

بہترین حکمت عملیاں

گھر میں رویے کے انتظام میں مدد کے لیے

اسکول رویے کے انتظام کی حکمت عملیوں کا استعمال کرتے ہیں تاکہ بچوں کو اسکول میں اچھا رویہ اپنانے میں مدد ملے۔

اسکول میں استعمال کی جانے والی حکمت عملیاں گھر میں بھی آپ کے لیے مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ یہ کتابچہ منتخب مواد پر مشتمل ہے۔

یاد رکھنے کے لئے 3 اہم چیزیں:



گھر میں آزمانے کے لیے حکمت عملیاں

1. وقت نکالیں

اعتماد کے ساتھ ہدایات دیں، مڑیں اور اس امید کے ساتھ چلیں کہ آپ کا بچہ عمل کرے گا۔ یہ کبھی کبھی "شکریہ، براہ کرم نہیں" (حکمت عملی 2) کے ساتھ اچھا کام کرتا ہے۔

اب سونے کا وقت ہو گیا ہے - اب
اوپر جاؤ... آپ کا شکریہ۔

2. شکریہ، براہ کرم نہیں۔

"بچے کا نام.... ہدایت.... شکریہ۔"

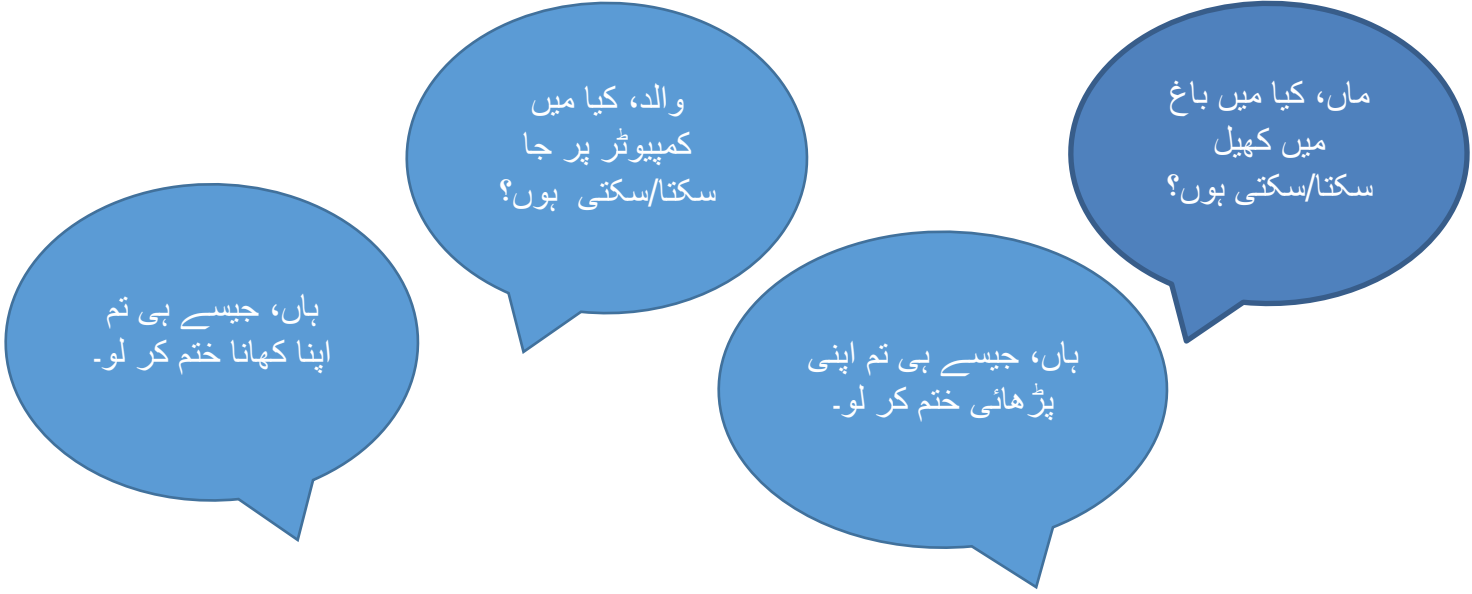
سوجان، آؤ اور کھانے کے
لیے میز پر بیٹھ جاؤ۔
شکریہ۔

