

بچوں کو کسی کی فوتگی کا کیسے بتایا جائے .

پہلا قدم : اپنے آپ کو تیار کرنا

یہ سوچ کہ بچوں سے اس بارے میں بات کی جائے شاید دنیا کی مشکل ترین چیز ہے

یہ مکمل طور پر قابل مہم ہے کہ آپ انہیں اس خبر سے محفوظ رکھیں .

• اگر آپ کے ساتھ گھر پر کوئی اور بڑا موجود ہے، تو پہلے یہ خبر اُن کے ساتھ

بانٹیں، پھر آپ بچوں کے ساتھ اگلی بات کر سکتے ہیں۔

• آسان فہرست لکھیں کہ ہسپتال جانے کے بعد [نام] کے ساتھ کیا ہوا .

بچوں کے ساتھ اسکی مدر سے آپ گفتگو کر سکتے ہیں۔

• وقت لے کہ آپ ہم اور گہری سانس لیں

• اپنی توجہ اگلے چند منٹ اس بات پر رکھیں کہ آپ بچوں کو اپنے پیاروں کی موت

کی خبر کس طرح دینا چاہتے ہیں۔

• سب جانتے ہیں حتیٰ کہ چھوٹے بچے (دو سال سے کم) اکثر جانتے ہیں کہ کچھ ہو

ریا ہے اور اپنے گرد جو دلیو اور سن سکتے ہیں اُسکی وضاحت چاہتے ہیں۔

دوسرا قدم : معلومات تیار کریں

• کچھ وقت کے لیے سوچیں کہ جو کچھ ہو ریا ہے پر بچہ اس بارے میں کیا جانتا ہے

اب تک اُن کو بیماری اور موت کے بارے میں کیا سمجھ اور تجربہ ہے ؟

جیسا کہ سب اپنے گھروں میں الگ تعلق ہیں، اور بچے کسی بھی فون کال سے اپنے رشتہ داروں کے بارے میں سُننے کے لیے مکمل اگلائی رکھتے ہونگے۔ اسے کال کا مطلب ہے آپ کو جلد از جلد یہ خبر انہیں بتانی ہے، تاکہ جو کچھ ہوا ہے اُسے لے کر وہ فکر مند نہ رہیں۔

• اگرچہ ہماری فون کال کے بعد آپ کو جلد از جلد ان سے بات کرنی پڑے گی، اگر آپ کتابچہ جو کہ (BRITISH PSYCHOLOGICAL SOCIETY کی طرف سے ہے) دیکھیں تو مددگار ہوگا۔ یہ زیادہ تفصیل میں نہیں ہے اور بیماری کے بارے میں بچوں کو کیا سمجھ ہے۔ کئی مضامین کرتا ہے۔

• تیسرا قدم : ماحول تیار کریں۔  
• یہ سوچیں کہ گھر کے کس حصہ میں آپ بچوں سے بات کرنا چاہتے ہیں۔  
• بچوں کی بھرپور منہمک رہے، فیصلہ کریں کہ آپ انہیں اکٹھا بتانا چاہتے ہیں، یا پھر بھولے بچوں کی توجہ دینی/کھلونا سے پہلا سکتے ہیں جبکہ آپ بڑے بچوں سے پہلے بات کریں۔  
• اگر بچے کے پاس کوئی خصوصی کھلونا یا کمفرٹر ہے تو اسے پہلے پاس رکھ لیں۔

• چوتھا قدم : شروعات  
• بچوں سے کہیں کہ جو کچھ وہ کر رہے ہیں بھول کر آپ کے پاس آکر بیٹھیں اس سے وہ گفتگو کے لیے تیار ہونگے۔  
• خوش کریں کہ آپ جتنا ہو سکے آہستہ بات کریں اور جملوں کے درمیان وقفہ رکھیں۔  
• اکثر لوگ جب گھبرائے ہوئے یا پریشان ہوں تو تیزی سے بولتے ہیں۔  
• "کیا آپ یہاں آکر کچھ دیر کے لیے میرے پاس بیٹھ سکتے ہو؟ مجھے آپ سے بات کرنی ہے۔"  
• "ہسپتال سے ڈاکٹر کا ابھی فون آیا ہے۔"

پانچواں قدم : جو کچھ ہوا ہے اُسے کئی وضاحت  
• آہستہ اور ایمان داری سے بات کریں۔  
• کسی قسم کی الجھن سے بچنے کے لیے آپ کو صحیح سے بتانا چاہیے کہ وہ بندہ

