



Children's Stress

ٻارن تي دٻاءُ

مائن ۽ سنڀاليندڙن لاءِ سندن
ردعمل متعلق حمايت ڪيئن مهيا ڪجي



European Union



Humanitarian Aid

ريفرنس سينٽر فار سائڪو سوشل سپورٽ

ڳالهه ٻولهه انتهائي اهم آهي پر ان ڳالهه جو خيال رکڻ گهرجي ته ٻارن کي اها معلومات نه ڏيڻ گهرجي جيڪا هنن پڇي ٿي نه هجي. سائن ڳالهائڻ دوران ايمانداري ۽ سچ انتهائي اهم آهي ۽ گفتگوءَ مهل اهڙا لفظ ڪتب آڻڻ گهرجن جيڪي ٻار آسانيءَ سان سمجهي سگهن. ان ڳالهه کي واضح ڪيو وڃي ته جيڪي ڪجهه ٿيو ان ۾ سندن ڪو به ڏوهه نه هو. ٻارن کي وڏن جي گفتگو ٻڌڻ کان پري رکيو وڃي خاص طور تي جڏهن اها گفتگو ڏکائيندڙ يا ڊيچاريندڙ شين متعلق هجي، ۽ کين ٿي وي ٿي ڏکونيندڙ يا پريشان ڪندڙ خبر ڏسڻ کان روڪيو وڃي.

For further details please contact us:
International Federation Reference Centre
for Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen,
Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: <http://psp.drk.dk>



سندن کان پڻ ۽ سمهڻ جو وقت متعين ڪيو وڃي، جي ممڪن هجي ته سندن سالگراهون ۽ خاص ڏهاڙا ملهائڻ گهرجن.

ٻارن ۾ پروسسي ۽ حفاظت جي احساس کي ٻيهر اجاگر ڪرڻ لاءِ راند روند ذريعي جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي نارمل حالت پيدا ڪرڻ انتهائي ضروري هوندو آهي. سنڀاليندڙن لاءِ اها ڳالهه اهم آهي ته هو پنهنجو ڪردار خوش اصولي سان ادا ڪن ۽ ٻارن کي اهو وجهه نه ڏين ته هو وڏن وانگر ڪم ڪن.

پريشانينءَ کي منهن ڏيڻ

زلزلي کان پوءِ 9 ورهين جي عامر پنهنجي ڀاڻ کي هر شيءِ کان پري ڪري ڇڏيو، کيس دورا پوڻ لڳا هئا جنهن سبب هو پنهنجي مٿي جا هڪ هنڌ کان پنهنجا وار پٽي ڇڏيندو هو. حلال احمر جي هڪ رضاڪار عامر سان رابطو ڪيو ۽ کيس صلاح ڏني ته هو جڏهن به پريشانين ۽ گهڻي محسوس ڪري ته 1 کان 100 تائين انگ ڳڻڻ شروع ڪري. ائين ڪرڻ سان عامر جو ڌيان ٻي هنڌ لڳي ويو ۽ کيس پنهنجي نارمل رويي بحال ڪرڻ ۾ مدد ملي.

ٻارن کي ڄاڻڻ جي ضرورت

ٻارن ۽ نوجوانن کي پنهنجي عمر مطابق شين متعلق صحيح ڄاڻ حاصل ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. سار سنڀال لهندڙن کي ٻارن کي همٿائڻ گهرجي ته هو سوال پڇن ۽ جڏهن ڳالهائڻ ته پنهنجي سوالن کي رهنما طور ڪتب آڻين.



ٻار به ردعمل ڏيکاريندا آهن

جڏهن ڪو ٻار هنگامي صورتحال مان گذرندو آهي تڏهن هن کي به مدد ۽ حمايت جي ضرورت پوندي آهي، ڇاڪاڻ جو بالغن وانگر ٻار به دٻاءَ ۾ ردعمل ڏيکاريندا آهن.

هن ڪتابچي ۾ دٻاءَ ۽ بحران واري صورتحال ۾ ٻارن جي ردعملن جي وضاحت ڪئي وئي آهي ۽ ٻڌايو ويو آهي ته مت مائٽ، رشتيدار، استاد يا ٻيا ٻارن جي مدد ڪيئن ڪري سگهن ٿا.

هاڪاري، ناڪاري ۽ انتهائي دٻاءُ

ٻاءُ روزاني زندگيءَ جي عام نوعيت آهي. اهو تڏهن هاڪاري هوندو آهي جڏهن اهو دٻاءُ ڪنهن فرد کي پنهنجي ڪارڪردگي ڏيکارڻ ۾ مدد فراهم ڪري. پر دٻاءُ ڪنهن به ٻار يا جوان تي ناڪاري دٻاءُ ۽ زور به وجهي سگهي ٿو. جڏهن ٻار سخت يا اوچتي ڇڪتاڻ، بحران يا وڏي نقصان واري صورتحال کي منهن ڏئي رهيا هوندا آهن تڏهن کين انتهائي دٻاءُ واري حالت مان گذرڻو پوندو آهي. ساڳي صورتحال ان وقت به سامهون اچي سگهي ٿي جڏهن ٻار هڪ ڊگهي عرصي تائين ڪنهن عام ناڪاري دٻاءَ جو شڪار رهندا آهن.

