

COVID-19 عالمگیر وباء کے دوران غم اور نقصان کے دوران بچوں کی مدد کرنا

اپنے جاننے والے کسی کی موت کا سامنا کرنے کے بعد بچوں کو نگہداشت اور شفقت سے فائدہ ہوتا ہے۔ بڑے افراد محفوظ محسوس کرنے اور صحت مندانہ طریقے سے غمزدہ ہونے میں معاونت فراہم کر کے بچوں کی مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ رہنمائی نقصان کے بارے میں اپنے بچوں کے ساتھ بات چیت کے لیے تیاری کرنے کے طریقہ کار، مختلف عمر کے گروپوں سے توقعات کے بارے میں جاننے، اور مدد کے اضافی وسائل فراہم کرتی ہے۔

غم کی خبر کے سنانے کی تیاری کرنا

نقصان کے بعد بچوں کو کیا کہنا ہے اور کس طرح ان کا ساتھ دینا ہے، یہ جاننا مشکل لگ سکتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ خود بھی غم کا سامنا کر رہے ہیں اور اپنے جذبات کا نظم و نسق کر رہے ہیں۔

- اگر ممکن ہو تو بچے کے قریب ترین شخص کو انہیں خبر سنانی چاہیے۔ مختصر طور پر وضاحت کریں کہ شخص کا انتقال کس طرح ہوا۔
- بچوں کے سوالات ہوں گے اور واضح جوابات دینے کی ضرورت ہو گی۔ پہلے انہیں سوالات پوچھ لینے دیں پھر ان کا جواب سب سے زیادہ ہمت دلانے والے اور سادہ انداز میں دیں۔ ایسے جملوں کے استعمال سے پرہیز کریں جیسے، "انتقال ہو گیا"، "چلا گیا"، اور "ہم نے انہیں کھو دیا۔" بچے باتوں کو بہت لغوی انداز میں لیتے ہیں، لہذا خلاصے والی زبان ان کو خوفزدہ کر اور الجھن میں ڈال سکتی ہے۔
- بچے اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہیں گے۔ وہ اکیلا محسوس کر سکتے ہیں اور اپنے شدید جذبات کی وجہ سے اضطراب کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ وہ جو کچھ محسوس کر رہے ہیں وہ فطری ہے۔ ایسا کرنے کا ایک طریقہ اپنے جذبات کا اشتراک کرنا ہے۔ انہیں یقین دہانی کرائیں کہ آپ ان کی مدد کے لیے موجود ہیں اور آپ دونوں اس صورتحال سے مل کر گزریں گے۔
- بچوں کو روز مرہ کے معمولات کی ضرورت ہو گی۔ یہاں تک کہ غم کے دور کے دوران بھی بچوں کو معمولات کی طرف لوٹنے کے تحفظ سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ COVID-19 عالمگیر وبا کے دوران مشکل ہو سکتا ہے لیکن کچھ معمولات کو برقرار رکھنے سے بچوں کے رویے میں متوقع استحکام آتا ہے اور ان کو راحت ملتی ہے۔

مختلف عمر کے گروپوں کے لحاظ سے خصوصی تجاویز

بچوں کی جذباتی اور معاشرتی تعلیم وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی ہے۔ ایک سے زیادہ بچوں والے خاندانوں میں ہر بچہ اپنی عمر کے لحاظ سے مختلف طریقوں سے اپنے تجربے اور نقصان کا اظہار کر سکتا ہے۔ توقع رکھیں کہ جیسے جیسے موت کے بارے میں بچوں کی سمجھ بڑھتی ہے، وہ کئی سالوں تک اپنے نقصان سے نمٹ سکیں گے۔ عالمگیر وباء کے دوران خاندان اکثر اس طریقے سے غم نہیں کر سکتے ہیں جیسے وہ عام حالات میں کرتے رہے ہیں۔ اگر مذہبی یا ثقافتی رسومات میں شخصی طور پر جانے بغیر شرکت کرنے کے متبادل ہیں تو بچوں کو حصہ لینے کی اجازت دیں۔ اساتذہ اپنے طلباء کی مدد میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ کسی موت کے بعد طلباء کے اہل خانہ سے رابطہ کریں۔ وہ یہ جان سکتے ہیں کہ طلباء کیسے ہیں، مشورے اور تعاون کی پیش کش کر سکتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ تعاون فراہم کرنے کے لیے اہل خانہ کے ساتھ شراکت کر سکتے ہیں۔

