہے، وہ پکڑا نہیں جائے گا اور یہ کہ بچہ اتنا پریشان اور خوف زدہ ہوگا کہ وہ انکار نہیں کرے گا اور کسی سے اس کا ذکر نہیں کرے گا۔

## بچوں کا اغواء اور تجارت:

بچے عام طور پر اپنے علاقوں سے اغواء کر کے دوسرے شہروں میں لے جائے جاتے ہیں۔ جہاں ان سے گداگری، جبری مشقت یا پھر عصمت فروشی پر مجبور کئے جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ان کیلئے صورتحال اس سے بھی پیچیدہ اور خطرناک ہو سکتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اغواء کا شکار وہی بچے ہوتے ہیں جو زیادہ وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں یا پھر کسی بڑے کی نگرانی کے بغیر ہوتے ہیں۔

## نوجوانوں کیلئے (ٹرانوی سکول کے بچے کیلئے):

مندرجہ بالا خطرات کے ساتھ ساتھ مزید کچھ اور خطرات بھی ہیں جو کہ نوجوانوں کو لاحق ہو سکتے ہیں مثلاً نشہ آور اشیاء کا استعمال۔

نوجوانوں میں تجسس، خود کو بڑا محسوس کرنا اور نئے نئے کام کرنا، ایک فطری عمل ہے۔ عمر کے اس تقاضے سے غلط فائدہ بھی اٹھایا جاسکتا ہے۔ اور کچھ افراد ان نوجوانوں کو غلط معاملات اور رویوں کا عادی بنا دیتے ہیں۔ عام طور پر

ایسے معاملات کی شروعات مذاق یا تفریحاً ہوتی ہے مگر جلد ہی یہ عادت پختہ ہو جاتی ہے اور صحت کے مسائل پیدا کرتی ہے۔

### سیاسی سماجی تشدد:

زیادہ تر گروپ یا گروہ چاہے ان کی نوعیت سیاسی، سماجی، مذہبی یا فرقہ وارانہ ہو عام طور پر نوجوان لڑکوں کو اپنے مقاصد حاصل کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے وہ عام طور پر طاقت، دھمکیوں، رشوت یا پھر استحصال کا سہارا لیتے ہیں۔ جب تک ان نوجوانوں کو حقائق کا علم ہوتا ہے تب تک دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ تشدد، مجرمانہ سرگرمیاں اور دہشت گردی عام طور پر ایسے گروہوں کے عام حربے ہیں۔ اس طرح سے نوجوان لڑکے نہ صرف تشدد کرنا سیکھتے ہیں بلکہ وہ اپنے ہر مسئلے کو تشدد کے ذریعے حل کرنا بھی سیکھتے ہیں اور عموماً خود بھی تشدد کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### جنسی تشدد، زیادتی اور نوجوانوں کی تجارت:

بچوں کی طرح نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بھی جنسی تشدد اور زیادتی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ جبکہ نوجوان لڑکیاں زیادہ تر اپنے جانے والوں سے جنسی تشدد کا شکار ہوتی ہیں۔ عام طور پر اس عمل میں جنسی طور پر ہراساں کرنے (چھیڑنا، پیچھا کرنا) سے لے کر زنا بالجبر تک شامل ہے۔ جن لڑکیوں کو جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا جاتا ہے وہ بدنامی کے خوف سے ڈر کر زیادتی کرنے والے کے مزید مطالبات بھی مانتی ہیں۔ کیونکہ اُن کو خطرہ ہوتا ہے کہ ان کے خاندان کو ذلت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جبکہ نوجوان لڑکوں کے ساتھ بھی جنسی تشدد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لڑکوں پر تشدد کرنے والوں میں دونوں طرح کے افراد شامل ہوتے ہیں۔ یعنی اُن کے قریبی جاننے والے یا پھر اجنبی۔ والدین عموماً یہ سمجھتے ہیں کہ نوجوان لڑکے بڑے ہو گئے ہیں اور انہیں کسی بھی قسم کی حفاظت یا نگرانی کی ضرورت نہیں ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ جب جنسی زیادتی کا شکار ہوتے ہیں تو شرم کی وجہ سے کسی سے مدد بھی حاصل نہیں کرتے۔