دٻاءَ ۾ ٻارن جو ردعمل وڌڻ کان مختلف هوندو آهي، ساڳيءَ ريت سندن غم به مختلف هوندو آهي. اهڙو فرق اڪثر وڏن ٻارن بيان ڪيو ويندو آهي ته ٻار واقعن کي ترت وساري ۽ نين حالتن کي جلد قبول ڪري وٺندا آهن.

ائين ناهي ته ٻار پنهنجا احساس ظاهر ناهن ڪندا نه ئي ڏک جو اظهار لفظن ۾ پيش ڪري سگهندا آهن

پر ٻارن جي تڪليف ۽ غم جي مدت ننڍڙي هوندي آهي پر وڏن جي پيٽ ۾ بحران ٻارن تي هڪ ڊگهي عرصي تائين پنهنجا اثر

ڇڏي سگهي ٿو. بحران ۽ دٻاءَ ۾ ٻار خطرن طرف جلد شڪار ٿي ويندا آهن ۽ کين وڏن ٻارن سار سنڀال ۽ مدد جي ضرورت هوندي آهي

ٻارن جا رد عمل

دٻاءَ واري عمل کانپوءِ جنهن ۾ نقصان به ٿيو هجي ٻارن جو غم گهڻي ڀاڱي اوچتو ۽ اڀرو هوندو آهي ۽ هو گهري ڏک واري ردعمل مان ترت نڪري راند روند ۽ ڪل مذاق ڪري سگهن ٿا. تقريبن سڀئي ٻار کيڏندا آهن ڀلي اهي ڇو نه ڪنهن انتهائي بحران منجهان گذري رهيا هجن.

ننڍا ٻار سنڀاليندڙن يا ٻين ٻارن ڏانهن سخت رويو به رکي سگهن ٿا ساڳي وقت پنهنجي سنڀاليندڙن کي چٻڙي، کانئن ڌار ٿيڻ جي ڊپ جون علامتون به ظاهر ڪري سگهن ٿا. سندن رويي ۾ اوچتيون تبديليون به اچي سگهن ٿيون مثال طور هنڌ تي پيشاب ڪرڻ، آڱوڻو چوسڻ يا اڪيلو سمهي نه سگهڻ، ان رويي مان سندن پروسبي ۽ اعتماد جي ڪوٽ ظاهر ٿئي ٿي. اهڙي صورتحال ۾ سگهه ۽ محفوظ لاڳاپا انتهائي اهم هوندا آهن.

هڪ ٻار جو ڏک

پيڊرو، اٺن سالن جو هو جڏهن ڪار حادثي ۾ سندس ماءُ فوت ٿي وئي هئي، هو سندس تدفين ۾ شريڪ ٿيو هو. هو پنهنجي ماءُ جي قبر ويجهو بيهي انتهائي شدت سان روئي رهيو هو ته اوچتو سندس سامهون هڪ ٻلي ٽپ ڏني ظاهر ٿي هئي، اوچتو هو روئڻ بند ڪري ٻليءَ سان کيڏڻ لڳو هو جڏهن ته تدفين اڃا جاري هئي. تدفين کان پوءِ جڏهن قبرستان خالي ٿي وڃي ٿو ته پيڊرو ماءُ جي قبر ڀرسان ويهي اهي ڪهاڻيون پڙهي لڳي ٿو جيڪي سندس ماءُ کيس سمهڻ مهل ٻڌائيندي هئي. هو تيسيتائين اتان وڃڻ تان راضي نه ٿو ٿئي جيسيتائين سندس چاچو کيس سندس ماءُ جي قبر لاءِ هڪ وڏي ميڻ ٻڌي وئي اچڻ لاءِ سائس گڏ هلڻ لاءِ چوي ٿو

دٻاءَ واري صورتحال ۾ وڏن ٻارن جو رويو ننڍن ٻارن کان مختلف هجي ٿو، هو دوستن ۽ وڏن کان پاسو ڪندي نظر ايندا آهن ۽ اڪثر موڊي نظر ايندا آهن. ڪجهه ٻار بحران کي منهن ڏيڻ لاءِ پنهنجي پاڻ ۾ بهتر تبديليون آڻي سگهندا آهن جڏهن ته ڪي اسڪول ۽ ٻين جاين تي پنهنجي پراڻي ڪارڪردگي پيش ڪرڻ ۾ ناڪام رهندا آهن. دٻاءَ ۾ نوجوان وڏن جهڙو وانگر رويو رکي سگهن ٿا مثال طور پنهنجو پاڻ کي ٻين کان پري ڪري ڇڏڻ، چيٽاڪ ٿي وڃڻ يا جارحانئو رويو اختيار ڪرڻ

جڏهن ٻارن کي پنهنجا ردعمل سمجهڻ ۾ نه اچن يا کين دٻاءَ واري ڪيفيت کي منهن ڏيڻ نه اچي تڏهن کين اها ڳالهه سمجهائڻ گهرجي ته غير معمولي صورتحال ۾ سندن ردعمل هڪ فطري عمل آهي.

ٻارن کي مدد مهيا ڪرڻ

بحران واري صورتحال ۾ سنڀاليندڙن کي ڪڏهن ڪڏهن سار سنڀال مهيا ڪرڻ لاءِ پنهنجو طريقو تبديل ڪرڻو پوندو آهي. ٻارن کي روزاني سرگرمين جهڙوڪ اسڪول وڃڻ، جي ممڪن هجي، يا ٻين باقاعدي سرگرمين ۾ شرڪت لاءِ بهترين مدد مهيا ڪري سگهجي ٿي. جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي

