



کسی سانحہ کے بعد ...

12 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو سنبھالنا

کسی بھی سانحہ کے بعد بچوں میں مختلف خیال یا احساس پیدا ہوتے ہیں۔ کسی بھی کیفیت کو صحیح یا غلط نہیں کہا جاسکتا۔ ہو سکتا ہے کسی وقت گھر والوں یا دوستوں کے درمیان وہ خوش رہیں یا اپنے آپ کو محفوظ سمجھیں۔ کسی اور وقت وہ شاید اداسی، خوف یا غصہ محسوس کریں۔ ان کے احساسات، سوچنے سمجھنے یا کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل رد عمل قدرتی یا نارمل ہوتا ہے۔ مثلاً:

- خوف یا ڈر
- جسم میں درد اور تکلیف کی شکایت کرنا
- پچھتاوا کہ وہ ساتھیوں کی مدد نہ کر سکے
- سانحے کے بارے میں بار بار سوچنا یا سانحہ کا نقشہ بار بار ذہن میں آنا
- قریبی دوست کھودینے کی اداسی
- اپنے مستقبل کے بارے میں اچانک کوئی بڑا فیصلہ کرنا
- دوستوں اور گھر والوں سے الگ تھلگ رہنا
- اپنے اوپر یا دوسروں پر غصہ کرنا
- رات میں سونہ پانا یا ڈر اؤنے خواب دیکھنا
- بالکل خاموش یا سن ہو جانا
- کسی کام پر توجہ میں دشواری ہونا

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

والدین کو کیا کرنا چاہیے

- جس حد تک ممکن ہو گھر میں روزمرہ کے معمولات کو بحال رکھیں
- اسکول کھلنے پر ہر ممکن کوشش کریں کہ بچے فوراً اسکول جانا شروع کر دیں۔ یہ ان کے لئے بہت اہم ہے
- ہر ممکن کوشش کریں کہ بچے وقت پر کھانا کھائیں اور وقت پر سونیں
- بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔ ان کی باتیں سنیں اور ان کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں
- اگر مشکل بھی لگے لیکن گھر والوں کے ساتھ مل کر تفریح کریں جیسے کیرم کھیلیں، کوئی فلم دیکھیں یا کھانا کھانے باہر جائیں
- بچے دعما مانگنے یا گھر والوں کے ساتھ عبادت کرنے سے سکون محسوس کرتے ہیں لیکن اس بات پر انہیں مجبور نہ کریں
- ان کے بلاوجہ غصہ پر کسی قسم کا رد عمل نہ دکھائیں۔ بعد میں ان سے بات کریں کہ ان کا غصہ کس طرح سانحہ کے بارے میں ان کے احساسات کا اظہار ہے

- اگر سانحہ کے بارے میں گھر والوں کے خیالات ایک دوسرے سے مختلف ہوں تو کوشش کریں کہ ہر فرد اپنی رائے کا اظہار کر سکے
- بچوں کو سمجھائیں کہ کوئی بھی پابندی اس وقت ان کے تحفظ کے لئے ضروری ہے اور یہ پابندی صرف وقتی ہے
- انہیں ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے دیں جن سے متاثرین کی مدد ہو یا جن میں انہیں یاد کیا جائے
- اگر بچے غلط عادت (جیسے سگریٹ نوشی) کی طرف مائل ہو رہے ہوں تو انہیں ڈانٹیں نہیں بلکہ پیار سے سمجھائیں کہ اس طرح کا رد عمل انہیں نقصان پہنچاتا ہے
- سانحہ سے متعلق ٹی وی پر بہت زیادہ خبریں سننا یا انٹرنیٹ پر معلومات دیکھنا محدود رکھیں
- شاید آپ پر بھی سانحہ کا اثر اور صدمہ ہو۔ اپنے رد عمل کو سمجھیں اور اپنا خیال رکھیں

بچوں سے بات چیت کیسے کی جائے

- سانحہ کے بارے میں بات چیت خود شروع کریں لیکن بچوں کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں
- بچوں کی بات سنیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے احساسات اور خدشات کا کھل کر اظہار کریں
- اگر وہ بے بسی ظاہر کریں تو ان کی ہمت بندھائیں اور بتائیں کہ لوگ ان کی حفاظت کیلئے کیا کیا کر رہے ہیں
- اگر وہ اپنی زندگی کے بارے میں کوئی بڑا فیصلہ کرنا چاہیں تو ان سے کہیں کہ آپ ان کے احساسات سمجھتے ہیں لیکن بہتر یہ ہوگا کہ وہ ایسا فیصلہ کچھ دن بعد کریں
- اگر وہ چھپتا دے کا اظہار کریں تو انہیں یقین دلائیں کہ جو کچھ ہو اس میں ان کا کوئی قصور نہیں تھا
- انہیں سمجھائیں کہ ایسے خیالات قدرتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ وہ بہتر محسوس کریں گے۔
- خود اپنے صدمے اور احساسات کا بھی ذکر کریں۔ • خود بھی پرسکون رہنے کی کوشش کریں
- ایسے واقعات کے بارے میں بچوں کو بتائیں جن میں لوگوں کی اچھائی اور ان کا مشکل حالات کا ہمت سے مقابلہ کرنے کا ذکر ہو

بچوں کو ماہر اندہ مدد کی ضرورت کب ہو سکتی ہے

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

- پریشانی یا خوف میں کوئی کمی نہ آئے
- اسکول کی کارکردگی میں منفی تبدیلی نظر آئے
- ہر وقت اپنے یاد دوسروں کے تحفظ کے بارے میں فکر مند رہیں
- دوستوں سے ملنے میں کوئی دلچسپی نہ لیں
- بار بار ذکر کریں کہ وہ اس دنیا میں رہنا نہیں چاہتے
- سگریٹ نوشی جیسا نقصان دہ رد عمل ظاہر کریں



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