کرسٹینا، گھر کے اندر
اپنے جوتے اتار دو۔
شکریہ

"شکریہ" کہہ کر، آپ کا مطلب یہ ہے کہ آپ بچے سے ویسا ہی کرنے کی توقع رکھتے ہیں جیسا
آپ نے پوچھا ہے۔

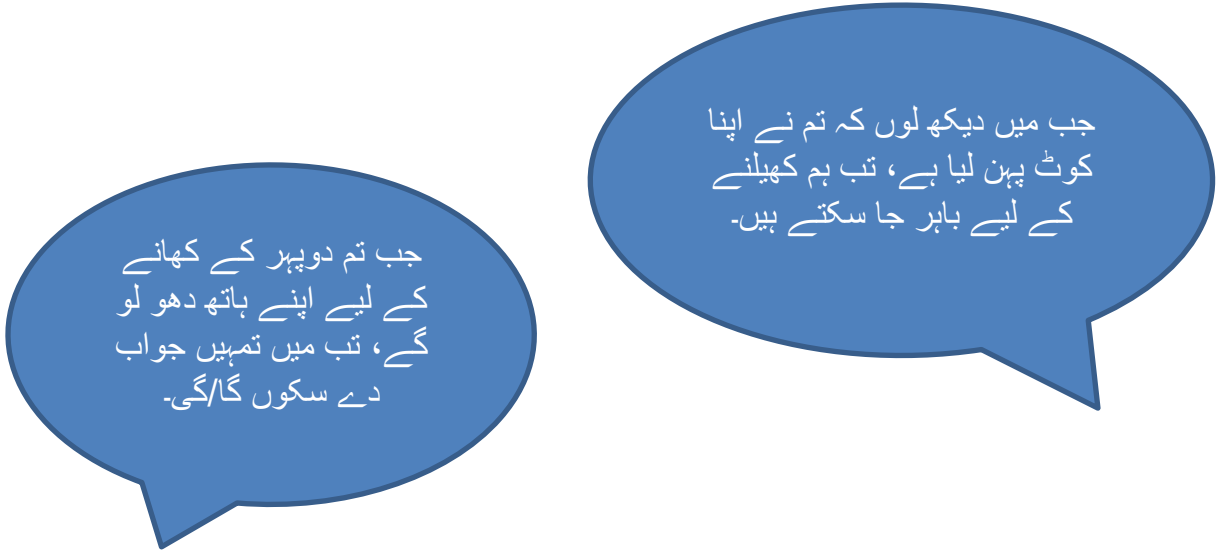
3. ”ہاں، جیسے ہی...“

کبھی کبھی ہمیں ”نہیں“ کہنا پڑتا ہے، لیکن دوسرے مواقع کے لیے یہ طریقہ آزمائیں۔



4. جب... پھر...

اپنے بچے کو ایک شرط دیں جو اسے واضح طور پر بتائے کہ آپ اس سے کس قسم کے رویے کی توقع رکھتے ہیں۔



5. قریبی تعریف

(اس بچے کی تعریف کریں جو متوقع رویے کی تعمیل کر رہا ہے)۔

Rita اپنے ہاتھ دھونے / پاجامہ پہننے کی ہدایات پر عمل نہیں کر رہی ہیں، جبکہ Ranjit اور نادیاہ اس کی تعمیل کر رہے ہیں:

رانجیت، کھانے کے لیے
ہاتھ دھونے پر شاباش!
شکریہ۔

شاباش نادیاہ، میں دیکھ سکتا/سکتی
ہوں کہ تم نے اپنا پاجامہ پہن لیا ہے
اور تم سونے کے وقت کی کہانی
کے لیے تیار ہو۔ بس ہم سب کے تیار
ہونے کا انتظار ہے۔

6. حکمت عملی کو نظر انداز کرنا

("میں آپ کو نہ سن سکتا/سکتی ہوں اور نہ ہی دیکھ سکتا/سکتی ہوں!")

