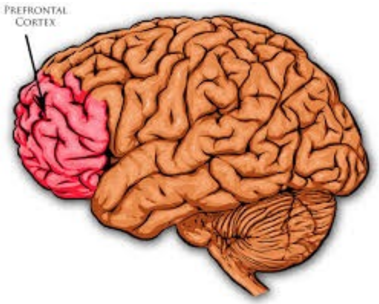
والدین اور نوعمر بچوں کی جذبات پر مبنی بات چیت

ڈاکٹر میشا سیدہ، پی ایچ ڈی، کلینکل سائیکالوجی

رابطہ: msyeda4@uwo.ca



نوعمر بچوں کی دماغی نشونما

- نوعمر بچوں میں دماغ کی تشکیل میں نمایاں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں (لگ بھگ 25 سال کی عمر تک پہنچنے تک یہ عمل جاری رہتا ہے)

- دماغ مزید فعال ہونے کے لئے تبدیلیوں اور نشونما سے گزرتا ہے

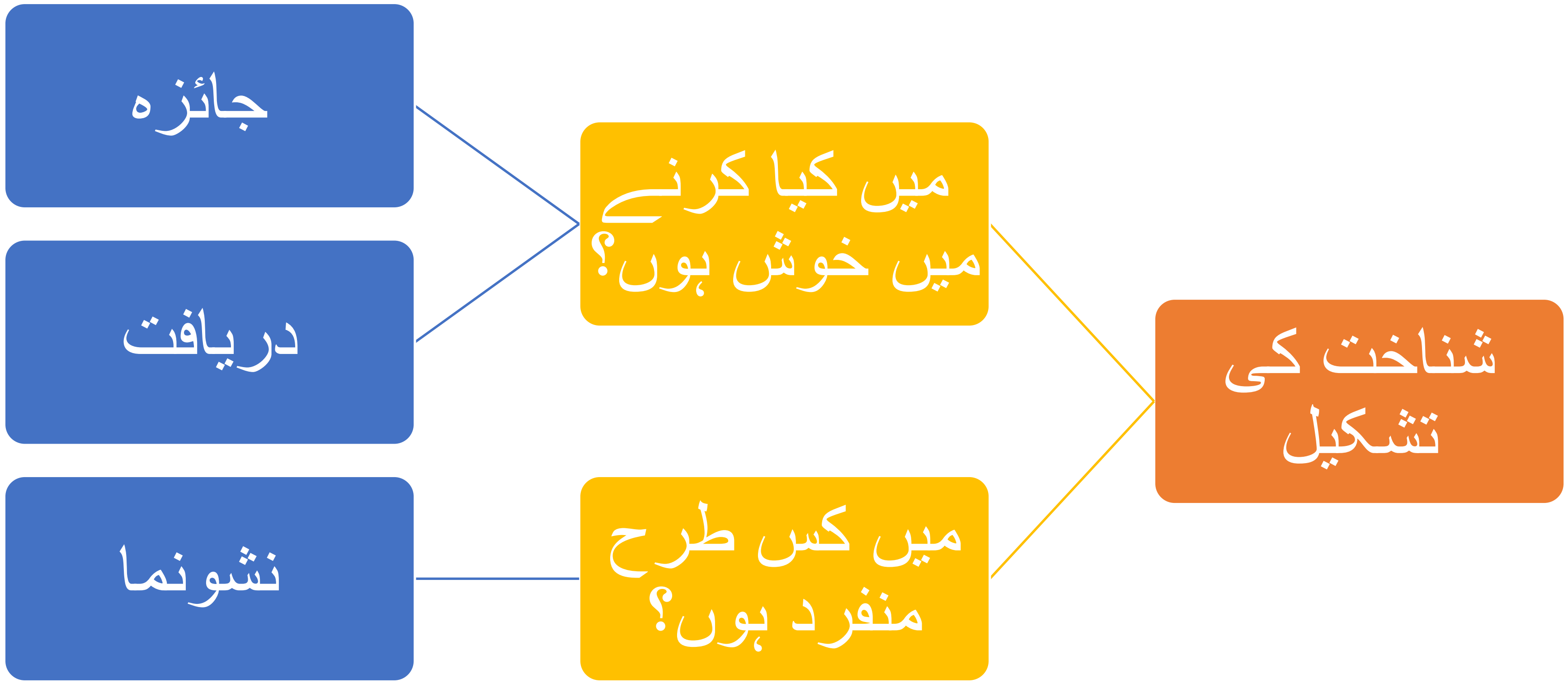
- اس نئی شکل کی ابتدا دماغ کے پچھلے حصے سے شروع ہوتی ہے اور بالآخر دماغ کے اگلے حصے تک پہنچتی ہے (دماغ کا اگلا حصہ فیصلہ کرنے اور مشکلات کو حل کرنے کے لئے ذمہ دار ہوتا ہے)

نوعمر بچوں کا جذبات کو سمجھنا

- ہمارے دماغ کا وہ حصہ جو جذبات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے مختلف ہے اس حصے سے جوحکمت عملی میں بروکارلایا جاتا ہے۔ ان دونوں مراکز کےدرمیان دماغی رابطہ ابھی تشکیل پا رہا ہوتا ہے۔ (ہمیشہ ایک ہی رفتار سے نہیں)

