Giving hope to grieving children

کیا مجھے اپنے بچوں کو یہ بتانا چاہئے کہ ان کا کوئی چاہنے والا مرنے والا ہے؟

اگر والدین میں سے کوئی ایک، دادا، دادی یا نانا نانی میں سے کوئی ایک یا کوئی بہن بھائی شدید بیمار ہو جائے چاہے کینسر، کورونا وائرس یا کسی دوسری جان لیوا بیماری میں مبتلا ہوں تو ہوسکتا ہے کوئی ایسا لمحہ آ جائے جب آپ کو اندازہ ہوجائے کہ ان کا بچنا اب ممکن نہیں اس حقیقت سے آشکار ہونا ایک اذیت ناک امر ہوتا ہے اور آپ کو اس دشواری کا بھی سامنا ہوگا کہ آپ کو اپنے بچے کو کب اور کیسے یہ بتانا ہے کہ ان کا کوئی چاہنے والا مرنے والا ہے.

کسی بچے یا نوعمر کو یہ کیوں بتایا جائے کہ کوئی ایسا فرد جسے وہ پیار کرتے ہیں مرنے والا ہے

کسی بچے یا نوعمر کو یہ بتانا کہ کوئی ایسا فرد جسے وہ پیار کرتے ہیں مرنے والا ہے بچے سے کی جانے والی دشوارترین گفتگو ہوسکتی ہے تاہم ہمیں افسردہ بچوں کے ساتھ ہونے والے تجربات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ بہتر ہے کہ بچے کو یہ حقیقت بروقت معلوم ہوجائے اور بہتری اسی میں ہے کہ یہ خبر ان کو ان کے والدین میں سے کوئی ایک یا پھر ان کا سرپرست فراہم کرے۔

بچوں اور نوعمر افراد میں حقیقت کا سامنا کرنے کی بہت صلاحیت ہوتی ہے جس کو بڑے لوگ عموما نظر انداز کر دیتے ہیں / ہیچ سمجھتے ہیں

ان کو کان پڑی باتوں یا گھر والوں کے بدلتے جذبات یا اطوار سے اس بات کا اندازہ ہوچکا ہوتاہے کہ چیزیں ابتری کا شکار ہورہی ہیں ۔نامکمل یا غلط معلومات دینے کے نتائج حقیقت بتادینے سے زیادہ پریشان کن ہوسکتے ہیں۔

بچے کو کیسے بتایا جائے کہ کوئی مر رہا ہے

بچے کو صورتحال سے کیسے آگاہ کیا جائے اس کا انحصار بچے کی عمر اور اس کی سمجھنے کی صلاحیت پر ہوتا ہے ۔جب آپ ان کو بتانا چاہیں کہ ان کے والدین میں سے کوئی ایک، دادا، دادی یا نانا ، نانا میں سے کوئی ایک یا پھر کوئی بہن بھائی تو ایسی ہی زبان استعمال کریں جو آپ عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔

بچے کو پیغام دینے کے لئے ایسے الفاظ استعمال کئے جاسکتے ہیں :

- ڈاکٹروں نے ہر ممکن کوشش کی کہ اس کی بیماری ٹھیک ہو جائے مگر اس کی بیماری نا قابل علاج تھی ۔
- اس میں کسی کی کوئی غلطی نہیں – اس بات کی خصوصی یقین دہانی کروائیں کہ ایسا ہونے میں بچے کی کوئی غلطی نہیں ۔
- اس شخص کے پاس زیادہ وقت نہیں ہے اور ہوسکتا ہے کہ وہ اگلے چند گھنٹوں یا دنوں میں فوت ہوجائے ۔

اپنی ابتدائی گفتگو کو جگسا پزل کا پہلا حصّہ تصور کریں اور پھر اگلی گفتگو میں معلومات کااضافہ ایسے ہی ہے جیسے جگسا کے ٹکڑوں کا اضافہ کیا جا رہا ہو.ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ معلومات کو جاری رکھیں اور اس بات کی جانچ کرتے رہیں کہ آپ کے بچے کو کس

حد تک سمجھ آئی ہے. سوالوں کا جس حد تک ممکن ہو دیانت داری سے جواب دیں – اگر آپ کسی سوال کا جواب دینے کے قابل نہیں تو کہ دیں کہ ابھی آپ کو معلوم نہیں مگر آپ جواب تلاش کرکے ان کو بتائیں گے۔

یہ ایام تمام متعلقہ افراد کے لئے لامحالہ دل دہلانے کی حد تک پریشان کن ہوں گے مگر پیار اور مدد کے سہارے بچوں کو اس وقت کی یاد دلائی جاسکے گی جو پیار اور محبت سے لبریز تھا۔

کسی بچے کی اپنے پیار کرنے والے کو الوداع کہنے میں کیسے مدد کی جائے

اپنے بچے کو یہ بتانا کہ ان کا پیار کرنے والا مرنے والا ہے ان کو یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ وہ اس شخص کے بارے میں سوچیں اور ممکن ہے کہ وہ ان کو الوداع کہنے کے لئے ان سے بات کرنے کی کوشش کرے۔

اگر کوئی کورونا وائرس کا شکار ہوگیا ہے تو ممکن ہے کہ آپ کا بچہ اس سے ملاقات کرنے کے قابل نہ ہو کیونکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ مریض کو قرنطینہ یا ہسپتال کے کسی مخصوص وارڈ میں رکھا جاسکتا ہے۔اس کی بجائے وہ کوئی کارڈ خود تیار کرسکتے ہیں یا بنے بنائے کارڈ پر دستخط کرسکتے ہیں ، کوئی تصویر یا پیغام ریکارڈ کرکے بھیج سکتے ہے یا پھر ویڈیو کال کرسکتے ہیں اگرممکن ہو۔

ایسا بچے کے لئے مستقبل میں مفید ہوگا کیونکہ اس طرح وہ یہ یاد کرسکیں گے کہ انہوں نے اپنے پیارے کی وفات سے پہلے اس کے لئے کیا اہم کام کیا تھا۔

رہنمائی کہاں سے حاصل کی جائے

ہماری ویب سائٹ پر غمزدہ بچوں کی بحالی کے لئے ان کے والدین اور سرپرستوں کے لئے متعدد وسائل موجود ہیں ۔

اس دوران ونسٹن وش ہیلپ لائن مستقل کام کر رہی ہے اور اس کا مقصد آپ کو رہنمائی، امداد اور معلومات فراہم کرنا ہے. کال کریں 021 020 08088 پر-اپنے سٹاف کی حفاظت کے پیش نظر ہماری ہیلپ لائن فی الحال ریموٹ سروس فراہم کر رہی ہے، ہماری آپ سے درخواست ہے کہ آپ اپنا پیغام ہماری جوابی مشین پر چھوڑ دیں اور ہمارے تجربہ کار پریکٹیشنرز میں سے کوئی ایک آپ کو جوابی کال کرے گا۔

آپ ask@winstonswish.org پر ای میل بھی کرسکتے ہیں یا ہماری آن لائن چیٹ سروس کے لئے /www.winstonswish.org/online-chat پر جائیں ۔

ہمارا ونسٹن وش کا بحران سے نمٹنے کا میسنجر ہنگامی امداد فراہم کرنے کے لئے 24/7 دستیاب ہے -85258 پر WW ٹیکسٹ کریں۔