

کسی بچے کو یہ بتانا کہ کسی کی موت ہوگئی ہے - ہماری مدد اور رہنمائی

کسی بچے کو یہ بتانا کہ کسی کی موت ہوگئی ہے آپ کے لئے سب سے مشکل کام ہوسکتا ہے اور اس کے بعد کی اولین سوچ جو آپ کے ذہن میں آتی ہے وہ یہ ہے کہ "مجھے ان کو کس حد تک بتانا ہے؟"۔ بہت زیادہ معلومات یا غلط معلومات کے دینے سے حالات خراب ہوسکتے ہیں اور اس بارے میں آپ کا پریشان ہونا ایک فطری عمل ہے مگر یاد رکھیں آپ پہلے ہی ایک بدترین واقعے کا شکار ہوچکے ہیں۔ ونسٹن وش کی ٹیم اس بات کی یقین دہانی کرتی ہے کہ آپ کو بچوں کو کسی پیار کرنے والے کی موت سے متعارف کروانے کے لئے آسان اور قابل فہم طریقے بتائیں گے۔

اکثر بڑے لوگ اپنے بچوں کو موت کی حقیقت سے بچانا چاہتے ہیں اور ان کا ایسا سوچنا ایک معمول کی بات ہے کہ بچوں کو موت سے بچا کر رکھا جائے۔ تاہم اصل میں بچے اس حقیقت سے آشنا ہوتے ہیں اور جب موت جیسا کوئی بڑا حادثہ پیش آجاتا ہے تو وہ بہت کچھ سوچنے لگتے ہیں۔

کسی بچے کو موت کے بارے میں بتاتے وقت واضح زبان استعمال کریں

بچوں کے ساتھ واضح اور سیدھی زبان استعمال کرنا بہتر ہے۔ "مردہ" اور "مرگیا" جیسے الفاظ کا استعمال کریں نہ کہ "وہ چلا گیا" یا "ہم نے اسے کھودیا"۔ اس طرح کی اختراعات سے بچے الجھن کا شکار ہوسکتے ہیں خصوصاً بہت چھوٹے بچے جو ممکن ہے خیال کریں آیا کہ وہ جاسکتے ہیں اور اس آدمی کو تلاش کرسکتے ہیں جو اب کھوگیا ہے۔

ہمارے تجربے کی بنا پر ہم سمجھتے ہیں کہ جب بچے کا کوئی بہت پیار کرنے والا فوت ہو جاتا ہے تو اس کے ساتھ واضح اور دیانتدارانہ رویہ اختیار کرنا چاہئے۔ واضح معلومات کی عدم موجودگی کی صورت میں بچے اپنی مرضی کے تخیلات سے خالی جگہوں کو پر کر لیتے ہیں۔ جس کا مطلب ہے کہ بچے اپنے تصورات کے ذریعے موت کے بارے میں سوچ بنالیتے ہیں جو کہ اکثر اوقات حقیقت سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

وضاحت کرتے وقت جگسا کی طرح معلومات تیار کریں

بچوں کو ایک ہی وقت میں تمام معلومات دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب بچے کو بتانا ہے کہ کسی کی موت واقع ہوگئی ہے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں معلومات کا دینا زیادہ مفید ہے تا کہ وہ اس پہیلی کو با آسانی حل کرسکیں۔

مثال کے طور پر چھوٹے بچے جگسا کو صرف چند حصوں کے ذریعے شروع کرسکتے ہیں اور ان کو بتانے کے لئے اس بات سے آغاز اس طرح کرنا کہ "امی فوت ہوگئی ہیں" اور "یہ بہت دکھ کی بات ہے" کافی ہے۔ وہ جیسے جیسے بڑے ہوتے جائیں گے، ان کو مزید معلومات درکار ہوں گی تا کہ ان کی پہیلی قابل فہم بن سکے۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے ان کو یہ وضاحت دینی ہے کہ مرنے والے کی موت کیسے واقع ہوئی تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ "امی کے دل نے کام کرنا چھوڑ دیا تھا جس کا مطلب ہے کہ ان کا جسم ٹوٹ گیا تھا"

بچوں کو سوال پوچھنے دیں کہ کیا ہوا تھا

اگر بچے بڑے ہیں تو ان سے یہ پوچھنا ضروری ہے کہ وہ کتنی معلومات حاصل کرنا چاہیں گے، مثال کے طور پر، 'کیا آپ یہ جاننا چاہیں گے کہ اسپتال میں کیا ہوا؟'

