



### 3 یہ یقینی بنائیں کہ سب کو دعوت دی جائے!

اگر کسی بچے کو سالگرہ یا پارٹی میں آنے کی دعوت نہ ملے تو اس کا دل دکھتا ہے۔ ہم بڑوں کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ کسی کو الگ نہ چھوڑا جائے۔ سیکشن یا کلاس کے سب بچوں کو بلائیں، سب لڑکیوں، سب لڑکوں کو بلائیں یا کوئی اور ایسا طریقہ نکال لیں جس سے سب شامل ہو سکتے ہوں۔ والدین کی میٹنگ میں سالگرہ کے اصولوں پر بات کریں۔ اس کا کیا طریقہ ہے کہ سب بچوں کو شامل ہونے کا احساس ہو؟ آپ والدین اس سلسلے میں کامیاب ہونے کیلئے بارنے باگے اور سکول کے ساتھ کیسے تعاون کر سکتے ہیں؟ آپ اپنے بچے کیلئے جو بہترین کام کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ دوسروں کے بچوں کیلئے بھی کچھ کریں۔

### 4 بچوں کو جراتمند بننے کیلئے مدد دیں

کسی کو الگ چھوڑنے کی مخالفت کرنے، دوسروں کو کھیل میں شامل ہونے کی دعوت دینے اور کسی سے برا سلوک ہونے پر اس کی اطلاع دینے کیلئے جرات، اعتماد اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے بچے کو سکھائیں کہ دوسروں کو تنگ نہ کرنا اور الگ نہ چھوڑنا اہم ہے، اور بتائیں کہ یہ بھی اتنا ہی اہم ہے کہ اگر آپ کوئی تکلیف دہ واقعہ ہوتے دیکھیں تو مدد کرنے کی کوشش کریں یا کسی بڑے کو بتائیں۔ جتنے زیادہ بچے ایسا کریں گے، دوسروں کو الگ رکھنا یا ستانا اتنا ہی مشکل ہو جائے گا۔

### 5 شفاف، مثبت رویہ رکھیں اور بات سننے پر آمادہ رہیں!

ہمارے لیے دوسروں کو یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ ہمارا بچہ اکیلا ہے اور اسے دوستوں کی ضرورت ہے۔ اس بارے میں شفاف رویہ رکھنا بھی مشکل ہو سکتا ہے کہ ہمارا بچہ دوسروں کو تنگ کرتا ہے یا انہیں الگ رکھتا ہے۔ "موبنگ کا ذمہ دار" اور "موبنگ کا شکار" جیسے الفاظ استعمال نہ کریں۔ بالعموم صورتحال ہمارے اولین تاثر کی نسبت زیادہ غیر واضح اور پیچیدہ ہوتی ہے۔ یہ دکھائیں کہ آپ شفاف انسان ہیں اور احساس رکھتے ہیں۔ پھر دوسروں کیلئے بتانا اور آپ کیلئے مدد کرنا زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ موبنگ حرکتوں کا سلسلہ ہوتا ہے جسے بڑوں کے سپارے اور مدد سے بدلا جا سکتا ہے۔

کرنے کیلئے آپ لوگ مل کر کیا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کوئی ایسی بات دیکھیں یا سنیں جس سے اشارہ ملتا ہو کہ کوئی خوش نہیں ہے تو استاد کو بتائیں۔

موبنگ (ستانا یا ڈرانا) اور کسی کو الگ رکھنا صرف ان بچوں کا معاملہ نہیں ہے جو براہ راست شامل ہوں بلکہ اس سے پورے گروپ پر منفی اثر پڑتا ہے۔ اس لیے سب کو پرواہ کرنی چاہیے چاہے یہ حرکتیں بارنے باگے میں، سکول میں، فرصت کے وقت میں، انٹرنیٹ پر، سوشل میڈیا میں یا موبائل فون کے ذریعے کی جاتی ہوں۔ بچوں کو موبنگ اور کسی کو الگ رکھنے کے سنگین نتائج سمجھنے کیلئے ہماری مدد کی ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ہم بچوں کو دکھائیں کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ کیسے احترام سے پیش آ سکتے ہیں اور انہیں سکھائیں کہ فرق اچھا ہوتا ہے۔ بچے مختلف ہوتے ہیں اور یہ اچھی بات ہے!



## دوستی کے بارے میں والدین کیلئے 5 تجاویز

### 1 گھر میں اچھے طریقے سے بات کریں

والدین بچے کیلئے کردار کا اہم ترین نمونہ ہوتے ہیں۔ ہم گھر میں جس طرح آپس میں بات کرتے ہیں، اس سے بچوں کی اس سوچ پر اثر پڑتا ہے کہ کیا ٹھیک ہے اور کیا ٹھیک نہیں ہے۔ جب کوئی مشکل ہو یا تکلیف دہ بات ہو تو بچے کو دلایا اور سہارا دیں۔ سوالات پوچھ کر اور تفصیل سے معلوم کر کے سمجھنے کی کوشش کریں کہ اصل میں کیا ہوا ہے۔ دوسرے بچوں، ان کے والدین، استاد یا سکول کے بارے میں منفی بات نہ کریں۔ بہتر ہو گا کہ اپنی تشویش کا ذکر براہ راست بارنے باگے یا سکول سے، والدین سے رابطے کے ذمہ دار نمائندوں یا UAF سے کریں۔

### 2 مختلف بچوں کے ساتھ کھیل!

جب ایک بچہ مختلف گروپوں کے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے تو بچوں کو کھیل کے ایسے تجربات حاصل ہوتے ہیں جن سے اعتماد، کامیابی اور سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ بچوں کو سوچ کے نئے انداز، اپنے نئے طور طریقے اور کھیل کے نئے انداز آزمانے کا موقع ملتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ زیادہ بچوں کو بھی کھیل میں شامل ہونے کا موقع ملتا ہے۔ ہم بڑے کھیل کے ایسے تجربات فراہم کرنے کیلئے سازگار حالات پیدا کر سکتے ہیں۔

سب بچوں کا حق ہے کہ وہ خوش رہیں اور وابستگی محسوس کریں۔ بارنے باگے اور سکول کھیل اور سیکھنے کیلئے اچھا ماحول پیدا کریں گے اور اچھے باہمی تعلق اور دوستی کیلئے سازگار حالات فراہم کریں گے۔ اس سلسلے میں بچوں کے گرد سب بڑوں پر، چاہے وہ سکول/بارنے باگے کا عملہ ہوں یا والدین ہوں، بہت بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ اس کتابچے میں آپ کو بطور والدین/سرپرست کچھ تجاویز ملیں گی کہ آپ مدد کی غرض سے کیا کر سکتے ہیں۔

بارنے باگے اور سکول میں بچوں کے خوش و خرم رہنے کیلئے ہم جو بہترین کام کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ ہم دلچسپی لیں! بچوں اور دوسرے والدین سے واقفیت حاصل کریں اور مل کر کرنے کی سرگرمیاں تلاش کریں۔ آپس میں بات کریں کہ کیا کرنا ٹھیک ہے اور کیا کرنا ٹھیک نہیں، پھر دوسروں کو بتائیں۔ آمنے سامنے، موبائل فون پر اور انٹرنیٹ پر۔ اس بارے میں بات کریں کہ اچھا ماحول پیدا

[reddbarna.no/skole](http://reddbarna.no/skole)

پر مزید تفصیل پڑھیں



Redd Barna



FORELDREUTVALGET FOR BARNEHAGER



FORELDREUTVALGET FOR GRUNNOPPLERENGEN