مر گیا ہے : ان لفظوں کو ترجیح دیں جو آپ کی فیملی موت کے بارے میں بات  
چیت میں استعمال کرتی ہے۔  
• ان باتوں جیسے کہ "سو گئے ہیں" "گزر گئے" "کھو گئے" یا "تاروں کے پاس چلے گئے" سے  
اجتناب کریں۔ جو کہ بچوں کو الجھن کا شکار بنانے اور وہ سوچیں گے کہ بزرگ وہاں آ  
سکتا ہے۔  
• بچوں کو بتانے کے بعد کہ (نام) مر گیا ہے۔ چند سیکنڈ کا وقفہ کریں تاکہ آپ نے جو کہا  
ہے وہ اُسے سہن لیں۔  
• اُس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ محسوس کریں کہ بچے مزید معلومات  
کے لیے تیار ہیں۔  
• اس بات کا دھیان رہے کہ انکی تکلیف یہ معلومات سہن کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے  
۔ (نام) ہسپتال جانے کے بعد وہ مزید بیمار ہو گیا اور مر گیا۔  
• چھوٹے بچوں کے لیے آپ کو ڈرانا ہو گا کہ (نام) "مر گیا ہے اور وہ اب وہاں نہیں  
آسکے گا۔"  
• چھوٹے بچوں کے لیے "کہ وہ (نام) بہت بیمار تھا اور اُس کے جسم نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔  
اُس کے دل نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔ وہ اب سانس نہیں لے سکتا اور مر گیا ہے۔"  
• یا پھر ڈاکٹر جو بھی مدد کر سکتے تھے اُنہوں نے کئی لیکن کچھ کام نہیں آیا۔ وہ اُسے (نام)  
ٹھیک نہیں کر سکے اور وہ مر گیا۔"  
• یا پھر بڑے بچے کے لیے: "(نام) کے پیچھڑوں میں بہت بُرا انفیکشن ہو گیا تھا جسکا  
مطلب ہے کہ اُن کے جسم کو کافی آکسیجن نہیں مل سکی تھی کہ تمام دوائیاں، مشینیں  
اور ڈاکٹرز کی کوششیں ناکام رہیں اور وہ مر گئے۔"  
پھٹا قدم: خبر پر بچوں کا ردِ عمل سے مقابلہ  
• بچوں سے اس بارے میں بات کرنا صحیح ہے کہ یہ خبر سب کے لیے کتنی پریشان کن  
اور اُداس ہے  
• اپنے جذبات کا اظہار کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے بچے آپ کو غم زدہ اور  
تکلیف میں دیکھ کر گھبراہٹیں  
• اس طرح مفید ثابت ہو گا کہ اگر آپ اپنے جذبات کا اظہار اس طرح سے کریں کہ آپ  
اُداس ہیں اور وہ اس لیے رہے ہیں کہ رونے سے بہتر محسوس ہو گا۔  
• چھوٹے بچے روزمرہ میں تبدیلی کی صورت حال کو عملی پہلو اس طرح سے دیں کہ "اب میرے  
ساتھ منٹ بال کون کھیلے گا؟" ہو سکتا ہے وہ اس خبر پر خوری ردِ عمل کا اظہار نہ کریں۔  
(مثال کے طور پر باہر کھیلنے کے لیے جانا چاہیں) لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ اُنہوں نے خبر  
نہیں سنی یا پھر وہ صرف اپنے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

کچھ خبر بہ کئی مختلف طریقوں سے دے دیا جاسکتا ہے۔ یہاں پہ چند مثالیں ہیں، جو اپنی عمل کے ساتھ:

• رونا یا شاید چیخنا چلانا:

• "میں جانتی ہوں کہ یہ بہت بہت غم زدہ ہے اور اسے سہین کرنا مشکل ہے"

• بار بار ڈیرانا:

• "میں تم پر یقین نہیں کرتا، تم غلط ہو، یہ صحیح نہیں ہے"

• مجھے معلوم ہے کہ تمہارے لیے سہین کرنا بہت مشکل ہے۔

• گہری خاموشی اختیار کرنا:

• "میں جانتی ہوں جو کچھ ہو رہا ہے اس پر یقین کرنا بہت مشکل ہے"

• میں جانتی ہوں کہ اس بارے میں سوچنا بہت ننگین اور تکلیف دہ ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ

ہم اپنے جذبات کا اظہار کریں اور اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کریں، تاکہ آپ

یہ ان سے نمٹنے کی جدوجہد کریں

ساتواں قدم: بچوں کے عام پوچھنے والے سوالوں کی تیاری

• یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ یہ سوچیں کہ آپ بچوں کے عام سوالات کا

جواب کیسے دیں گے

• آپ نے بچوں کی عمر کو مد نظر رکھ کر سوچنا ہے، وہ کتنی سمجھ رکھتے ہیں اور یہ سوچ رکھنا

کہ اس بارے میں وہ پہلے سے کتنا جانتے اور سمجھ رکھتے ہیں

• یہ پوچھنا کہ جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں مزید معلومات یا سوال پوچھنا چاہتے ہیں

بچے اکثر موت کی وجہ جاننا چاہتے ہیں اور پریشان ہوتے ہیں کہ ان کا کچھ کہنا یا  
کرنا تو اس کا سبب نہیں ہے۔

یہ بہت اہم ہے کہ اس بات کو ذہن سے رکھیں کہ (نام) کو کرونا وائرس ہوا تھا اور  
ڈاکٹرز کے عملے نے اس کی دیکھ بھال کی ہے اور یہ کسی کا قصور نہیں ہے۔  
ہو سکتا ہے بچے کہیں کہ آپ یا وہ بھی مر جائیں گے اور اگر انہیں کسی دائرے نے آلیا تو  
ان کی دیکھ بھال کون کرے گا۔

”مجھے معلوم ہے کہ یہ گفتگو بہت مشکل رہ چکی ہے کیونکہ بہت کچھ سہیں کہنے کے لیے تھا؛  
کیا کچھ ایسا ہے جو آپ بوجھنا یا سمجھنا چاہتے ہیں؟“

عملی معلومات پہ توجہ دیں اور کرونا وائرس کے پھیلاؤ سے حفاظتی اقدام سے  
آگاہ کریں (یا تو دھونا، فاصلہ رکھنا) وغیرہ۔

خاندان کے دوسرے خاص لوگ، دوست احباب کی یاد دہانی کریں، جو کہ ان کے  
خیر خواہ ہیں۔

آٹھواں قدم: گفتگو کا خاتمہ۔

اس بات کی یقین دہانی کرنی کہ اس مشکل گھڑی میں وہ تنہا نہیں ہیں۔

بچوں کے لیے بہت مفید ہے کہ خاندان سے باہر کا کوئی بندہ ان سے بات کرے۔ آپ

کو پریشان کیے بغیر اپنی پریشانی اور جذبات کا اظہار کرنا ضروری ہے، آپ بچوں کی

اس طرح مدد کر سکتے ہیں کہ وہ کس کو چاہتے ہیں، اور اپنے تحفظ کے لیے بھرپور کر سکتے ہیں

خاص طور پر بچوں کے ساتھ، آپ کو اس گفتگو میں دوبارہ واپس جانا پڑے گا۔

یہ بالکل نارمل ہے کیونکہ جو کچھ ہوا ہے اُسے آپسٹہ اُس کی سمجھ آنے لگی۔  
”مجھے معلوم ہے اس وقت یہ تمہارے لیے بہت ہے“ لیکن مجھے یقین ہے اور میں جانتی ہوں کہ میں  
آپ کو بہت چاہتی ہوں۔ اور ہم ساتھ ساتھ اس وقت سے گزر جائیں گے۔ مستقبل کے  
بارے میں پتا نہیں۔“

”کیا ہم سوچیں کہ“ تمہارے لیے اور کوئی بہترین بندہ ہے جس سے تم بات کر سکو؟“  
”کیا تم اسے بارے میں سوچنا چاہتے ہو کہ میں تمہارے دوستوں کو بتاؤں یا تم خود بتانا  
چاہو گے؟“

نواں قدم: اپنا خیال رکھنا

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں۔ اس قسم کی گفتگو جب کبھی بھی کرنا پڑے۔ آپ  
کو جذباتی طور پر تھکا دیتی ہے۔ آپ دوست یا رشتہ دار سے رابطہ کریں کہ آپ کیسا  
محسوس کر رہی ہیں۔  
دوسرے لوگوں، گروپوں اور اداروں سے رابطہ کریں جو کہ آپ اور آپکی فیملی کی مدد  
کر سکتے ہیں۔