

بد مزاجی

اکثر ایک سادہ سا جواب



تمام بچے کبھی کبھی ان حدود کی جانچ کرتے ہیں جو آپ متعین کرتے ہیں اور حدود کو پار کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ سب پلنے بڑھنے، سیکھنے اور ایک آزاد شخص بننے کا حصہ ہے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ چھوٹے بچے اس طرح اس لئے پیش آتے ہیں تاکہ ان کی ضرورتیں پوری کی جائیں۔ رونا یا نہ سونا ان کے شریر ہونے کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے یا آپ کو پریشان کرنے کے لئے نہیں کیا جاتا ہے۔ بڑے بچے ایسے کھانے کو تھوک سکتے ہیں جو انہیں پسند نہیں ہے یا پوتڑے کی تبدیلی سے کسمسا سکتے ہیں۔ جو کچھ بھی وہ کر رہے ہیں وہ اس واحد انداز میں اپنی پسند اور ناپسند کے بارے میں بتانے کی کوشش ہے جو وہ کر سکتے ہیں۔

دشوار گزار رویہ کی بہت سی وجوہات سادہ سی چیزوں کے ساتھ مربوط کی جا سکتی ہیں جیسے تھکان یا بھوک، توجہ چاہنا، بچہ کی زندگی میں کوئی دشوار گزار مرحلہ (امکانی طور پر نئی نرسری یا گھر میں کوئی نیا بچہ) یا وہ اس وجہ سے عاجز اور ناکام محسوس کر سکتے ہیں کیوں کہ وہ ان چیزوں کو الفاظ میں نہیں بیان کر سکتے جو وہ آپ کو بتانا چاہتے ہیں۔

جب وہ آپ کے ساتھ غلط رویہ اپنا رہے ہوں تو آپ مثبت تاثر کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ان سے کہیں کہ آپ ان کے نہیں، ان کے رویہ کے تعلق سے پریشان ہیں۔ اس طرح وہ خود کو ایک شریر فرد کے طور پر نہیں دیکھیں گے اور جانیں گے کہ وہ جس انداز میں عمل کرتے ہیں وہ اسے تبدیل کرنے کا اختیار رکھتے ہیں۔ ان کی زندگیوں میں حدود اور اصول متعین کرنا آپ پر منحصر ہے، جو ان کے بڑھنے کے ساتھ بدل جائے گا۔ اپنے پیرنٹنگ کے طریقوں کے بارے میں شروع ہی میں اپنے پارٹنر سے بات کریں تاکہ آپ دونوں یکساں اصولوں پر کاربند رہیں۔

کبھی کبھی انہیں بس کچھ انفرادی وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں اپنی پوری توجہ دیں، جس میں توجہ پھیرنے والی کوئی چیزیں نہ ہوں۔ ان سے اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں، ان کے ساتھ کھیلیں، ان کے سامنے پڑھیں یا بس گلے لگانے سے لطف اندوز ہوں۔

1.

میرا بچہ بہ آواز بلند، جارحانہ بد مزاجی کا مظاہرہ کرتا ہے اور یہ پریشان کن ہے۔

2.

کبھی کبھی یہ اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کہ آیا ایک بچہ کا رویہ طبعی ہے یا یہ کسی رویہ جاتی خلل کی علامات ہیں۔

3.

اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت یا نرسری نرس سے بات کریں۔

چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے بچہ کی بد مزاجی

بد مزاجی تقریباً 18 مہینے کی عمر میں شروع ہو سکتی ہے اور چار سال کی عمر میں کم ہو سکتی ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے بچہ کی بد مزاجی اکثر اس وقت پیش آتی ہے جب کوئی بچہ اتنے واضح انداز میں کوئی بات نہ کہہ پا رہا ہو جتنے واضح انداز میں وہ کہنا چاہتا ہے۔ ان کی ناکامی بد مزاجی کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ بد مزاجی ہونے کا امکان خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جب بچہ تھکا ہوا، بھوکا، یا بے چین ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر مصروف، عوامی مقامات پر پیش آتی ہے جو بہت پریشان کن ہو سکتا ہے اور والدین کے تناؤ میں اضافہ کر سکتا ہے۔

پرسکون رہیں اور سوچیں کہ آیا آپ کے بچہ کو کھانے کی ضرورت ہے یا آرام کی۔ اپنے بچہ کو توجہ دیں اور اگر ممکن ہو تو ایک پرسکون جگہ یا ان کی توجہ ہٹانے کا کوئی طریقہ تلاش کریں۔ ہار نہ مانیں، لیکن اپنے بچہ کے احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ پرسکون ہونے کے لئے بعد میں اپنے بچہ کی تعریف کریں۔

چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے بچہ کے رویہ سے متعلق مفید اشارات:

- چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے اپنے بچہ کو وقت دیں، ان سے کہیں کہ آپ ان سے پیار کرتے ہیں، انہیں گلے لگائیں۔
- انہیں بہت سادہ سے اختیارات کا انتخاب کرنے کی آزادی دینے کی کوشش کریں مثلاً 'کیا آپ نیلا والا کپ لیں گے یا لال والا؟'
- لڑائیوں کی ضرورت کو کم کرنے کے لئے واضح، سادہ اصول اور معمولات رکھیں۔
- ہر اس چھوٹے سے چھوٹے رویہ کی تعریف کریں جس کی آپ حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں اور جب بھی ممکن ہو معمولی برے رویوں کو نظر انداز کریں۔
- ایسے رویہ کو نظر انداز کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو پسند نہیں ہے، کیوں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے دہرائے جانے کا امکان کم ہے۔
- اگر وہ بد مزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ہار نہ مانیں، لیکن اپنے بچہ کے احساسات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی کوشش کریں - 'میں دیکھ سکتی ہوں کہ تم پریشان ہو!'
- ایک گہرا سانس لیتے ہوئے اور کوئی رد عمل ظاہر کرنے سے پہلے انتظار کرتے ہوئے خود کو پرسکون اور معقول رکھیں۔
- یاد رکھیں کہ پٹائی آپ کے چلنا پھرنا سیکھنے والے عمر کے بچہ کے رویہ اور اس کی بد مزاجی کو ہمیشہ مزید خراب کرتی ہے اور اس سے آپ کا بچہ آپ سے خوف زدہ ہو سکتا ہے۔
- دیکھیں کہ آیا آپ کے بچہ کو کھانے یا آرام کرنے یا کسی پرسکون جگہ میں ہونے کی ضرورت ہے۔
- پرسکون ہونے کے لئے بعد میں اپنے بچہ کی تعریف کریں۔