محفوظ بچے
محفوظ پاکستان

بچوں کے تحفّظ کیلئے ضروری ہدایات

محترم والدین اور عزت مآب اساتذہ کرام کیلئے

محترمہ ہما نثار اور محترمہ صائمہ اکمل نے حکومتی سطح کے کتابچے ''اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں''

کی روشنی میں یہ ہدایات مرتب کی ہیں۔

Contact:

Guidance & Counseling Cell

email: head.acad@efaschools.edu.pk

email: ss5@efaschools.edu.pk

پیش لفظ

بچے کسی قوم کا قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں۔ کسی بھی قوم کی ترقی تبھی ممکن ہے جب اس سرمایے کا مکمل تحفّظ کیا جائے۔ بچوں کی حفاظت ہم سب کی ذمہ داری ہے اور بحیثیت قوم ہم پر فرض ہے کہ ہم اپنے بچوں کو تحفظ فراہم کریں۔ والدین، اساتذہ اور سکول انتظامیہ اس سلسلے میں اہم کڑی کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس رُو سے والدین اور تعلیمی ادارے سے منسلک ہر فرد کی اہم ذمہ داری ہے کہ بچوں کے حقوق ادا کرنے میں اپنا اپنا کردار ادا کریں۔ آیئے مل کر اپنے بچوں کو تحفّظ فراہم کریں تاکہ وہ معاشرے کے باعزت شہری بن کر خاندان، ملک اور قوم کا نام روشن کریں۔

اس کتابچے ''محفوظ بچے محفوظ پاکستان'' کا مقصد اساتذہ اور والدین کو ایسی ہدایات فراہم کرنا ہے جن پر عمل کر کے وہ بچوں کی حفاظت کے اہم کام میں اپنا بھرپور کردار ادا کر سکیں۔

ہما نثار
صائمہ اکمل

خصوصی اقدامات برائے تحفّظِ اطفال

بحیثیت والدین اپنے بچوں کے تحفظ اور بہتری سے بڑھ کر آپ کے لیے کوئی چیز اہم نہیں ہوسکتی۔ بچے ہمارا قیمتی سرمایہ ہیں اور سرمایے کی حفاظت ہمارا اولین فرض ہے۔ چونکہ بچے معصوم اور نادان ہوتے ہیں اور وہ اپنی حفاظت خود نہیں کر سکتے لہٰذا یہ ذمہ داری والدین، اساتذہ اور سکول انتظامیہ پر عائد ہوتی ہے کہ وہ قوم کے اس قیمتی سرمایے کے تحفّظ میں اپنا اپنا کردار ادا کریں۔ ہم کتنے ہی محتاط کیوں نہ ہوں لیکن ہر وقت بچوں کے ساتھ ساتھ رہنا ناممکن ہے۔ بچوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ اُنھیں خود اعتماد اور خود انحصار بنانا بھی ہمارے ہی فرائض میں شامل ہے۔ بچے کتنے ہی ذہین اور ہوشیار کیوں نہ ہوں بڑی عمر کے سماج دشمن عناصر اُن کا فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ بچوں کو ایسی صورتِ حال سے نپٹنے کے لیے حکمت عملی سے آگاہ کرنا ہمارا فرض ہے۔ گھر، سکول یا معاشرے میں اپنی حفاظت کیسے کرنی ہے، بچوں کو اس بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنا والدین، اساتذہ اور سکول انتظامیہ کی ذمہ داری ہے۔

یہ کتابچہ بچوں کی حفاظت کے اُصولوں پر والدین اور اساتذہ کی بچوں کے ساتھ مشاورت کے لیے مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ بچہ کون ہے؟

''ہمارے قانون کے مطابق ۱۸ سال سے کم عمر کوئی بھی فرد بچہ تصور کیا جاتا ہے۔''

