

مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا

2023 بچے کا کردار: علیحدگی اختیار کرنے والے والدین کے لئے



جب والدین علیحدگی اختیار کرتے ہیں تو بچے اکثر ایسا محسوس کر سکتے ہیں کہ انہیں ان مختلف کرداروں میں ڈالا جا رہا ہے۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ کیا ہیں؟ مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے کارڈ پلٹائیں۔



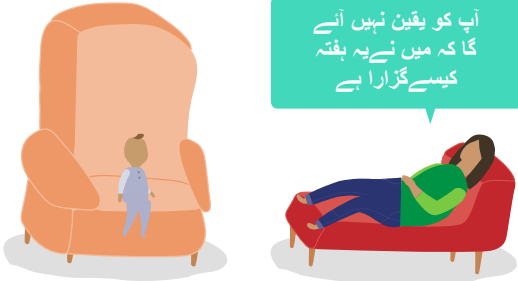
A



B



C



D



بچے کا کردار: علیحدگی اختیار کرنے والے والدین کے لئے

(A) جاسوس

اپنے بچے سے ان کے والدین میں سے دوسرے فرد کے بارے میں پوچھنا انہیں ایک جاسوس جیسا احساس دلا سکتا ہے۔ وہ آپ کو صحیح جواب دینا چاہیں گے لیکن وہ اپنے والدین میں سے دوسرے فرد کے ساتھ غداری نہیں کرنا چاہیں گے۔

اس کے بجائے کوشش کیجیے کہ: ان سے ایک ساتھ گزارے ہوئے وقت کے بارے میں سوالات پوچھنے پر قائم رہیں۔ اگر آپ خود کو اپنے سابق/سابقہ شریک حیات کے بارے میں سوالات پوچھتے ہوئے پاتے ہیں تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ درحقیقت کیوں جاننا چاہتے ہیں۔

(C) مشیر

اپنے بچے سے جذباتی مدد حاصل کرنا اور ان کی جانب سے کوشش کرنا اور آپ کو بہتری کا احساس دلانا ان پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ آپ کو مدد فراہم کرنا ان کا کام نہیں ہے۔

اس کے بجائے کوشش کیجیے: اگر آپ کے بچے کو نظر آتا ہے کہ آپ پریشان ہیں تو آپ اسے بتا سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ لیکن انہیں بتائیں کہ آپ ٹھیک ہو جائیں گے اور یہ کہ انہیں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

(B) میسنجر

بچوں کو اپنے آپس میں پیغامات کا تبادلہ کرنے کے لیے کہنا انہیں غیر آرام دہ حالت میں ڈال دیتا ہے۔ وہ فکر مند ہو سکتے ہیں کہ وہ جو کچھ بھی کریں گے یہ ان کے والدین میں سے کسی ایک کی ناراضگی کا سبب بنے گا۔

اس کے بجائے کوشش کریں کہ: اپنے سابق/سابقہ شریک حیات سے براہ راست بات کرنے کا طریقہ تلاش کریں۔ اگر اس میں مشکلات درپیش ہیں تو حالات کو پرسکون اور قابل احترام حالت میں رکھنے میں مدد کے لئے کسی غیر جانبدار شخص کو ساتھ آنے کو کہنے کی کوشش کریں۔

(D) ثالث

بچوں کے لیے اپنے والدین کو آپس میں جھگڑتے ہوئے دیکھنا انتہائی پریشان کن ہو سکتا ہے۔ وہ اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنے کی ضرورت محسوس کر سکتے ہیں جو بچوں کے لیے بہت زیادہ ذمہ داری ہے۔

اس کے بجائے کوشش کیجیے: انہیں بتائیں کہ یہ بڑوں کے حل کرنے کے لئے مسائل ہیں۔ انہیں یقین دلائیں کہ آپ دونوں اب بھی ان سے پیار کرتے ہیں اگرچہ آپ اب ساتھ نہیں ہیں۔