WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

بچوں اور نوعمر لوگوں کو خودکشی کے بارے میں کیسے وضاحت دی جائے ۔

چھوٹے بچے کو یہ بتانا کہ کوئی ایسا شخص جسے وہ پیار کرتا ہے فوت ہوگیا ہے، ایک مشکل مرحلہ ہے اور اگر بات خودکشی کی ہو تو ایسا کرنا مزید دشوار ہوجاتا ہے۔عموماً بالغ لوگ خودکشی کے بارے میں بات کرنا نہیں چاہتے تاہم ہمیں اپنے تجربے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ کسی بچے یا نوعمر شخص کو آسان الفاظ میں حقیقت بتا دینا زیادہ بہتر ہے۔لہٰذا آپ نے بچوں کو خودکشی کے ذریعے واقع ہونے والی موت کے بارے میں کیسے بتانا ہے اور ان کو کس حد تک معلومات دینی ہیں اس بارے میں ونسٹن وش کے ماہرین کی ٹیم آپ کو رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

کیا مجھے ایک بچے کو یہ بتانا چاہئے کہ کوئی خودکشی کی وجہ سے فوت ہوگیا ہے؟

آپ کا بچہ چاہے جتنا بھی چھوٹا ہو، اگر ان کی زندگی کا کوئی اہم فرد خودکشی کی وجہ سے فوت ہوجائے تو ضرورت اس بات کی ہے کہ اس کو مرنے کے بارے میں حقیقت بتا دی جائے تاکہ بچے کو کسی بھی قسم کی الجھن اور غلط معلومات کے حصول سے محفوظ رکھا جاسکے۔

بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اس سے خودکشی جیسی مشکل چیز پر بات کرنا اتنا ہی مشکل ہوگا ۔خودکشی کے بارے میں کسی بہت چھوٹے بچے سے بات کرنے کا صحیح طریقہ تلاش کرنا بہت پریشان کن ہوسکتا ہے لیکن اس کا طریقہ کار بڑے بچوں سے بات کرنے جیسا ہی ہوتا ہے – جتنا آپ جانتے ہیں ان کو اس حقیقت سے آگاہ کریں ۔ یہ آگاہی ان کو ایسے طریقے سے دیں جس سے وہ اپنے اردگرد کی دنیا کے بارے میں سمجھتے ہوں۔

آپ کے خاندان میں مختلف عمر کے بچے ایک ہی بنیادی حقیقت کو مختلف طریقوں سے اپنی عمر کے مطابق سمجھیں گے ۔ سمجھنے کی بات یہ ہے کہ ایک شخص نے اپنی زندگی کو ختم کرنے کا فیصلہ کیا ہے ایک ایسی حقیقت ہے جس کو خفیہ رکھنے کی ضرورت نہیں یا یوں کہیں کہ کسی عمر کے بچوں کا اسے جاننا اور دوسروں سے اس کا خفیہ رہنا ضروری نہیں۔

بچوں کے لئے ضروری ہے کہ ان کے پاس یہ معلومات موجود ہوں تاہم ان کی سوچ کی بناوٹ کے لئے بعد ازاں کوئی آسان وضاحت دی جاسکتی ہے بچہ جتنا چھوٹا ہوگا معلومات کو اتنا ہی آسان فہم ہونا چاہئے ۔ ہوسکتا ہے صرف چند جملے ہی ہوں۔بچے بہت چھوٹے بھی ہوں تو بھی ان کو ان کی سمجھ کے مطابق کہانی بنانے میں مدد کریں جس کو وہ بار بار سنا سکیں یہاں تک کہ وہ اس بات کو سمجھنے کے قابل ہوجائیں کہ ہوا کیا ہے۔