تحفّظِ اطفال میں والدین کا کردار

دنیا میں والدین ہی ایسی ہستیاں ہیں جو بچوں کو اُن کی حفاظت کے بارے میں بہتر طور پر آگاہ کر سکتے ہیں۔ انھیں سمجھا سکتے ہیں کہ معاشرے میں باوقار اور پُرتحفّظ زندگی گزارنے کے لیے اُنھیں کن عملی اقدامات پر عمل پیرا ہونے کی ضرورت ہے۔ والدین کی رہنمائی، نگرانی اور توجہ کا بدل اور کوئی نہیں ہوسکتا۔ ذیل میں چند حفاظتی اقدامات بیان کیے جا رہے ہیں جو والدین اپنے بچوں کے تحفّظ کو یقینی بنانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

حفاظتی اقدامات:

1- چھوٹے بچوں کو اُن کا مکمل نام، والد کا نام، علاقہ گھر کا پتہ یاد کروائیں۔

2- بچوں کو گھر کے کم از کم دو افراد کے موبائل نمبر زبانی یاد کروائیں جو ہر وقت میسر ہوں تا کہ بوقتِ ضرورت اُن

اہم معلومات

بچے کا نام: ____________________

والد کا نام: ____________________

گھر کا پتہ: ____________________

موبائل نمبر: ____________________

کو اطلاع دی جا سکے۔ بچوں کو فون کا استعمال بھی سکھائیں۔
بچوں کو یہ بھی بتائیں کہ کوئی مشکل درپیش ہو اور گھر والوں سے
رابطہ نہ ہو رہا ہو تو 15 یا **1122** پر اطلاع دیں۔

-3 بچوں کو آگاہی فراہم کریں کہ بوقتِ ضرورت وہ کن ہمسائیوں کے گھر پناہ کے لیے جا سکتے ہیں۔

-4 مارکیٹ، میلے، بس اسٹینڈ یا کسی بھی تفریحی مقام پر بچوں کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

-5 بچوں کو گھریلو ملازمین سے بے تکلف ہونے سے منع کریں۔ اگر بچے کسی ملازم سے خوف یا ڈر محسوس کریں تو فوراً ملازم تبدیل کریں۔

-6 بچوں کو بغیر اجازت کسی بھی رشتے دار یا جاننے والے کے ساتھ کہیں نہ جانے دیں۔ بعض اوقات بچے کچھ رشتے داروں یا ہمسائیوں سے ملنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ اُن کے ایسے رویے کی وجہ معلوم کرنا والدین کی ذمہ داری ہے۔

-7 بچوں کی حدود مقرر کریں۔ اُنھیں بتائیں کہ وہ کس وقت، کس جگہ اور کیسے ساتھیوں کے ساتھ کھیل یا ملاقات اور دوستی رکھ سکتے ہیں۔ انھیں یہ آگاہی فراہم کرنا والدین کا فرض ہے کہ کس کس جگہ جانا اُن کے لیے مفید ہے۔

-8 والدین بچوں کو گھر سے سکول تک کے راستے کا بخوبی علم دیں۔ راستے میں موجود محفوظ مقامات کے متعلق بچوں کو بتائیں۔ تاکہ خدانخواستہ اگر بچہ کسی مشکل میں پڑ جائے یا کوئی اُس کا تعاقب کر رہا ہو تو وہ محفوظ مقام پر چھپ جائیں۔

-9 بچوں کو ہدایت کریں کہ سکول آنے جانے کے لیے ایک ہی راستہ منتخب کریں جو والدین کو بھی معلوم ہو۔ پیدل سکول جانے والے بچے ویران راستوں یا شارٹ کٹ استعمال کرنے سے گریز کریں۔ مین روڈ یا گنجان آباد جگہوں سے سکول جائیں۔

10- اگر بچہ وین، رکشہ یا بس پر سکول آتا جاتا ہے تو والدین ڈرائیور کے متعلق تمام ضروری معلومات سے آگاہ ہوں۔ والدین کو یہ علم بھی ہونا چاہیے کہ بچہ کس راستے سے سکول تک جاتا ہے۔ ڈرائیور کو بھی والدین کی طرف سے ہدایت دی جائے کے کسی ایمرجینسی کی صورت میں وہ خود یا متعلقہ شخص والدین یا سکول انتظامیہ کو آگاہ کرے۔