### ذرائع ابلاغ کا غلط استعمال:

کمپیوٹر اور انٹرنیٹ نے علمی اور سماجی زندگی میں ایک انقلاب برپا کر دیا ہے۔ عام طور پر ابلاغ کے یہ ذرائع انتہائی موثر ہوتے ہیں لیکن ان کا آزادانہ اور بلا روک ٹوک استعمال بھی بہت عام اور نقصان دہ ہے۔ درحقیقت انٹرنیٹ کے ذریعے نوجوان دور دراز پر رہنے والے لوگوں سے تعلقات استوار کر سکتے ہیں جو کبھی کبھار غیر مناسب اور پُر تشدد بھی ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح موبائل فون کا آزادانہ اور بلا روک ٹوک استعمال بھی نوجوانوں کو

خطرناک صورتحال سے دوچار کر سکتا ہے۔

## بچوں کو کہاں تشدد کا نشانہ بنایا جاسکتا ہے؟

گھر سے باہر کی دنیا عام طور پر بہت غیر محفوظ نہیں ہوتی اور نہ ہی ہر شخص بچوں کو نقصان پہنچانے والا ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ بچوں کو نقصان پہنچایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ ان کی طاقت بڑوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ یہ واقعہ کہیں بھی پیش آسکتا ہے لیکن خاص طور پر وہاں جہاں کوئی بھی بڑا قابل اعتماد ان کی حفاظت کیلئے موجود نہ ہو یا پھر ایسے جرائم کرنے والے افراد کو دیکھے یا پکڑے جانے کا خوف نہ ہو۔ ایسے واقعات عام طور پر سکولوں، مدرسوں اور کھیل کے میدانوں میں ہو سکتے ہیں۔ جہاں بچے اکیلے دوسرے لوگوں سے ملتے ہیں مثلاً گلی، کام کی جگہ، انٹرنیٹ کیفے، بازار، ویڈیو کی دکانیں وغیرہ۔ یہاں تک کہ گھر جیسی محفوظ جگہ پر بھی بچوں کو نقصان پہنچایا جاسکتا ہے۔ جب کوئی قابل اعتماد بڑا موجود نہ ہو۔ لڑکیاں بھی ایسی صورتحال میں ضرور متاثر ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ وہ افراد ہی ان کے ساتھ زیادتی کرتے ہیں جن کو جانتی ہیں کیونکہ ہمارے معاشرے میں لڑکیوں کو سب سے اچھا برتاؤ کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اس لئے اکثر ان کا استحصال کرنا اور ان کو دبا کر رکھنا آسان ہوتا ہے۔ خاص طور پر ایسی صورتحال میں جب زیادتی کرنے والا عام طور پر گھر آتا جاتا ہو اور گھر والے اس کا احترام کرتے ہوں۔

یا پھر وہ گھر ہی میں رہنے والے کسی شخص کی یا پڑوسی کی زیادتی کا نشانہ بنے۔ اس کے برعکس لڑکے اس وقت زیادتی کا نشانہ بنتے ہیں جب وہ کسی بڑے کی نگرانی کے بغیر بازاروں، دکانوں، ویڈیو گیم کے سنٹر، پڑوس یا گلی محلے میں پھرتے ہیں۔ نوجوان لڑکے بھی بچے ہی ہوتے ہیں۔ اور جب ان کا سامنا مشکل اور خطرناک صورتحال سے ہوتا ہے تو وہ اسے سمجھے بغیر اس صورت حال میں پھنس جاتے ہیں اور مجرم عام طور پر دکاندار، ویڈیو گیم سنٹر کے مالکان، بڑے لڑکے اور آدمی وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