- نوعمر بچوں کو اپنے جذبات کو منظم کرنے اور ان سے نبرآزما ہونے میں معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔

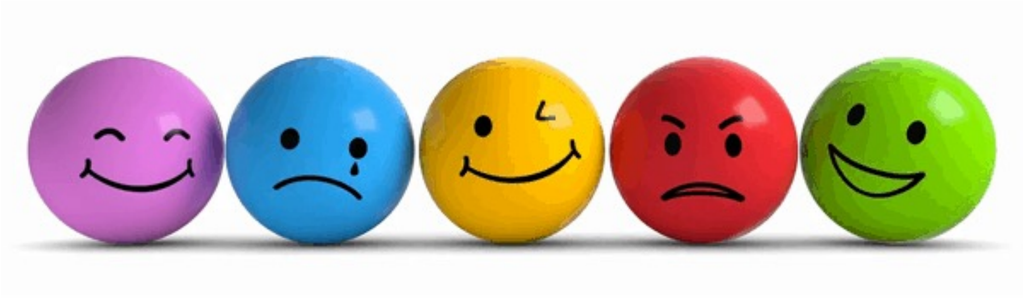
شناخت کی تشکیل: نوعمر بچوں کی نشونما کا اہم حصہ



نوعمر کی شناخت پر اثر انداز ہونے والے عوامل

جذبات کو سمجھنا

جذبات کیوں اہم ہیں؟



1. ہمیں کارروائی کرنے پر اکساتے ہیں
2. ہمیں فیصلے کرنے میں مدد دیتے ہیں
3. ان کی بدولت ہم ایک دوسرے کوسمجھ پاتے ہیں
4. ہمیں خطرات سےمقابلہ کرنے، آگے بڑھنے اور محفوظ رہنے میں مدد دیتے ہیں

بنیادی جذبات

صورتحال	جذبہ	مددگار افعال
ذات، فیملی، دوست یا ملکیت پر حملہ	غصہ	خود کو بچانا یا اپنا دفاع کرنا
نقصان، علیحدگی، ذہنی صدمہ	اداسی	سہارا تلاش کرنا یا اکیلے وقت گزارنا
خطرہ	خوف	ساکت ہو جانا، دوڑنا، نگرانی کرنا
ہدف حاصل کرنا، کسی کام کی تکمیل کرنا یا کوئی دوست بنانا	خوشی	دوستانہ تعامل، ملتی جلتی محل وقوع تلاش کرنا
دیگر افراد کا ہماری قدر کرنا یا ہمارا دوسروں کی قدر کرنا	محبت، پیار	مثبت جذبات کا اظہار، قربت کا تعلق مضبوط کرنا
غیرمناسب طریقے سے پیش آنا	شرمندگی	دوسروں کے ساتھ تعلق بچانے کی خاطر فعل کی اصلاح کرنا یا چھپانا

آپ کا نوعمر بچہ اپنے جذبات کا کیسے اظہار کرتا ہے؟

جذبہ	اظہار
غصہ	
اداسی	
خوف	
خوشی	
محبت، پیار	
شرمندگی	

ہمارا ہدف: اپنے نوعمر بچوں کے لئے جذبات کا معلم بننا

پہلا مرحلہ: اپنے جذبات سے شناسا ہونا اور ان سے مؤثر طریقے سے نبٹنا

دوسرا مرحلہ: ہمیں سیکھنا کہ ہم اپنےنوعمر بچوں کو ان کے جذبات سے نبرآزما ہونے میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں

ردعمل

جذبات کو سمجھنے کی معلومات

- اپنے بچے کے منفی جذبات کو قربت کا موقع جانا جس سے انہیں سکھایا اور سمجھایا جاسکتا ہے
- اپنے بچے کے جذبات کا احساس کرنا اور توثیق کرنا
- اپنے بچے کو جذبات کی شناخت کرنے اور جذبے کودرست نام سے پکارنے میں مدد دینا
- مسائل حل کرنا، اہداف پر بات کرنا اور حکمت عملیاں پیش کرنا

جذبات کو نظر انداز کرنا

- اپنے بچے کے منفی جذبات کو ان کے لئے ممکنہ طور پر مضر سمجھنا
- منفی جذباتی تجربہ کو فوراً تبدیل کرنے کی ضرورت محسوس کرنا
- فرض کر لینا کہ اگر آپ منفی جذبات کو نظرانداز کریں گے تو وہ ختم ہو جائیں گے

جذبات کو سمجھنے کے فوائد

- آپ کے بچے کی جذباتی اور جسمانی حالت میں باقاعدگی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے
- مسائل بڑھنے سے بچاتی ہے
- بات چیت کرنے اور میل جول بڑھانے کے مواقع پیدا کرتی ہے
- والدین اور نوعمروں کے درمیان تعاون بڑھاتی ہے

والدین اور بچے کی مواصلت

باہمی

والد/والدہ بچے کے متعلق کچھ سیکھتے ہیں

بچہ والد/والدہ کے متعلق کچھ سیکھتا ہے

دنوں کے درمیان میل جول کا سلسلہ دہرایا جاتا ہے