11- بچہ روزانہ متعلقہ وین، رکشہ یا بس کے ذریعے ہی آتا جاتا ہے اس بات کو یقینی بنانا والدین کی ذمہ داری ہے۔ اگر کبھی بچے کسی غیر متعلقہ شخص کے ساتھ آئے تو اُس سے باز پُرس کریں۔ مزید براں سکول سے گھر اور گھر سے سکول تک آنے جانے کے دورانیہ کا خاص خیال رکھیں۔ دورانیہ کم یا زیادہ ہونے کی صورت میں بھی والدین کو چھان بین کرنی چاہیے۔

12- بحیثیت والدین اپنے بچوں کی ہر سرگرمی پر نظر رکھنا آپ کا فرض ہے لیکن اُن کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا بھی آپ کی اہم ذمہ داری میں شامل ہے۔ بچوں کی بات توجہ سے سننا، اُن کی رائے کو اہمیت دینا، اُن کی دن بھر کی مصروفیات کے بارے میں جاننا والدین کی ذمہ داری ہے۔ اس طرح کا رویہ اختیار کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ بلا جھجک اپنی پریشانیاں آپ کو بتاتے ہیں۔

13- بچوں کے ساتھ کھیل کھیلیں اور اس کا نام رکھیں ''اگر ایسا ہوتو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔!'' مثال کے طور پر بچوں سے پوچھیں کہ ''ہم مارکیٹ میں ایک دوسرے سے الگ ہو جائیں تو اس صورتحال میں آپ کیا کرو گے؟ یا اگر کوئی اجنبی آپ کے جسم کے کسی مخصوص حصّے کو چھونے کی کوشش کرے تو آپکا ردِ عمل کیا ہوگا؟ اس طرح کے مزید سوالات بچوں سے کیے جائیں اور ساتھ ساتھ بچوں کے جوابات کی روشنی میں اُنھیں مناسب رہنمائی فراہم کریں۔

14- بچوں کو ذاتی تحفظ سے متعلق سبق آموز کہانیاں سنائیں تا کہ وہ مستقبل کے لیے اپنے آپ کو تیار کر سکیں۔

بچوں کو معلوم ہو کہ:

1- کسی غیر متعلقہ شخص کو اپنی ذاتی معلومات (گھر کا پتہ، فون نمبر، یا گھر والوں سے متعلق کوئی بھی بات) نہ بتائیں۔

2- اگر آپ اکیلے گھر سے باہر جا رہے ہوں تو گھر والوں کو بتا کر جائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور کتنی دیر میں واپس آئیں گے۔

3- سکول، مسجد، ٹیوشن، کھیت، مارکیٹ، کھیلنے یا دوستوں سے ملنے کے لیے اکیلے کبھی نہ جائیں۔ ہمیشہ کسی بڑے کے ساتھ جائیں تا کہ کسی قسم کے ناگہانی حادثے سے بچ سکیں۔

4- شام کو مغرب کے بعد گھر سے باہر نہ جائیں۔ اگر آپ پہلے سے باہر ہوں تو کوشش کریں کہ اپنا کام ختم کر کے جلد گھر پہنچیں۔

5- دوست/سہیلی بنانا آپ کا حق ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ آپ کی یہ ذمہ داری ہے کہ اپنے والدین کو اپنے تمام دوستوں/سہیلیوں کے متعلق ضرور بتائیں مثلاً وہ کہاں رہتے ہیں، اُن کے والدین کیا کرتے ہیں، وغیرہ۔

6- اگر آپ کو گھر یا سکول کے پاس کوئی مشکوک شخص نظر آئے تو فوراً کسی بڑے (والدین، اساتذہ یا ذمہ دار شخص) کو بتائیں۔

7- سکول میں کسی ایسی جگہ پر نہ جائیں جو سنسان یا ویران ہو۔ اگر کوئی اور بھی آپ کو ایسی کسی جگہ پر بلائے تو فوراً سکول انتظامیہ کو بتائیں۔ خواہ وہ بلانے والا کوئی استاد ہی کیوں نہ ہو۔

