

بچوں کو سگریٹ نوشی شراب اور دیگر نشوں سے کیسے بچایا جاسکتا ہے

1- شراب اور نشوں کے بارے میں بات کریں



Nadeem Iqbal
Director

بچوں سے شراب اور دیگر نشوں کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔ اس سے پہلے کہ ان کے دوست غلط طریقے سے ان سے بات کریں آپ خود ان سے بات کریں۔ ان چیزوں کے بارے میں بات کرنے کی جو بہترین عمر ہے وہ دس سال ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق جو والدین اپنے بچوں سے نشے کے بارے میں بات کرتے ہیں ان کے بچوں میں نشوں میں چھنسنے کے 50% کم چانسز ہوتے ہیں۔ جب ان سے بات کریں تو ان کو صاف صاف بتائیں کہ نشوں کے نقصانات کیا ہوتے ہیں جسمانی ذہنی سماجی اور روحانی صحت میں کیا خرابیاں پیدا ہوتی ہیں اور ہمارے ملک کا قانون کیا سزا دیتا ہے۔

2- بچوں کی زندگی کا حصہ بنیں

بچے جیسے ہی بڑے ہوتے ہیں تو ان کی زندگی کا حصہ بننا تھوڑا سا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر یہ بہت اہم ہے کہ آپ جسمانی اور ذہنی طور پر ان کی زندگی کا حصہ بنیں جیسے کہ آپ ایسے Events میں جائیں جہاں بچے ہوتے ہیں ان کیساتھ گیمز کھیلیں ان کو روزانہ کم از کم ایک دفعہ اپنے گلے سے لگائیں، پیار کریں، اور ان کی تعریف کرنا بھی بہت ضرور ہے۔ ان کیساتھ تفریح کیلئے جانے کی پلاننگ کریں اور جائیں۔ یہ سب کچھ کرنے سے بچے کا اعتماد بڑھے گا، بچے کو آپ کے ساتھ بات کرنے کے مواقع ملیں گے جس سے وہ آپ سے اپنی ہر بات Share کرے گا۔

3- بچوں کیلئے اچھا رول ماڈل بنیں

بچے عموماً ماں باپ کی فوٹو کاپی ہوتے ہیں آپ بچوں کو جیسا دیکھنا چاہتے ہیں ویسے پہلے خود بنیں کیونکہ فوٹو کاپی ویسی آئے گی جیسی کاپی ہو گی۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچے آپ کی عزت کریں تو پھر آپ اپنے والدین کی عزت کرنا شروع کر دیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ بچے نشیات کھلے نہ جائیں تو آپ تمام نشہ اور ادویات بندھ کر دیں سگریٹ بھی۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچہ غصہ نہ کرے تو پھر خود بھی نہ کریں۔ ان کے ساتھ اپنی زندگی کی مثبت کہانیاں Share کریں۔ بچوں کیساتھ ایسی مثالوں کا تبادلہ خیال کریں کہ بیٹا میں جب پریشان ہوتا ہوں تو یہ مثبت چیز کرتا ہوں جب بوری ہوتا ہوں تو یہ مثبت چیز کرتا ہوں جب میرے دوست مجھے نشہ آور چیز کی آفر کرتے ہیں تو میں ان کی آفر کو ٹھکرا دیتا ہوں۔

4۔ اپنے گھر کے کچھ اصول، قانون و ضوابط یا آئین بنالیں

گھر کے کچھ اصول بنالیں اور پھر انہیں نافذ بھی کروائیں یعنی سب نے کس نام سے پہلے گھر پہنچ جانا ہے کس نام سب کمروں کی لائٹس آف ہو جائیں گی۔ انٹرنیٹ ایسی جگہ ہو جہاں سے سب گاگزرو ہو یعنی کاسن جگہ اور انٹرنیٹ بھی جب رات سونے کا وقت ہو تو بندھ کر دیں۔ اٹھنے کا بھی فحس نام ہونا چاہیے اسے بناتے ہوئے نیچر کو ضرور فالو کرنا چاہیے۔ اگر کوئی بچہ اصول توڑے تو اسے سزا بھی ملنی چاہیے۔ کوئی کام پورا کرے تو انعام بھی ملنا چاہیے ماں باپ کی رٹ ہونی چاہیے۔ فیصلہ میرٹ پر کریں بچوں کو میرٹ پر ہی انعام اور سزا دیں بچوں کو مفت میں کوئی چیز نہیں دینی چاہیے۔

5۔ بچوں کو Monitor کریں

ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی حرکات کو مونٹیر کریں۔ وہ کمرے میں کیا کرتے ہیں باہر کن لوگوں میں بیٹھتے ہیں ان کے دوست کون ہیں ان کی نوٹ بکس کو Check کرنا چاہئے۔ ان کے دوستوں کو کھانے پر گھر بلانا چاہئے اور پھر انہیں جانچیں کہ وہ کیسے بچے ہیں ان میں کوئی بری عادت تو نہیں۔