بچوں اور نوعمروں کی دیکھ بھال

عدالتی کارروائیوں کے دوران

چھوٹے بچے

چھوٹے بچے ابھی اس قابل نہیں ہوئے ہوتے کہ عدالتی کارروائیاں دیکھ یا سن سکیں لیکن انہیں اس بارے میں کچھ معلومات کی ضرورت ہوتی ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔

- اگر ممکن ہو تو، آن لائن دیکھنے کے دوران بچوں کی دیکھ بھال کے انتظامات کریں، یا جب بچے قریب ہوں تو ہیڈ فون استعمال کریں۔
- بالغ افراد پیش آنے والے واقعات کے بارے میں ایک سادہ سی وضاحت پر متفق ہو سکتے ہیں تاکہ ہر بالغ فرد بچوں کو یکساں معلومات فراہم کرے۔
- چھوٹے بچوں کو سمجھائیں کہ اس وقت کے دوران گھر والے رو سکتے ہیں یا پریشان ہو سکتے ہیں اور اس میں بچے کی کوئی غلطی نہیں۔
- بچوں کو یاد دہانی کروائیں کہ وہ اب محفوظ ہیں۔
- اس عمر میں بچے تب ہی محفوظ محسوس کرتے ہیں جب ان کے معمولات یکساں ہوں، جیسے سونے کے اوقات، کھانے کے اوقات، اور اسکول حاضری۔

نوعمر افراد

نوعمر افراد عدالتی کارروائی کے بارے میں مزید معلومات چاہ سکتے ہیں اور یہ انہیں درکار ہوتی ہیں لیکن پھر بھی انہیں والدین کی رہنمائی اور انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔

- اپنے نوعمر فرد کو سمجھائیں کہ یہ عمل مشکل ہے اور سوشل میڈیا اسے ذہنی طور پر مزید تھکا دینے والا بنا سکتا ہے۔ حکمت عملیوں پر مل جل کر بطور خاندان اتفاق کریں۔
- اگر وہ سوشل میڈیا سے وقفہ لیتے ہیں، تو ان کی ہمت افزائی کریں کہ وہ اپنے دوستوں سے ملاقات کرتے رہیں یا ٹیکسٹنگ کے ذریعے رابطے میں رہیں۔
- چھوٹے بچوں کی طرح، نوعمر افراد کو یہ جاننے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ خاندان کے افراد پریشان ہو سکتے ہیں اور خاندان کو ایک دوسرے کے ساتھ تحمل سے کام لینے کی ضرورت ہو گی۔
- نوعمر افراد تب بہتر محسوس کر سکتے ہیں جب ان کے روزمرہ کے معمولات میں کچھ لچک ہو۔
- مل جل کر سرگرمیوں میں حصہ لینے سے وہ کھل سکتے ہیں اور بات کرنے میں محفوظ محسوس کر سکتے ہیں (مثلاً ڈرائیو پر جاتے ہوئے)۔

بچوں اور نوعمروں کی دیکھ بھال
عدالتی کارروائیوں کے دوران

ایک دوسرے سے جڑے رہیں

مشکل وقت میں ایک دوسرے کے ساتھ معیاری وقت گزاریں:

- ڈیوائسز سے وقفہ لے کر ایک دوسرے سے بصری رابطہ قائم کرتے ہوئے بات کریں، گیمز کھیلیں اور ایک دوسرے کی بات سنیں
- اجتماعی طور پر نماز پڑھیں، قرآن کی تلاوت کریں اور دعائیں کرتے رہیں
- Jenga، Spot-it، اور Twister جیسے گیمز، ہلکی پھلکی بات چیت کا باعث اور دباؤ والے واقعات پر غور و فکر سے عارضی نجات دیتے ہیں
- بائیک، چہل قدمی، اسکوٹر چلانے کے لیے باہر جائیں۔ ہر عمر کے بچوں میں سرگرمیوں کے دوران کُھلنے اور پریشانیوں کے بارے میں بات کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے

معمول کی زندگی کو برقرار رکھنا ضروری ہے

ہم اپنے بچے کے رویے میں تبدیلیاں محسوس کر سکتے ہیں:

- معمولات کو سادہ، مستقل اور قابلِ پیش قیاسی رکھیں
- یہ سمجھیں کہ مشکل رویہ شدید نوعیت کے احساسات، خاص طور پر اضطراب اور خوف کی وجہ سے ہو سکتا ہے
- بچے کی بات کو ہمدردی کے ساتھ سنیں اور اس کے جذبات کی توثیق کریں
- جذبات اور صورتحال کو نام دینے کے لیے الفاظ تلاش کرنے میں مدد کریں
- روزمرہ کی سرگرمیوں کے لیے ایک بصری شیڈول بنائیں
- قابل قبول رویوں کے لیے توقعات طے کریں اور اگلی بار کے لیے حکمت عملی تلاش کریں

بچے وہی کرتے ہیں جو ہم کرتے ہیں

- ہم اپنے بچوں کے لیے ایک مثال ہیں اور ہمارے لیے ضروری ہے کہ اپنی بہبود کو خود برقرار رکھیں
- یاد رکھیں کہ کچھ چیزیں والدین کے لیے محرکات بنتی ہیں، اس لیے ہمیں وقفہ لینے، وقت پر سونے اور وقت پر کھانا کھانے کو یقینی بنانا چاہیئے