ایسے گروہ جو کہ سیاسی، نسلی، مذہبی یا قبائلی طور پر منظم ہوں اور لڑکوں کو پُر جوش اور بے خطر سرگرمیوں کی طرف مائل کرتے ہوں۔ عام طور پر ایسے گروہ لڑکوں کو بہتر زندگی، پیسوں یا پھر اچھے سماجی مقصد کا جھانسنہ دیتے ہیں۔ نوجوان لڑکے اس بات کے بارے میں پُر جوش ہوتے ہیں۔ اس عمر میں کسی خاص اور اہم مقصد کیلئے خطرات مول لینا عام طور پر نوجوانوں میں پسندیدہ عمل ہوتا ہے۔ اور خاص صورتحال مثلاً قدرتی آفات یا پھر ملک میں انتشار کی صورت میں، ان واقعات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر وہ نوجوان جو بڑوں کی نگرانی کے بغیر ہوتے ہیں وہ باآسانی اغواء، بردہ فروشی، جنسی تشدد وغیرہ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ہمیں کیسے پتہ چلے گا کہ ہمارے بچے خطرے میں ہیں؟

بچوں کیلئے (پرائمری سکول)

- 1 بچوں کے رویے اور مزاج میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلی۔
- 2 سکول کی کارکردگی میں اچانک کمی جس کی بظاہر کوئی وجہ نہ ہو۔
- 3 بلاوجہ رونا یا چیخنا، چلانا۔
- 4 بلاسبب سونے یا کھانے سے متعلق مسائل۔
- 5 بلاوجہ درد اور تکلیف کی متواتر شکایت کرنا۔
- 6 تشدد یا جنسی سرگرمیوں اور کھیل یا جارحیت میں غیر معمولی دلچسپی لینا اور ان سے متعلق آگاہی رکھنا۔
- 7 مشکوک زخم / چوٹ، بالخصوص اگر وہ ایک سے زائد مرتبہ لگے ہوں (خاص حصوں پر خارش یا زخم جنسی تشدد کی علامت ہو سکتے ہیں)۔
- 8 بلاسبب اور بہت زیادہ گھر سے باہر رہنا۔
- 9 بہت زیادہ وقت تنہا اپنے سے بڑی عمر کے بچوں کے ساتھ یا بالغ افراد کے ساتھ رہنا۔
- 10 کسی خاص بڑے یا بڑی عمر کے لڑکے یا مخصوص جگہوں سے خوف اور بے چینی۔
- 11 ہاتھ روم استعمال کر سکتے ہیں مگر مسلسل بستر گیلا کرنا۔
- 12 بلاسبب غیر ضروری اور بڑی رقم یا قیمتی تحفہ کسی بڑی عمر کے بچے یا بالغ کی طرف سے دیا جانا۔
- 13 بچہ آپ کو کسی خاص خطرناک صورتحال کے بارے میں بتائے۔

نوجوانوں کیلئے:

- 1 بلاسبب اور اچانک رویہ یا مزاج میں تبدیلی۔
- 2 مایوسی / ڈپریشن۔
- 3 بے سبب مخصوص جگہوں یا لوگوں سے خوف کھانا۔
- 4 پُر تشدد رویہ۔
- 5 سکول کی کارکردگی میں اچانک اور بلاسبب خرابی۔
- 6 کھانے اور سونے کے معمولات میں اچانک اور بہت زیادہ تبدیلی۔
- 7 خود کو نقصان پہنچانے والا (اذیت پسند رویہ)، خودکشی کے خیالات آنا یا خودکشی کی کوشش کرنا۔



- 8- بہت جھوٹ بولنا، چوری کرنا، گھر سے بھاگنا۔
- 9- کسی بڑی عمر کے مخصوص بچے یا بالغ کے ساتھ بلاوجہ اور زیادہ وقت گزارنا۔
- 10- زخم جس کی وجہ نہ پتہ چلے (بلاوجہ زخم لگے رہنا)۔
- 11- طویل وقت کیلئے غائب ہو جانا اور گھر سے باہر وقت گزارنا۔
- 12- کسی بڑی عمر کے بچے یا بالغ سے پیسے یا گفٹ لینا۔
- 13- نوجوان آپ کو کسی مخصوص خطرناک صورتحال کے بارے میں بتاتا ہے۔
- (نوٹ): ضروری نہیں ہے کہ مذکورہ بالا رویے بچے یا نوجوان کے خطرے میں ہونے کی نشاندہی کریں۔ لیکن بچے اور بچی کی زندگی میں کسی بھی پریشانی پر خبردار ہو جانا چاہئے۔ جو ایک خطرناک صورتحال ہو بھی سکتی ہے۔