8- کسی اجنبی (مرد، عورت، بچی یا بچے) سے کوئی تحفہ، کھانے پینے کی کوئی چیز ہرگز نہ لیں۔

9- گھر سے باہر کوئی آپ کو پکڑنے کی کوشش کرے، آپ کو ڈرائے، دھمکائے یا اپنے ساتھ زبردستی لے جانے کی کوشش کرے تو شور مچائیں، اردگرد موجود لوگوں کو مدد کے لیے پکاریں، یا وہاں سے بھاگ جائیں۔

10- سنسان راستے یا ویران جگہیں ہرگز محفوظ نہیں ہوسکتیں ایسی جگہوں پر نہ جائیں۔ آپ کے لیے سب سے محفوظ جگہ آپ کا گھر ہے۔ زیادہ دیر بلاضرورت گھر سے باہر رہنا آپ کے لیے خطرہ ہے لہٰذا کوشش کریں کہ بلاوجہ گھر سے باہر نہ جائیں۔

11- دنیا میں آپ کے بہترین دوست آپ کے والدین ہیں۔ اُن سے اپنی تمام باتیں شیئر کریں۔ اُن کی ڈانٹ میں بھی آپ کی بہتری پوشیدہ ہے۔

12- کسی (رشتہ دار، ہمسایے، دوست/سہیلی یا اجنبی) کو اپنے جسم کو چھونے کی اجازت نہ دیں۔ یہ جسم آپ کی ملکیت ہے اور اس کا تحفّظ کرنا آپ کا فرض ہے۔

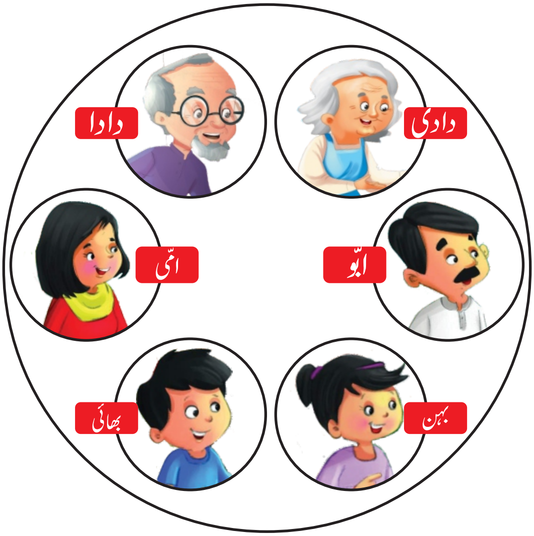
13- گڈ ٹچ (Good Touch) اور بیڈ ٹچ (Bad Touch) کے بارے میں اپنے والدین سے جانیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ کوئی شخص آپ کو بری طرح چھو رہا ہے تو فوراً با آواز بلند اُسے منع کریں، خواہ وہ ڈاکٹر ہی کیوں نہ ہو۔

ذیل کی تصاویر بھی اس سلسلے میں معاون ہوں گی۔

(Good Touch) گڈ ٹچ	(Bad Touch) بیڈ ٹچ

14- بچوں کو یہ علم ہونا چاہیئے کہ ہر رشتے کا احترام اور تقدس بھی آپ پر لازم ہے۔ والدین جن رشتے داروں کی نشاندہی کریں اُنھیں بلا خوف اپنی مشکلات بتائیں۔ بچوں کو محفوظ خاندانی دائرے کے بارے میں آگاہ کریں کہ یہ وہ قابلِ اعتماد لوگ ہیں جن کے پاس وہ بلا جھجک بوقتِ ضرورت جا سکتے ہیں۔ مثلاً امّی، ابّو، بہن بھائی، نانا نانی، دادا دادی وغیرہ۔