جیسے ہی آپ کے بچے نے صحیح جواب دیا، فوری طور پر اس کے پاس جائیں۔



7. "کرنے سے پہلے اجازت طلب کریں"

جذباتی بچوں کے ساتھ یہ مشکل ہو سکتا ہے کہ انہیں ان کاموں سے روکنا جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں، یہ حکمت عملی آزمانا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔
مثال کے طور پر، کھانے کے بعد امرت بغیر پوچھے کمپیوٹر گیم کھیلنے چلا جاتا ہے۔

امرت، واپس میز پر آؤ۔ پہلے اچھی
طرح سے پوچھیں۔ شکریہ

جب امرت اجازت مانگتا ہے تو بالغ شخص کہتا ہے

ہاں، پوچھنے کا شکریہ۔

شروع میں، لیکن جہاں تک مناسب ہو، جہاں تک ممکن ہو، ہاں کہنے کی کوشش کریں تاکہ امرت کو اس خیال کی عادت ہو جائے کہ اجازت مانگنے سے وہ حاصل کر لیتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔
یہ فوری ردعمل کو قابو میں رکھنے کی طرف ایک قدم ہے، کیونکہ یہ "نہیں" کہنے (جس کے باوجود بچہ پھر بھی وہ کام کر لیتا ہے) اور "ہاں، لیکن صرف میری اجازت کے ساتھ" کے درمیان خلا کو پُر کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر اسے احتیاط سے استعمال کیا جائے تو یہ بالغ شخص کو عزت کھونے سے بچا سکتا ہے۔

8. توجہ بٹانے کی حکمت عملی

آپ کا بچہ بے چین ہونے لگتا ہے۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ان کا رویہ بگڑنا شروع ہو رہا ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ تھوڑی سی توجہ بٹانے والی چیز انہیں پرسکون کر سکتی ہے۔ اس حکمت عملی کو اُن مواقع پر استعمال کریں جب بچے کا رویہ بگڑ رہا ہو تاکہ بحران کی سطح تک پہنچنے والے رویے کو بروقت روکا جا سکے۔ یہ کوئی خاص کام ہو سکتا ہے، کوئی ایسی ذمہ داری جو بچے کو یہ احساس دلائے کہ وہ قابلِ قدر اور اہم ہے۔

کامل، کیا تم جا کر دیکھ
سکتے ہو کہ بلی اندر آنے کے
لیے باہر انتظار کر رہی ہے؟
شکریہ۔

سمیرا، کیا تم جا کر دیکھ سکتی
ہو کہ واشنگ مشین نے اپنا کام
ختم کر لیا ہے یا نہیں؟ شکریہ۔

محدود حد تک استعمال سے یہ حکمت عملی بہت کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

9. بہت اچھا اور اچھا

ایسی جیت-جیت انتخابی صورتیں جو اس وقت استعمال کی جا سکتی ہیں جب آپ کا بچہ کسی کام کو شروع کرنے میں ہچکچا رہا ہو۔

ہم ایسا کرنے کے لیے
کہاں بیٹھیں گے، میز پر یا
صوفے پر؟

کیا آپ نیلی پنسل یا سرخ
پنسل استعمال کرنے جا
رہے ہیں؟

کیا ہم سوال 1 سے شروع
کریں یا سوال 2 سے؟ یہ آپ
پر منحصر ہے!

کیا آپ اپنے کمرے کو خود سے صاف
کرنے جا رہے ہیں یا آپ کچھ مدد
چاہتے ہیں؟ اگر آپ چاہیں تو میں آپ
کی مدد کے لیے 10 منٹ دے سکتا
/سکتی ہوں۔

10. اچھا اور بُرا

یا تو... یا...

(حقیقت سے متعلق، غیر جذباتی لہجے کا استعمال کریں)

تمہارا بیڈروم ابھی یا پھر ٹی
وی/آئی پیڈ کے وقت کے
دوران صاف کرنا ہوگا۔

یا تو یہ اب مکمل کر لیا جائے
گیا پھر اسے دوپہر کے کھانے
کے بعد مکمل کرنا ہوگا۔

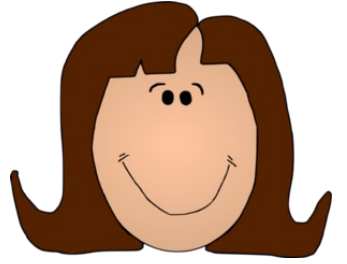
11. سنائی دینے کی حد (اونچی آواز میں بولنا تاکہ بچہ سن سکے)

اس تکنیک کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بالغ کمرے میں دوسرے بالغ سے اونچی آواز میں بات کرتا ہے تاکہ بچہ اسے سن سکے (نیچے دیکھیں والدین آپس میں بات کر رہے ہیں)۔