مختلف عمر کے گروپ	موت کی تفہیم	آپ کس چیز کی توقع رکھ سکتے ہیں	آپ کیا کر سکتے ہیں
چھوٹے بچے اور پری اسکولر (عمر 2-5)	• ابھی مستقبل کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے، لہذا موت کی حقیقت کو سمجھ نہیں سکتا	• بہت سے جذبات، یہاں تک کہ اگر وہ جذبات کا نام نہیں لے سکتے ہیں • سونے یا کھانے کے معمول میں تبدیلی	• بچوں کے لیے کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے مواقع پیدا کریں۔ کھیلنا چھوٹے بچوں کے

<ul style="list-style-type: none"> • لیے جذبات کا اظہار کرنے اور ان کا مقابلہ کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ • مرنے والے شخص کے بارے میں بات کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • ابتدائی عادات کی طرف لوٹ آنا، جیسے انگوٹھے چوسنا یا بستر گیلا کرنا • مرنے والے شخص کا روپ دھارنا یا اس کے موجود ہونے کا بہانا کرنا • چپکے رہنا، چڑچڑا پن یا ناراض ہونے والا رویہ 	<ul style="list-style-type: none"> • مرنے والے شخص کے بارے میں بار بار پوچھ سکتا ہے
<ul style="list-style-type: none"> • حفاظت اور تحفظ کا احساس فراہم کریں۔ • بچوں کو اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں۔ • انہیں یاد دلائیں کہ آپ محفوظ رہنے کے لیے کس طرح مل کر کام کر رہے ہیں۔ • جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • ابتدائی عادات کی طرف لوٹ آنا، جیسے انگوٹھے چوسنا یا بستر گیلا کرنا • سونے یا کھانے کے معمول میں تبدیلی۔ • مرکوزیت میں دشواری، اپنے بارے میں یا دوسروں کے بیمار ہونے یا مرنے کے بارے میں فکر 	<ul style="list-style-type: none"> • سمجھتے ہیں کہ موت حتمی ہے، لیکن اس کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ آیا وہ شخص واپس آ سکتا ہے یا نہیں • اس کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ دوسرے کس طرح نقصان کا سامنا کر رہے ہیں
<ul style="list-style-type: none"> • دستیاب رہیں لیکن ان کو اپنے طریقے سے غم کرنے کے لیے علیحدگی بھی دیں۔ • باقاعدگی سے پوچھتے ہوئے ان کے ساتھ جڑے رہیں۔ • ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ یا دوسروں سے بات کریں، نیز فوت ہو جانے والے شخص کی یادوں کا اشتراک کریں۔ • ان کی ساتھیوں سے رابطے میں رہنے یا معاون ایپس کا استعمال کرنے میں معاونت فراہم کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • موت کے بارے میں گفتگو کرنے کے لیے ساتھیوں سے رجوع کرتے ہیں • بڑوں سے کہتے ہیں کہ وہ بات نہیں کرنا چاہتے اور نہ ہی انہیں بات کرنے کی ضرورت ہے • انکار کی اس کیفیت اور غصے سے نمٹنے کی ضرورت جو خطرہ مول لینے یا قاعدے کو توڑنے کا باعث بن سکتی ہے 	<ul style="list-style-type: none"> • موت کے بارے میں پوری طرح سمجھتے ہیں۔ • کسی قریبی شخص کی موت کو قبول کرنے میں مشکل کا سامنا کر سکتے ہیں۔ • سوچ سکتے ہیں کہ کیا وہ موت کو روک سکتے تھے۔