بچوں کو یہ بتانا بھی اہم ہے کہ وہ مستقبل میں مزید سوالات پوچھ سکتے ہیں تاکہ ان کو یہ یقین دہانی ہو سکے کہ الجھن کے وقت پر سچائی فراہم کرنے کے لئے ان کے آس پاس قابل بھروسہ بزرگ موجود ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو فوری طور پر جوابات سجھائی نہیں دیتے تو آپ بچوں کو یقین دہانی کروا سکتے ہیں کہ آپ ان کے سوالات کے جوابات ڈھونڈنے کی کوشش کریں گے اور جیسے ہی آپ کو کوئی معلومات ملیں تو آپ ان کے ساتھ بانٹیں گے۔

بچے کو یہ سمجھانے کے طریقے کہ کوئی مر گیا ہے

کچھ تجویز کردہ الفاظ درج ذیل ہیں:

”ہم جانتے ہیں کہ تمام زندہ چیزوں کو ایک دن مرنا ہے، یہ پھول، جانور، درخت، تتلی، لوگ سب آخر کار مر جاتے ہیں“ ...

... ”تاہم، لوگوں کی بڑی اکثریت اس وقت مر جائے گی جب وہ بہت بوڑھے ہوں گے۔“

”کبھی کبھی، کسی حادثے یا سنگین بیماری کی وجہ سے کوئی بوڑھا ہونے سے پہلے ہی مر جاتا ہے۔“

”جب کوئی فوت ہو جاتا ہے تو اس کا جسم کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور وہ ان کاموں کو کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں جو وہ زندہ رہتے ہوئے کر سکتے تھے، جیسے حرکت کرنا یا بات چیت کرنا، گلے ملنا یا کھیلنا۔“

”فسوس کی بات ہے، کہ [فلاں] فوت ہو گیا ہے۔ ہر ایک کی خواہش ہے کہ وہ نہ مرتے اور مزید کئی سال زندہ رہتے۔ تاہم، اس کا جسم کام کرنے کے قابل نہیں رہا تھا اس لئے وہ فوت ہو گیا۔ اس کا دل دھڑکنا بند ہو گیا اور پیپہڑوں نے سانس لینا چھوڑ دیا، اور اس کے دماغ نے کام کرنا چھوڑ دیا لہذا وہ فوت ہو گیا۔“

”ہم بہت صحتمند ہیں اور ہم اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں، کیونکہ میں [اپنے نواسوں/ پوتوں کے ساتھ کھیلنا / مریخ کا سفر / سال 2100 کو منانا چاہتا ہوں]۔“

بچے اور نوعمر لوگ موت پر کیا ردعمل کر سکتے ہیں؟

اگرچہ بچے بھی موت کو دل کی گہرائیوں سے محسوس کرتے ہیں لیکن ان کا غم کے اظہار کا طریقہ بڑوں سے مختلف ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کا ردعمل بالغ افراد کے برعکس یا آپ کی سوچ کے برخلاف ہو سکتا ہے۔ کسی کی موت کی خبر کا ابتدائی ردعمل تکلف کا اظہار، بولنے میں دشواری محسوس کرنے کی صورت یا شائد کوئی رد عمل ظاہر نہ کرنے کی صورت میں ہو سکتا ہے۔

چھوٹے بچے خصوصاً اپنے غم کا اظہار چھلانگیں لگا کر کرتے ہیں۔ نوعمر بچے خاص طور پر، اپنی سوگوار کی کیفیت سے کبھی نکل آتے ہیں اور کبھی دوبارہ اس میں پھنس جاتے ہیں۔ ایسے ہی جیسے کوئی چھوٹا بچہ پانی کے چھوٹے گڑھے میں کودتا ہے اور باہر نکلتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک لمحہ وہ بہت زیادہ اداس ہو جاتے ہیں اس خواہش کے ضمن میں کہ کھانے کے لیے کیا ہے یا آیا کہ وہ فٹ بال کھیل سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچوں کو اپنے ان طاقتور احساسات سے تھوڑی نجات چاہئے ہوتی ہے جو کہ دکھ یا صدمہ کے ساتھ ان پر حاوی ہوتے ہیں اور اسی لئے جب وہ زیادہ جذباتیت کا شکار ہوتے ہیں تو چھلانگیں لگانے لگتے ہیں۔ جبکہ بڑوں کے لئے اس کو سمجھنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایسا ہونا بہت قدرتی اور عام بات ہے اور اس کا یہ مطلب نہیں کہ جو ہوا آپ کا بچہ اس سے متاثر نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچوں کو ان طاقتور جذبات سے وقفے کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کے غم کے ساتھ ہوتے ہیں اور اسی طرح تھوڑی دیر کے لئے ان سے باہر نکل پڑتے ہیں تاکہ وہ مغلوب نہ ہوں۔