### ہم اپنے بچوں اور نوجوانوں کے تحفظ کیلئے کیا کر سکتے ہیں؟ ہوشیار اور چوکس رہیں:

جہاں آپ رہتے ہیں اس کے ارد گرد کے ماحول کے متعلق زیادہ معلومات حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ علم ہونا چاہئے کہ آپ کے بچے کہاں ہیں؟ وہ کس کے ساتھ ہیں؟ اور ان کی دوستی کس کے ساتھ ہے؟ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ ہر وقت اپنے بچوں کے ساتھ رہیں یا ان پر ہر وقت نظر رکھیں۔ اس کا مطلب سادہ لفظوں میں یہ ہے کہ ہوشیار رہیں اور اپنے بچوں کے گرد ہونے والی چیزوں کا غور سے مشاہدہ کریں۔ اس سے والدین کو ان کے مزاج اور رویے میں کسی تبدیلی اور ان کے ساتھ دوسروں کے رویوں کا پتہ لگانے کا موقع ملتا ہے۔

### دلچسپی لیں (شمولیت رکھنا):

اپنے بچوں کے معاملات میں توجہ سے دلچسپی لینا لیکن بے جا مداخلت نہ کرنا ہی بچے کے ارد گرد کے ماحول سے آگاہ رہنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس طرح آپ کو بچوں کے ساتھ تعلق استوار کرنے کا موقع ملے گا۔ اور کسی خطرے اور پریشانی کی علامات اور ان کے بڑوں سے کسی تکلیف دہ تعلق کی نشاندہی بھی ہوگی۔ اس سے آپ کے بچے بھی آسانی سے اپنے مسائل پر آپ سے بات کر سکیں گے۔ والدین اس طرح بھی بچوں کے ساتھ معیاری وقت گزار سکتے ہیں کہ وہ بچوں کے ساتھ بات چیت کریں، مسائل پر بحث کریں، ان کی سرگرمیوں، آراء اور پسند ناپسند میں اپنی دلچسپی کا اظہار کریں اور مشورہ دیں۔ ان لوگوں، گروہوں اور اداروں کے معاملات میں شمولیت بھی بہت اہم ہے جن کا حصہ آپ کے بچے ہیں۔

اپنے بچوں کے سکول، مدرسوں اور ہوٹل وغیرہ کے متعلق علم رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ

وہاں اپنے بچوں اور ارباب اختیار تک رسائی رکھتے ہیں۔ ارباب اختیار کو بھی آپ کی دلچسپی کا علم ہونا چاہئے۔ ہر اس شخص اور بچوں کے ساتھ وقت گزارنے والے بالغ افراد مثلاً ٹیوٹر، اساتذہ اور رشتہ داروں وغیرہ کو علم ہونا چاہئے کہ آپ بچوں کے معاملے سے مکمل طور پر آگاہ اور جب بھی ضرورت ہوئی آپ فوری طور پر اقدام کریں گے۔

نوجوان کے معاملات میں شریک ہونا ایک چیلنج ہو سکتا ہے کیونکہ فطری طور پر اس عمر کے بچے تنہا کچھ وقت گزارنا چاہتے ہیں۔ لیکن ایسے اوقات میں ان کے ساتھ کچھ معاملات پر بحث کر کے ان کی سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار کر کے ایک دوستانہ، ہمدردانہ انداز میں حد سے زیادہ پابندیاں لگائے بغیر، آپ ان کا ساتھ دے سکتے ہیں۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اپنے والدین کے رد عمل کے خوف کی وجہ سے بھی نوجوان بچے اپنے والدین کو اپنے مسائل نہیں بتاتے۔ اگر بچے پہلے سے ہی والدین کے ساتھ دوستانہ اور ہمدردانہ رشتہ رکھتے ہوں تو وہ یقیناً ان کی مدد طلب کریں گے۔ یہاں یہ بھی اہم بات ہے کہ چوکس ہونے اور ان کے معاملات میں شریک ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ہر وقت اپنے بچوں کیلئے پریشان رہیں اور نہ ہی اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ بچوں کو بے جا روک ٹوک کریں یا ان کو ضرورت سے زیادہ تحفظ دیں اور ہر کام جو وہ کرتے ہیں اس پر پابندی لگائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مسئلے کے آثار پر چوکس ہو جائیں اور بچوں سے بات چیت کریں۔