محفوظ خاندانی دائرہ



تحفّظِ اطفال میں سکول انتظامیہ اور اساتذہ کا کردار

بچوں کی حفاظت میں سکول انتظامیہ کے کردار سے کسی صورت انکار ممکن نہیں۔ بچے کا زیادہ وقت سکول میں گزرتا ہے اور اس وجہ سے وہ اپنے اساتذہ کے زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچہ اپنے اساتذہ کو اپنے لیے مثالی کردار سمجھتے ہیں۔ وہ ان کی بات زیادہ توجہ سے سنتے ہیں اور اُن کا کہا حرفِ آخر سمجھتے ہیں۔ اِنھی وجوہات کی بناء پر اساتذہ سے اُن کی دوستی زیادہ ہو جاتی ہے اور گفتگو کا دورانیہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اساتذہ کو بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ کس بچے کو اُن کی کتنی توجہ اور مدد کی ضرورت ہے۔

سکول انتظامیہ اور اساتذہ کے لیے ذیل میں چند ہدایات دی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے وہ بچوں کے تحفّظ کے عمل کو یقینی بنا سکتے ہیں۔

1- سکول انتظامیہ اس بات کو یقینی بنائے کہ تمام اساتذہ ''معلومات برائے تحفّظ اطفال'' کی مکمل آگاہی رکھتے ہوں۔

2- سکول میں کمپیوٹر کے استعمال کی مسلسل نگرانی ہونی چاہیے۔ اساتذہ کی جانب سے بچوں کو جدید ٹیکنالوجی کے مثبت استعمال کے بارے میں آگاہی دی جانی چاہیے۔

3- بچوں کی صحبت کے بارے میں بھی اساتذہ کو علم ہونا چاہیے کہ کس بچے کی کس ہم جماعت سے دوستی ہے اور دوستی کا ناجائز فائدہ تو نہیں اُٹھایا جارہا۔ کسی بچے کی اپنے سے بڑی عمر کے بچوں سے دوستی کی صورت میں انتظامیہ کو آگاہ کریں اور انتظامیہ فوری طور پر والدین سے مشاورت کا اہتمام کرے۔

4- ہر سطح پر بچوں کو بتایا جائے کہ اپنے ہم عمروں سے دوستی رکھنی چاہیے۔ بڑی عمر کے افراد کے مشاغل اور سرگرمیاں اُن کے لیے موزوں نہیں ہوتیں۔

5- طلبہ کو اساتذہ سے پوچھے بغیر جماعت سے باہر جانے کی ہرگز اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ اگر جانا ضروری ہے اور علم/معلّمہ جماعت میں موجود نہیں تو ہم جماعت یا جماعت کے مانیٹر کو بتا کر جائیں کہ کہاں جا رہے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم جماعت بچوں کو بھی پابند کریں کہ زیادہ وقت اگر کوئی بچہ جماعت میں نہ ہو تو فوراً استاد یا سکول انتظامیہ کو آگاہ کریں۔

6- سکول کے ماحول کا باقاعدگی سے جائزہ لینا سکول نتظامیہ کی ذمہ داری ہے۔ بچوں کے تحفّظ کو یقینی بنانے کے لیے عملی اقدامات کرنے چاہئیں۔ سکول انتظامیہ سے ملاقات کے اُصول وقوانین وضع کیے جائیں اور انہیں نوٹس بورڈ پر چسپاں بھی کیا جائے۔

7- کیمپس سیکورٹی کے حوالے سے سکول انتظامیہ تربیت یافتہ ،اسلحہ سے لیس گارڈز کو ہی ملازمت دیں۔

8- بچوں کو نشاندہی کیے گئے افراد کے ساتھ ہی سکول سے گھر جانے کی اجازت دیں۔اگر کوئی غیر متعلقہ شخص بچے کو لینے آئے تو پہلے والدین سے استفسار کیا جائے۔

9- سکول انتظامیہ ایسے پروگرام تشکیل دے جن میں والدین اور اساتذہ مل کر بچوں کے تحفظ میں اپنے اپنے کردار کا تعین کر سکیں۔

والدین اور اساتذہ کے لیے اہم اقدامات:

1- والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی بات توجہ سے سنیں۔

2- والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے اور اپنے بچوں کے درمیان اعتماد کی فضا قائم رکھیں۔والدین جب بچوں کو اس بات کا یقین دلائیں گے کہ وہ ان پر اعتماد کرتے ہیں اور ان سے محبت کرتے ہیں تو بچے بھی اپنے دل کی بات بتائیں گے۔

3- والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھیں۔اور بچوں سے سارے دن کی مصروفیت کے بارے میں پوچھیں۔

4- بچوں کو یہ ضرور بتائیں کہ ان کے جسم کو ان کے والدین کے علاوہ کوئی اور ہاتھ نہیں لگا سکتا اگر کوئی ایسا کرے تو وہ اچھا انسان نہیں۔اور ایسے انسان سے بچیں۔

5- چھوٹے بچوں کو اپنے جسم کے مخصوص اعضاء کے بارے میں بہت تجسس رہتا ہے۔بچوں کو ان اعضاء کی حفاظت کے متعلق بتائیں۔

6- بچوں کو زیادہ وقت تنہا مت رہنے دیں۔کمرے کا دروازہ بند نہ کرنے دیں،موبائل اور کمپیوٹر جیسی سہولیات دے کر غافل مت ہو جائیں۔

-7 بچوں کے دوستوں اور سہیلیوں پر نظر رکھیں۔ دوستوں کے ساتھ بند کمرے میں اکیلا مت بیٹھنے دیں۔

-8 بچوں کے بستے کی بلاناغہ/ ہفتہ وار چیکنگ کریں۔

-9 بچوں کو فارغ مت رہنے دیں۔ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ بچوں کو ایسے کھیل کھیلنے کی ترغیب دیں جس میں جسمانی مشقت ہو اور بچے کو تھکاوٹ محسوس ہو اس طرح تھک کر وہ اچھی نیند سوئیں اور فضول خیالات سے دور رہیں گے۔

-10 والدین اور اساتذہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ کسی بھی جگہ اکیلا نہ رہے اور اگر وہ اکیلے رہنے/ بیٹھنے پر اصرار کرے تو معلوم کریں کہ وہ ایسا کیوں چاہتا ہے۔

-11 بچوں کو نماز کا پابند بنائیں اور پاک صاف رہنے کی عادت ڈالیں۔ کیونکہ جسم اور لباس کی پاکیزگی ذہن اور روح پر مثبت اثرات ڈالتی ہے۔

-12 بچے واش روم میں زیادہ دیر لگائیں تو انہیں نرمی سے سمجھائیں۔

-13 بچوں کی الماری اور کمرے کو غیر محسوس طریقے سے چیک کرتے رہیں۔

-14 5,6 سال کی عمر کے بچوں کا بستر اور کمرہ الگ کر دیں۔ لیکن مکمل نگرانی رکھیں۔

-15 بچوں کو اجنبیوں سے گھلنے ملنے مت دیں اور گھر سے باہر اکیلے جانے سے منع کریں۔

-16 بچوں کو بستر پر تب ہی جانے دیں جب انہیں خوب نیند آ رہی ہو اور جب اٹھ جائیں تو بستر سے بھی اٹھا دیں۔

-17 بچوں کو اغوا ہونے سے بچانے کی کوشش میں پہلا قدم والدین کو اٹھانا چاہیے۔ بچوں کی تربیت کا آغاز گھر اور خاص طور پر ماں کی گود سے ہوتا ہے۔ رشتوں کے تقدس کے ساتھ ساتھ والدین کو بچوں کو یہ بھی بتانا چاہیے کہ اپنے سگے بہن بھائیوں کے علاوہ باقی تمام رشتے داروں سے فاصلے کا تعلق رکھنا چاہیے۔ کسی کو اپنے آپ کو چھونے نہیں دینا چاہیے۔ کسی اجنبی کو مخاطب کرنا یا کسی اجنبی کے ساتھ بات چیت کرنا درست نہیں۔

-18 اگر کوئی آپ کو زبردستی اپنی گاڑی میں بٹھانے کی کوشش کرے تو مدد کے لیے پکارتے ہوئے ہمیشہ گاڑی کی مخالف سمت میں بھاگیں۔ اس طرح ڈرائیور کو گاڑی موڑنے میں وقت لگے گا۔