جب کہ بالغوں کے لیے سمجھنا اور اس کو برقرار رکھنا مشکل ہو سکتا ہے، یہ بہت عام بات ہے اور اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کے بچے کو پرواہ نہیں ہے یا جو کچھ ہوا ہے اس کا اس پر کوئی اثر نہیں پڑا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس پر عمل درآمد کرنے میں انہیں کچھ وقت لگے اور انہیں اظہار خیال کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں کچھ مدد کی ضرورت ہوگی۔

جب بھائی یا بہن کی موت ہو جاتی ہے تو بچوں کے لئے احساس جرم کا سامنا کرنا بھی عام ہے۔ اس قصور کا احساس ہو سکتا ہے کہ انہوں نے کسی طرح ان کی موت میں کردار ادا کیا ہے یا زندہ رہنے کا احساس جرم بچوں کو اس یقین دہانی کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کے سلسلے میں ان کا قصور نہیں تھا۔

بچوں اور نوجوانوں کے جذبات کو دریافت کرنے میں کس طرح مدد کریں

بچے اپنے غم کا احساس کرنے کے لئے اپنی اردگرد موجود بڑوں کی طرف دیکھیں گے اور یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ انہیں کیا رد عمل ظاہر کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ بچوں کو پریشان دیکھ کر پریشان ہوتے ہیں اور ان کا پریشان ہونا چیزوں کو ابتر کر دیتا ہے۔

غم پیچیدہ ہوتا ہے اور بالغ اور بچے بہت سارے جذبات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ آپ کو روتے دیکھتا ہے تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر غم کے اظہار کے لئے شدید ردعمل دکھانا ان کے لئے خوفناک ہوسکتا ہے بچوں کے ساتھ جذبات کی کھوج کرنا ٹھیک ہے اور آپ کو بھی اپنے ساتھ اپنے آپ کو تلاش کرنے کی اجازت مل جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ، آپ یہ کہہ سکتے تھے کہ 'ممی رو رہی ہے کیونکہ میں واقعی غمگین ہوں کہ ابو فوت ہو گئے اور مجھے ان کی یاد آتی ہے'۔

اونچی آواز میں باتیں کرنے سے بچوں کو یہ سمجھنے اور آگاہی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے کہ ان کی دنیا میں کیا ہو رہا ہے۔ جس طرح بالغ لوگ بچوں کو ان کے غم سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں ، بچے بھی ایسا ہی کرتے ہیں اور یہ ظاہر کرنے میں پریشان ہوسکتے ہیں کہ وہ واقعی کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ غم کی تلاش میں بچوں کی مدد کرنے کی خاطر ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے نہ کہ ان کے غم کو محسوس کرنا چاہئے کیونکہ اس سے ان کے غم کو مزید پیچیدہ کیا جاسکتا ہے۔

جب بچوں میں سے کسی ایک کی موت واقع ہوجاتی ہے تو والدین کے لئے موجودہ بچے کے لئے ہمہ وقت دستیاب رہنے کے ضمن میں مشکل کا سامنا کرنے کا عمل نارمل عمل ہوتا ہے۔ تاہم ، اگر بچے کو واضح معلومات دی جا رہی ہیں کہ کیا ہو رہا ہے اور کیونکر تو بچے اس تبدیلی کو بہتر طریقے سے سنبھالتے ہیں مثال کے طور پر ، آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ 'ممی کو آج واقعی مشکل پیش آ رہی ہے کیوں کہ مجھے واقعی دکھ ہو رہا ہے کہ ٹام کا انتقال ہو گیا'۔

بعض اوقات یا دنوں میں اس طرح کی واضح گفتگو کرنا آسان محسوس ہوتا ہے اور بعض اوقات واقعی مشکل محسوس ہوتا ہے خود کی دیکھ بھال کریں اور جتنا آپ کر سکتے ہیں اتنا ہی کریں۔ تاہم ، بچوں کے ساتھ دیانتداری سے بات کرنے سے وہ اپنے آپ کو زندگی کے مشکل وقت میں شامل اور قابل قدر محسوس کریں گے۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ مل کر جذبات کا کھوج لگا سکتے ہیں مگر اگر آپ ان سے مختلف محسوس کرتے ہیں تو ایسا ہونا بھی کوئی بری بات نہیں۔

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 08088020021 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 کر سکتے 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 ٹیکسٹ میں WW لکھیں۔