بچے کو کیسے بتایا جائے کہ کسی کی موت خودکشی کے ذریعے ہوئی ہے

اس بات کی وضاحت کرنا کہ موت کا سبب خودکشی ہے عموماً مختلف مراحل پر مبنی ہوتا ہے. ہر مرحلہ بچے کی موجودہ معلومات میں اضافے کے ساتھ ایک نئی سوچ اور سمجھ کی بنیاد ڈالتا ہے ۔بات کا آغاز اس اہم حقیقت سے ہوتا ہے کہ ایک شخص کی موت وقوع پذیر ہوئی ہے پھر آپ آسان جملوں کا اضافہ کریں جو اس بات کی وضاحت کریں کہ ایک شخص نے اپنی زندگی لے لی ہے اور یہ بھی بتائیں کہ کیسے۔آپ اپنی بات کا آغاز اس طرح کرسکتے ہیں کہ "گاڑی میں اس کی موت واقع ہوئی" یا کہ "انہوں نے سانس لینا بند کردیا"۔ بچے کے لئے ابتدائی طور پر اس قسم کی معلومات کا جاننا کافی ہوسکتا ہے.اس طرح بچے کو وقت مل جاتا ہے کہ وہ اپنی سوچ کی رفتار کے مطابق اس کو سمجھ سکے یہاں تک کہ وہ سوالات پوچھے اور مزید معلومات حاصل

WINSTON'S WISH
Giving hope to grieving children

کرے۔اگر آپ کے پاس ان سوالات کے جوابات موجود نہیں تو آپ کا ایسا کہنا بھی کافی ہے کہ "مجھے معلوم نہیں" یا پھر "کاش کہ مجھے معلوم ہوتا" یا پھر "میرے پاس بھی بہت سے سوالات ہیں"۔

ہمارا تجربہ بتاتا ہے کہ کسی بچے کو یہ بتانا کہ کسی کی موت خودکشی سے واقع ہوئی ہے متعدد مراحل پر مشتمل ہوتا ہے۔

- اس بات کی وضاحت کرنا کہ کسی کی موت واقع ہوئی ہے
- آسان الفاظ میں بتانا کہ موت کیسے واقع ہوئی
- یہ بتانا کہ اس شخص نے خود اپنی زندگی لی ہے
- اس بات کی مزید وضاحت کرنا کہ اس شخص کی موت کیسے واقع ہوئی
- اس بات کے ممکنہ اسباب پر غور کرنا کہ اس شخص نے خود کو قتل کرنے کا فیصلہ کیوں کیا

بچہ زیادہ معلومات حاصل کرنے میں کتنی دلچسپی رکھتا ہے   اس کا انحصار یا ان مراحل کے درمیان کا فاصلہ اکثر بچے کی سمجھنے کی صلاحیت اور اس کی عمر اورسوچنے سمجھنے کی رفتار پر ہے ۔اس رفتار کا انحصار مختلف واقعات پر ہوسکتا ہے مثال کے طور پر بچے کو دیگر وسائل یا فیملی کے دوسرے بڑے لوگوں سے معلومات حاصل ہوں کہ کیا ہوا تھا۔

ان معلومات کے دیئے جانے کا عمل جس سے اس کے ذہن میں تصویر واضح ہوجائے   اور بچہ آرام دہ محسوس کرے متعدد گھنٹوں، دنوں، ہفتوں یا مہینوں پر بھی مشتمل ہوسکتا ہے۔اس بات کا موازنہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ جیسے بچے کو ایک جگسا پزل دے دیا جائے، ہر حصے کے جوڑنے سے ایک مکمل تصویر بن جاتی ہے۔

آپ اپنے بچے سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ مزید جاننا چاہتے ہیں کہ کیا ہوا تھا اور پھر آپ ان کی معلومات کی بنا پر اگلے مراحل کا تعین کریں ۔اگر بچہ کہے کہ وہ اس بارے میں مزید کچھ سننا نہیں چاہتا تو بچے کو بتائیں کہ وہ جب بھی اس موضوع پر بات کرنا چاہے اور مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے خود کو تیار سمجھے تو وہ آپ کے پاس آسکتا ہے۔آپ کے بچے کے سوالات جتنے بھی مشکل ہوں ان کا کھل کر جواب دیں. ہمارا مشاہدہ ہے کہ جب بچہ کوئی سوال کرتا ہے تو وہ اس کا جواب سننے کے لئے تیار ہوتاہے ۔

اس طرح کے مکالمے ہر کسی کے لئے مشکل اور پریشان کن ہوسکتے ہیں، تاہم بعد ازاں آپ پرسکون محسوس کریں گے کہ آپ نے دیانت داری سے اپنے بچے کو تسلی بخش جوابات دیئے ہیں اور اسے آپ پر بھروسہ کرنے کا قابل بنایا ہے۔

اپنی توضیحات میں دیانت دار اور مستقل مزاج رہیں

خودکشی سے متعلق واقعات پریشان کن ہوسکتے ہیں اور حقائق کو زود فہم بنانے اور بعد ازاں سمجھنے میں آسان بنانے کے لئے   تبدیل کیا جاسکتا ہے ۔ بچوں کو دی گئی وضاحتوں کے سلسلے میں مستقل مزاج رہیں. جو آپ ٹھیک سمجھتے ہیں وہ اپنے بچوں کو دیانتداری سے بتائیں اور ان کے سوالات کے جوابات اس انداز میں دیں جو ان کے لئے قابل فہم ہوں۔اگر آپ کے پاس ان کے تمام سوالات کے جوابات نہیں ہیں تو ان کو اس بات سے آگاہ کر دیں تاہم ان کو اس بات کا

WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

یقین دلائیں کہ جیسے ہی آپ کو مزید معلومات حاصل ہوں گی وہ آپ ان کو بھی دیں گے ۔اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ آپ دیگر فیملی ممبران اور اساتذہ کو بھی بتائیں کہ آپ نے بچے سے کیا معلومات شیئر کی ہیں اور ان سے کہیں کہ اس بارے میں وہ بھی مستقل رہیں ۔

ایسی زبان کا استعمال کریں جو بچے کے لئے قابل فہم ہو اور وہ اس کے ساتھ مطمئن ہوں

"خودکشی کا ارتکاب کیا" ایک ایسا جملہ ہے جو اس وقت سے مستعمل ہے جب خودکشی کو ایک مجرمانہ فعل سمجھا جاتا تھا۔1961 سے انگلینڈ اور ویلز، اور 1993 سےآئر لینڈ میں خودکشی کو مجرمانہ کوشش کے زمرے سے خارج کردیا گیا ہے اور اب اس کا ارتکاب غیر قانونی عمل نہیں۔خودکشی سے منسلک بدنامی کی تاریخ قدیم ہے اور اس کے متبادل الفاظ کے استعمال کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ اس بدنامی کو کم کرنے میں مدد مل سکے آپ اور آپ کے بچے اس قابل ہونے چاہئیں کہ آپ لوگ خودکشی کے بارے میں کسی شرم یا بدنامی کے خوف کے بنا بات کرسکیں ۔

اس سلسلے میں جو دیگر جملے استعمال ہوسکتے ہیں وہ ہیں "خودکشی کے ذریعے فوت ہوا"، "اپنی زندگی لی"، یا "خود اپنی زندگی ختم کر دی". بچے اکثر لفظ خودکشی سنتے ہیں اور ضرورت اس امر کی ہے کہ وہ اس کا مطلب جانتے ہوں۔

یہ اچھا ہے کہ بچوں سے پوچھا جائے کہ وہ موت کو کن الفاظ میں بیان کریں گے اس طرح انہیں اس عمل میں حصہ لینے میں مدد ملے گی کہ کیا ہوا ہے علاوہ ازیں وہ اس زبان کو بھی استعمال کرسکیں گے جو انہیں آرام دہ محسوس ہوتی ہے ۔ ہوسکتا ہے کہ ایک بچہ اپنے والد کی موت کو ایسے بتائے کہ "ابو نے خود کو مار ڈالا"۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہو اس کے ساتھ مزید معلومات بانٹیں

جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں اور ان کی سوچ بلوغت کی جانب جاتی ہے تو ان کو دنیا کی پیچدگی کی سمجھ آتی ہے۔اس کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے کو اپنی بلوغت کے مرا حل میں موت کے بارےبار بار جاننے کی ضرورت ہوسکتی ہے اور وہ اس بارے میں مزید تحقیقی سوالات پوچھ سکتے ہیں ۔اس طرح آپ حالات کے لئے تیار ہوسکتے ہیں کیونکہ انہیں اور آپ کو ان چیزوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے جن کی وجہ بچے کے رویےمیں جارحیت پیدا ہورہی ہے یا وہ یک دم بد تمیزی کرنے لگتا ہے۔

مشکل سوالات کا جواب دینے کے لئے تیار رہیں

بہت سے لوگ پریشان ہوتے ہیں کہ ایک سوال دوسرے سوال کا باعث بنے گا اور آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ ان سوالات کے جواب دینے کے قابل نہیں ہیں یا آپ خود کو جذباتی طور پر بہت نازک محسوس کریں گے۔یہ ضروری نہیں کہ آپ کے پاس تمام سوالات کے جوابات ہوں یا آپ اس قابل ہوں کہ اپنے ساتھ ہونے والے واقعات کو سمجھ سکیں ۔