خود کی دیکھ بھال کرنا بچوں کی دیکھ بھال کرنے کا ایک جزو ہے

جس طریقے سے آپ اپنی دیکھ بھال کرتے ہیں، اس سے بچے اچھی طرح سے صحت کا مقابلہ کرنے کی حکمت عملی سیکھ سکتے ہیں۔ یہ انہیں یقین بھی دلائے گا کہ آپ ان کے لیے مضبوط ہوں گے اور جذباتی طور پر ان کی مدد کرنے کے قابل ہوں گے۔ کوشش کریں کہ آپ جڑے رہیں اور دوستوں، رشتہ داروں، عقیدے سے متعلق یا روحانی بنیاد پر چلنے والی جماعتوں یا ذہنی صحت سے متعلق پیشہ ور افراد سے مدد قبول کریں۔

پیشہ ورانہ مدد کب حاصل کی جائے

غم کی ایسی علامات جو چھ ماہ سے زیادہ جاری رہتی ہیں یا بچوں کے روز مرہ کے کام پر منفی اثر ڈال رہی ہیں اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ بچے کو پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہے۔ علامات میں ابتدائی رویے (مثلاً، چپچپا یا بستر گیلا ہونا)، نیند میں دشواری، منفی مزاج، خراب مرکوزیت یا واپسی، بھوک میں تبدیلی، شراب یا منشیات کا استعمال، یا خودکشی کے خیالات شامل ہو سکتے ہیں۔

معاونت کے لیے وسائل

- اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو اضافی معاونت یا مدد کی ضرورت ہو تو Well NYC (NYC ویل) سے رابطہ کریں جو ایک رازدارانہ 24/7 ہیلپ لائن ہے، جس میں تربیت یافتہ صلاح کاران پر مشتمل عملہ موجود ہوتا ہے اور 200 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔ صلاح کار سے بات کرنے کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- NYC Well کی ویب سائٹ بہبود اور جذباتی مدد کی بہت ساری ایپلی کیشنز (apps) بھی پیش کرتی ہے جو آپ اور آپ کے نوجوان کو نقصان کے حوالے سے صورتحال کا مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library ملاحظہ کریں۔
- نیو یارک اسٹیٹ (NYS) کی COVID-19 کے حوالے سے Emotional Support (جذباتی مدد) ہیلپ لائن 844-863-9314 ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک دستیاب ہوتی ہے۔ ہیلپ لائن پر پیشہ ور عملہ موجود ہے جو آپ کی بات سنتا، مدد کرتا اور ضرورت پڑنے پر نگہداشت کے حوالہ جات فراہم کرتا ہے۔
- Center on Addiction (مرکز برائے نشے کی لت) کی ہیلپ لائن ان لوگوں کو مدد فراہم کرتی ہے جو کسی ایسے بچے کی نگہداشت کر رہے ہیں جو منشیات یا الکحل کے استعمال سے لڑ رہے ہیں۔ کسی صلاح کار سے بات کرنے کے لیے 855-378-4373 پر کال کریں یا drugfree.org/helpline ملاحظہ کریں۔
- Child Mind Institute (چائلڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ) کا "Helping Children Cope with Grief" (بچوں کو غم سے نمٹنے میں مدد کرنا) اور National Child Traumatic Stress Network (نیشنل چائلڈ ٹرامیٹک اسٹریس نیٹ ورک) اس حوالے سے اضافی معاونت فراہم کر سکتے ہیں کہ بچے کو غم سے نمٹنے میں مدد کے لیے کیا کہنا ہے۔
- Coalition to Support Grieving Students (غمگین طلباء کی معاونت کا اتحاد) اساتذہ، اسکول کے عملے اور والدین کے لیے عالمگیر وباء کے دوران خصوصی طور پر بچوں کے غم کے حوالے سے مخصوص رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

5.21.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