اس طرح آپ حالات سے باخبر رہیں گے اور بچے کسی الجھن یا پریشانی کے وقت آپ سے باآسانی رجوع کر سکیں گے۔

## بچوں کو مناسب معلومات دیں:

جس طرح آپ بچوں کو ان کی پڑھائی، تحفظ اور دوستوں کے بارے میں ہر وقت نصیحت کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح آپ ان کو ارد گرد پائے جانے والے خطرات اور ایسی صورتحال سے نمٹنے کا طریقہ بھی بتا سکتے ہیں۔ بچہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے اتنا ہی والدین اس کے تحفظ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ لیکن جوں جوں بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں انہیں اپنے تحفظ سے متعلق زیادہ معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی کو نہیں پتہ کہ بچہ کب خطرناک صورتحال سے دوچار ہو جائے۔ اس لئے جلد از جلد اس سے ان معاملات پر بات ہو جانی چاہئے۔ حتیٰ کہ بہت چھوٹے بچوں کو بھی مفید معلومات دی جاسکتی ہے۔

اس کا مقصد بچوں کو خوف زدہ یا پریشان کرنا یا کسی پر بھی اعتماد کرنے سے منع کرنا نہیں ہے۔ بلکہ ان کی آگاہی، خود اعتمادی اور مہارت میں اضافہ کرنا ہے۔ اور ان معلومات کو وقتاً فوقتاً دہرانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بچوں کو ہمیشہ یاد رہیں۔

## آپ کے بچے کو کیا معلومات ہونی چاہئے؟ گھر سے باہر کیا خطرات ہو سکتے ہیں: (مکمل خطرات)

بچوں کو اپنے ماحول کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً تباہی اور آفات کی صورت میں اپنے بچوں کو بتائیں کہ دنیا میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو ان سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں گے کیونکہ اس وقت بد نظمی ہوتی ہے اور حفاظتی اقدامات بھی کم ہوتے ہیں۔

اپنے بچوں کو بتائیں کہ اگرچہ زیادہ تر آپ کے ارد گرد افراد خیال رکھنے والے اور حقیقی معنوں میں اچھے لوگ ہوتے ہیں لیکن پھر بھی وہ ہر کسی پر بغیر سوچے سمجھے اور اندھا اعتماد نہیں کر سکتے اور وہ بھی صرف اس بنیاد پر کہ وہ بڑے ہیں اور کسی معزز مقام پر فائز ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تمام طریقوں سے آگاہ کریں جو متوقع مجرم استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً دھمکیاں، پیشکش، تحائف، وعدے، بلاوجہ تنہا وقت گزارنا، یا انہیں اپنی ملاقات خفیہ رکھنے کو کہنا وغیرہ۔ بچوں کو خبردار کریں کہ انہیں انٹرنیٹ اور موبائل پر بھی ان لوگوں سے محتاط رہنے کی ضرورت ہے جو ان کو نقصان پہنچانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

## اگر ان کو خطرہ محسوس ہو تو کیا کرنا چاہئے؟

بچوں کو سکھائیں کہ جب ان کو خطرے کا احساس ہو تو کس طرح حقیقت پسندی اور خاص انداز سے صورتحال سے نمٹنا چاہیے۔ زیادہ تر مجرم دوسرے لوگوں کی پہنچ سے دور، خفیہ طور پر بچوں کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ اپنے بچوں کو بتانے والی ایک اہم اور فوری بات یہ ہے کہ ان کو بے چین یا خوفزدہ کر دینے والی خفیہ باتیں ہرگز ٹھیک نہیں ہیں اور بچوں سے ان طریقوں پر بات کریں جن کی مدد سے ایسی پریشان کن صورتحال کو لوگوں کی نظروں کے سامنے لایا جاسکے۔ بشرطیکہ یہ ممکن ہو اور اس میں مزید کوئی خطرہ نہ ہو۔