آپ جو کہنا چاہتے ہیں اس کی پریکٹس کرنے سے آپ کو بچے کو حقیقت بتانے میں مدد ملے گی اور جو کام آپ نے کرنے ہیں ان کو چھوٹے حصّوں میں بانٹ لینا اگلے مرحلوں کے لئے آسان ہوگا۔بچے کی توجہ مبذول کروانا ٹھیک نہیں بلکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ اپنے بچے کو

WINSTON'S WISH
Giving hope to grieving children

سب ٹھیک بتاتے ہوئے یہ پیغام بھی دیں کہ اس مسئلے پر بات کرنے میں آپ کو کوئی دشواری نہیں اور آپ اس کے تمام سوالات کا صحیح جواب دینے کی کوشش کریں گی۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ سے مختلف اوقات میں مختلف سوالات کرے یا بھرے مجمعے میں کوئی سوال کرلے جیسے کہ سپرمارکیٹ کی قطار میں ۔یہ چیز آپ کے لئے حیران کن ہوسکتی ہے لہٰذاآپ کے لئے ضروری ہے کہ اس طرح کی صورتحال سے نمٹنے کے لئے آپ پہلے سے تیار ہوں کہ آپ مختلف جگہوں پر کئے جانے والے مختلف سوالات سے کیسے نبردآزما ہوں گی۔بصورت دیگر آپ کی جبلت آپ کو مجبور کرے گی کہ آپ بچے کو سوال کرنے سے منع کر دیں مگر اس سے بچے کو یہ پیغام ملے گا کہ وہ اس موضوع پر آپ سے بات نہ کرے یا یہ کہ آپ کا مقصد بچے کے سوال کرنے کی حوصلہ شکنی کرنا ہے۔

یہ ایک اہم سوال ہے اور مجھے اس کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے تو ایسا کرتے ہیں کے اس کے بارے میں ہم رات کو بات کریں گے جب ہمارے پاس مزید وقت ہوگا ۔

ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ موت کے فوراً بعد آپ کو خودکشی کے بارے میں بات کرنا دشوار محسوس ہورہا ہو لہٰذاآپ نے بچے کو خودکشی کی بجائے موت کی کوئی اور دلیل دے دی ہو۔اگر ایسا کرنا ممکن ہو تو چیزوں کی دوبارہ وضاحت کریں. آپ کچھ اس طرح بات کا آغاز کرسکتے ہیں:

*''تم جانتے ہو کہ میں نے تمہیں بتایا تھا کہ سٹیو کی موت دل کے دورے کی وجہ سے ہوئی تھی؟ اب میں تمہیں اس کے بارے میں مزید تفصیل بتانا چاہتی ہوں۔جب سٹیو کی موت واقع ہوئی تو اس کی وضاحت کرنا بہت مشکل تھا اور میرے لئے سوچنا سمجھنا دشوار تھا۔*لیکن اب میں چاہوں گی کہ میں آپ کو آپ کے بھائی کی موت کے بارے میں مزید بتاؤں ۔''

بڑے بچوں کو اگر مکمل حالات سے آگاہ نہ کیا جائے تو ایسا کرنا ان کے لئے تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ان حالات میں ایسے جملے کہنا فائدہ مند ہوسکتا ہے:

''میں اس بات سے متاثر ہوا ہوں کہ والد کی وفات کے بعد آپ کیسے مقابلہ کررہے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ آپ اتنے سمجھدار ہو چکے ہیں کہ آپ مزید جانیں کہ جب ان کی موت واقع ہوئی تو کیا ہوا تھا ۔''

مدد کہاں سے حاصل کریں

ونسٹن وش کی قومی فری فون ہیلپ لائن نارمل انداز میں کام کر رہی ہے۔اگر آپ کو خودکشی کی وجہ سے کسی سوگوار بچے یا نوعمر فرد کی امداد کے لئے مشورہ درکار ہے تو آپ 08088 020 021 پر (سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5بجے) ہمیں کال کرسکتے ہیں، آپ ask@winstonswish.org پر ای میل کرسکتے ہے یا پھر www.winstonswish.org/online-chat پر آن لائن بات چیت کرسکتے ہیں ۔

بحران کی صورت میں ہنگامی امداد کے لئے ہمارا ونسٹن وش کا ہنگامی میسنجر 24/7 دستیاب ہے. یا پھر 85258 پر WWکا پیغام بھیجیں۔