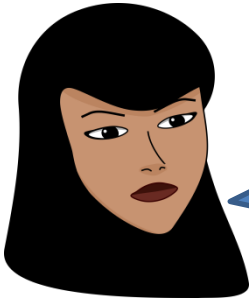
اس بچے کے لیے جو کسی کام کا آغاز کرنے سے گریز کر رہا ہو:



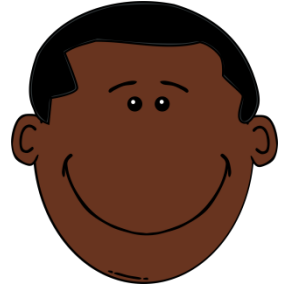
ممی، زیک نے آج صبح بہت محنت کی ہے۔ جب وہ اپنی پڑھائی مکمل کر لے گا تو میں اس کے ساتھ لیگو کھیلوں گا۔



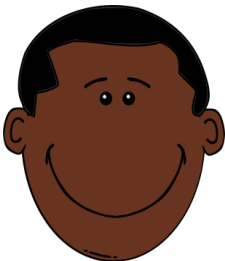
ایک ایسے بچے کے لیے جو چیلنجز کا سامنا کرتا ہے لیکن شروع کرنے سے گریزاں ہے:



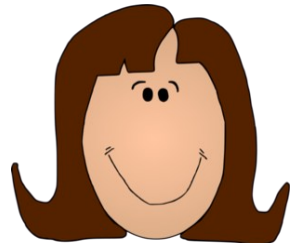
ڈیڈی، میرے خیال میں یہ اصل میں Y3 کا ہوم ورک ہے، اس لیے زین کے لیے یہ تھوڑا مشکل ہو۔ میں دیکھوں گی کہ وہ کیسے کرتا ہے۔



کچھ بچوں کے ساتھ، یہ انتہائی حوصلہ افزا ہو سکتا ہے۔ یہ بچے کو ناکام ہونے کی اجازت دیتا ہے، اور اس طرح بچہ اسے آزمانے کے لیے زیادہ تیار ہو سکتا ہے! ایسے بچے کے لیے جو تعاون نہیں کر رہا ہے یا ہدایات پر عمل نہیں کر رہا ہے:



ممی، میں لوسی کو کچھ منٹ دوں گا تاکہ وہ پرسکون ہو جائے۔ اگر اسے ضرورت محسوس ہو تو وہ ہمیشہ میرے پاس آ سکتی ہے۔

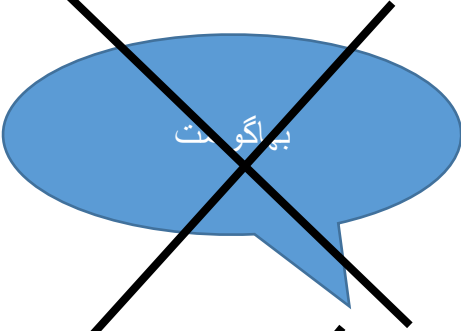



اس سے بچے کو براہ راست تصادم کے بغیر باہر نکلنے کا راستہ ملتا ہے۔

12. نہ کہیں مت کرو

ہدایات کو مثبت انداز میں ترتیب دیں۔

بچے کو یہ بتا کر کہ آپ کیا نہیں چاہتے، اسے اس کام کے بارے میں خیال نہ دیں۔ اس کے بجائے انہیں بتائیں کہ آپ چاہتے ہیں کہ وہ کیا کریں۔ خاص طور پر قواعد دوبارہ شروع کرتے وقت اسے آزمائیں۔

	اور نہیں	
	اور نہیں	

اور آخر میں:

یاد رکھیں کہ آپ کے بچے کو قابل قبول رویے سیکھنے ہوں گے اور جتنی زیادہ وہ مشق کریں گے اتنا ہی وہ ان میں بہتر ہوتے جائیں گے۔

ان کی مثبت باتوں کو ذہن میں رکھیں اور تعریف کی طاقت کو یاد رکھیں — جب وہ کوئی اچھا کام کریں تو اسے نوٹ کریں اور اس پر تبصرہ کریں۔

اپنے بچے کے کلاس ٹیچر سے بات کرنے سے نہ گھبرائیں۔