ایسے آدمی کو انکار کرتے ہوئے اس جگہ سے دور بھاگ جائیں کسی ایسی جگہ پر جہاں لوگ موجود ہوں یا کسی ایسے شخص کے پاس جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ یا جو آپ کی فوری مدد کر سکے۔ مثلاً سکول کے پرنسپل، کمپ انٹظامیہ یا پھر ضرورت پڑنے پر پولیس کی طرف۔ ایسے شخص کے ساتھ اکیلے رہنا، مدد کیلئے چلانا کچھ اہم اقدام ہیں۔

ایک انتہائی اہم پیغام جو بچوں کو دینے کی ضرورت ہے کہ کسی کو یہ حق حاصل نہیں ہے کہ انہیں نقصان پہنچائے۔ خواہ وہ ان کے جاننے والے بالغ اور بڑے عہدے پر ہوں۔ انہیں بتائیں کہ ایسی صورتحال میں بڑوں کی حکم عدولی کرنے میں بھی کوئی حرج نہیں۔ اور نہ ہی کسی کو اس بارے میں بتانے میں کوئی حرج ہے۔

نو جوانوں کے ساتھ ایسے معاملات پر کھل کر بات کی جاسکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس نے پہلے ہی ایسی

باتیں سن رکھی ہوں یا اس کو ان کا علم ہو۔ بہت چھوٹے بچوں کے ساتھ سنجیدہ گفتگو کرنے کی بجائے کھیل کھیل میں اس کا ذکر کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ سکھانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ منظر کشی کی جائے جیسے کہ تم کیا کرو گے اگر...؟ اور پھر ممکنہ جوابات پر بات چیت کی جائے۔

## کس کے پاس جانا چاہیے: (کس سے رجوع کرنا چاہیے۔؟)

بچے اور نوجوان اکثر بڑوں سے ڈرتے ہیں۔ آپ بچوں کو ایسے بڑوں کے بارے میں بتائیں جن کے پاس وہ بلا خوف جاسکتے ہیں۔ خاص طور پر فوری ضرورت کے وقت۔ بچوں کی اس بات پر حوصلہ افزائی کریں کہ وہ قابل اعتماد افراد کی فہرست بنالیں۔ جن سے ان کے تعلقات اچھے ہیں اور جن تک باآسانی پہنچا جاسکتا ہے۔ مثلاً خاندان کا کوئی فرد، کوئی بڑا چچا/ماموں/پھوپھی زاد، اُستاد، رشتہ دار، پڑوسی یا کوئی دوست وغیرہ۔ ان سے اس بات کی اہمیت پر بات کریں کہ جب مدد کی ضرورت ہو تو کسی بڑے کے پاس جائیں اور اس بات پر زور دیں کہ جب ان کو کوئی خطرہ محسوس ہو تو اس وقت جو بھی ان کے قریب ہو تو اس کے پاس چلے جائیں۔

چھوٹے بچوں کے معاملے میں اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اپنا پورا نام (بشمول والدین کے نام) گھر کا پتہ، گاؤں، قصبہ، شہر کا نام اور ارد گرد کے علاقوں کا نام جانتے ہوں۔

## آپ اُن کے والدین اُن کا سب سے بہترین سہارا ہیں:

آپ کی طرح آپ کے بچوں کا تحفظ کوئی نہیں کر سکتا۔ یہ بہت اچھی بات ہے اگر آپ کے بچے مندرجہ بالا فہرست تیار کر لیں لیکن بالآخر مشکل میں بچہ والدین کے ساتھ رجوع کرنے میں ہی سہولت محسوس کرتا ہے۔ لیکن تمام بچے خود بخود ایسا انتخاب نہیں کر سکتے۔ بعض اوقات بچے اپنے والدین سے اتنا ڈرتے ہیں کہ کوئی مسئلہ انہیں بتا نہیں سکتے۔ آپ اپنے بچے کو اعتماد دے کر ایسی صورتحال سے بچ سکتے ہیں۔ اور اس کو بدل بھی سکتے ہیں۔ اور انہیں یہ یقین دلائیں کہ آپ ہر حال میں ان کا ساتھ دیں گے۔ بچوں کے ساتھ ہمدردانہ، دوستانہ تعلقات استوار رکھنے سے والدین اور بچوں کے درمیان فاصلے کو کم کیا جاسکتا ہے اور باہمی اعتماد کو بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کے پاس آپ کے بچے آئیں اور آپ کو متوقع شدید خطرے کے بارے میں بتائیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اُن کی مدد کریں اور حوصلہ بڑھائیں۔

بچوں کو الزام دینا، ان پر چلانا، ان کا یقین نہ کرنا وغیرہ نقصان دہ برتاؤ ہے۔ اور اس بات کا بہت زیادہ امکان ہے کہ بچے آپ کے پاس دوبارہ رہنمائی کیلئے نہ آئیں۔

ذیل میں کچھ مفید باتیں ہیں جو آپ اپنے بچوں اور نوجوانوں کو بتا سکتے ہیں اگر وہ آپ کو کسی مشکل، نقصان، خطرے کے بارے میں بتائیں۔ جو مشکل ان کو اسی وقت درپیش ہو یا ماضی میں، اس سے دوچار ہو چکے ہوں:

- 1- آپ نے مجھے بتا کر بہت اچھا کیا۔
- 2- میں آپ کی بات پر یقین کرتا ہوں / مجھے آپ پر یقین ہے۔
- 3- مجھے افسوس ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا ہو رہا ہے یا ہو چکا ہے۔
- 4- اس میں آپ کی غلطی نہیں ہے۔
- 5- میں آپ کا خیال رکھوں گا۔
- 6- آپ کے تمام احساسات فطری ہیں اور میں سمجھ سکتا ہوں۔
- 7- آپ جب چاہو میرے پاس آسکتے ہو اور مجھ سے بات کر سکتے ہیں۔

### اپنے بچوں کی مدد کیلئے کیے جاسکنے والے کچھ اقدام

(کچھ باتیں جو آپ کر سکتے ہیں اپنے بچوں کی مدد کیلئے)

- 1- بچوں کو اپنے خیالات اور احساسات کے اظہار کرنے کیلئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- 2- نقصان پہنچانے والے آدمی یا گروہ سے اپنے بچے کا تحفظ یقینی بنائیں۔
- 3- پیشہ وارانہ مشاورت اور مدد حاصل کریں۔
- 4- بہت زیادہ جذباتی اور پریشان مت ہوں۔
- 5- بچوں پر کچھ عرصہ خصوصی توجہ دیں جب تک وہ بہتر یا زیادہ محفوظ محسوس کریں۔
- 6- بہت زیادہ پریشانی کی صورت میں مدد طلب کریں۔ اگر آپ خود اچھا محسوس کریں گے تو آپ اپنے بچوں کی بہتر مدد کر سکتے ہیں۔
- 7- بوقت ضرورت ”آنگن“ یا دوسرے اداروں سے مشاورت یا مدد کیلئے رابطہ کریں۔

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

اس کتاب کا کوئی بھی مواد ادارہ ”روزن“ کی اجازت کے بغیر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

ناشر: روزن

سال اشاعت: ۲۰۱۱

ڈیزائننگ اور طباعت: ایم کے ٹریڈرز 0321-5845983  
dhmgroupp@gmail.com

مکان نمبر 11، گلی نمبر 15، G-7/2 اسلام آباد پاکستان۔

فون: +92-51-2890505، فیکس: +92-51-2890508

ای میل: aangan@rozan.org، ویب: www.rozan.org





Plot # 11, Street # 15, APWA Building, G-7/2 Islamabad Pakistan.

Tel: +92-51-2890505-7, Fax: +92-51-2890508

E-mail: [aaqan@rozan.org](mailto:aaqan@rozan.org) Web: [www.rozan.org](http://www.rozan.org)