-19 اساتذہ کرام کو بھی ہر جماعت میں کم از کم 5,7 منٹ طلبہ سے مشاورت کرنی چاہیے۔

-20 بچوں میں شعور بیدار کریں کہ وہ اپنے والدین کو اپنا ہمدرد اور دوست سمجھیں اور ان سے ہر اچھی اور بری بات شیئر کریں۔ ہمارے بچوں اور والدین کے درمیان دوستانہ رویہ نہ ہونا بھی ایسے واقعات کو جنم دے رہا ہے۔

-21 یہاں سوال یہ بھی ہے کہ درج بالا تمام باتیں تو حفظ ماتقدم کے طور پر اپنائی جائیں گی۔ لیکن اگر گھر والوں کی موجودگی میں بچہ/ بچی اغوا ہو رہے ہیں تو یہ لمحہ فکریہ ہے۔ کیونکہ اس سلسلے میں اغوا کار کوئی نشہ آور شے سونگھا کر ہی یہ قدم اٹھا سکتا ہے۔ لہذا بچوں کو گھر کا دروازہ کھولنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ بچوں کو بلا ضرورت گھر سے باہر نہ بھیجیں۔ گلی یا محلے میں بلا مقصد کھڑا ہونے کے نقصانات سے بچے کو آگاہ کریں۔

-22 والدین یا اساتذہ جو بھی حفاظتی اقدامات بچوں کو بتا رہے ہوں وہ ان کو رول پلے کے ذریعے کر کے دکھائیں تا کہ وہ بہتر طریقے اور آسانی کے ساتھ ان کی معلومات کو سمجھ سکیں۔

-23 والدین اور اساتذہ بچوں پر جسمانی یا نفسیاتی تشدد سے اجتناب کریں۔ ''مار نہیں پیار'' کے مقولے پر عمل کریں۔

ہمیں کیسے پتہ چلے گا کہ ہمارے بچے خطرے میں ہیں؟

بچوں کے لیے:

1- بچوں کے رویے اور مزاج میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلی۔

2- سکول کی کارکردگی میں اچانک کمی جس کی بظاہر کوئی وجہ نہ ہو۔

3- بلا وجہ رونا یا چیخنا چلانا۔

4- بلاسبب سونے اور کھانے سے متعلق مسائل۔

5- تشدد یا جنسی سرگرمیوں اور جارحانہ کھیل میں غیر معمولی دلچسپی لینا اور ان سے متعلق آگاہ رہنا۔

6- بلا وجہ درد اور تکلیف کی متواتر شکایت کرنا۔

7- مشکوک زخم/ چوٹ، بالخصوص اگر وہ ایک سے زائد مرتبہ لگے ہوں (خاص حصوں پر خارش یا زخم جنسی تشدد کی علامت ہو سکتے ہیں۔)

8- بلاسبب اور بہت زیادہ گھر سے باہر رہنا۔

9- بہت زیادہ وقت اپنے ہم عمر بچوں یا بالغ افراد کے ساتھ تنہا رہنا یا ایسی جگہ بار بار جانے کی ضد کرنا جہاں بڑی عمر کے لوگ موجود ہوں۔

10- کسی بھی شخص کے ساتھ ملاقات یا مخصوص جگہوں سے خوف اور بے چینی محسوس کرنا۔

11- بلاسبب غیر ضروری اور بڑی رقم یا قیمتی تحفہ کسی دوسرے بچے یا بالغ کی طرف سے دیا جانا۔

12- بچہ آپ کو کسی خاص خطرناک صورتحال کے بارے میں بتائے۔

نوجوانوں کے لیے:

1- بلاسبب اوراچانک رویہ یا مزاج میں تبدیلی۔

2- مایوسی/ڈپریشن۔

3- پرتشدد رویہ۔

4- بے سبب مخصوص جگہوں یا لوگوں سے خوف کھانا۔

5- سکول کی کارکردگی میں اچانک اور بلاسبب خرابی۔

6- کھانے اورسونے کے معمولات میں اچانک اور بہت زیادہ تبدیلی۔

7- خودکونقصان پہچانے کے اقدام کرنا یا خودکشی کی کوشش کرنا۔

8- بہت جھوٹ بولنا، چوری کرنا، گھر سے بھاگنا۔

9- کسی مخصوص بچے یا بالغ کے ساتھ بلاوجہ اورزیادہ وقت گزارنا۔

10- زخم جس کی وجہ معلوم نہ ہوسکے۔

11- طویل وقت کے لیے غائب ہوجانا اورگھرسے باہر وقت گزارنا۔

12- کسی دوسرے بچے یا بالغ سے پیسے یا گفٹ لینا۔

13- نوجوان آپ کوکسی خاص خطرناک صورتحال کے بارے میں بتائے۔

ضروری نہیں ہے کہ مذکورہ بالا رویے بچے یا نوجوان کے خطرے میں ہونے کی نشاندہی کریں لیکن بچے اور بچی کی زندگی میں کسی بھی پریشانی پرخبردار ہونا چاہیے۔ جوایک خطرناک صورتحال بھی ہوسکتی ہے۔

آپ بحثیت والدین اپنے بچوں کا سب سے بہترین سہارا ہیں:

آپ کی طرح آپ کے بچوں کا تحفظ کوئی نہیں کرسکتا۔ یہ بہت اچھی بات ہے کہ آپ کے بچے مشکل وقت میں آپ ہی سے رجوع کریں۔ بعض اوقات بچے اپنے والدین سے اتنا ڈرتے ہیں کہ کوئی مسئلہ نہیں بتاتے ۔ آپ اپنے بچے کو اعتماد میں لے کرانھیں اپنے قُرب کا احساس دلائیں تاکہ وہ اپنے ہرمسئلے کا حل آپ سے ہی پوچھیں۔ انہیں

یہ یقین دلائیں کہ آپ ہر حال میں ان کا ساتھ دیں گے۔ بچوں کے ساتھ ہمدردانہ، دوستانہ تعلقات استوار رکھنے سے والدین اور بچوں کے درمیان فاصلے کو کم کیا جاسکتا ہے اور باہمی اعتماد کو بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔

اگر بچے آپ کے پاس آئیں اور اپنے کسی متوقع شدید خطرے کے بارے میں بتائیں تو آپ ان کی حوصلہ افزائی کریں اور انھیں اس بات کو یقین دلائیں کہ آپ ان کی مدد کریں گے۔ بچوں کو الزام دینا، ان پر چلانا، ان کا یقین نہ کرنا وغیرہ نقصان دہ رویے ہیں ان سے اس بات کا قوی امکان ہے کہ بچے آپ سے دوبارہ رہنمائی کے لیے کبھی رجوع نہ کریں گے۔

ذیل میں کچھ مفید باتیں ہیں جو آپ اپنے بچوں اور نوجوانوں کو با اعتماد بنانے اور دوستی کی فضا قائم کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں جب وہ آپ کو اپنی کسی مشکل، نقصان یا خطرے کے بارے میں بتائیں۔

1- آپ نے مجھے بتا کر بہت اچھا کیا۔
2- میں آپ کی بات پر یقین کرتا/کرتی ہوں/ مجھے آپ پر یقین ہے۔
3- مجھے افسوس ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا ہو رہا ہے یا ہو چکا ہے۔
4- اس میں آپ کی غلطی نہیں ہے۔
5- میں آپ کا خیال رکھوں گا/ گی۔
6- آپ کے تمام احساسات فطری ہیں اور میں سمجھ سکتا/سکتی ہوں۔
7- آپ جب چاہو میرے پاس آسکتے ہو اور مجھ سے بات کر سکتے ہو۔

اپنے بچوں کے لیے کیے جانے والے کچھ مزید اقدامات:

(کچھ باتیں جو آپ اپنے بچوں کی مدد کے لیے کر سکتے ہیں)

بچوں کو اپنے خیالات اور احساسات کے اظہار کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
نقصان پہنچانے والے آدمی یا گروہ سے اپنے بچے کا تحفّظ یقینی بنائیں۔
پیشہ ورانہ مشاورات اور مدد حاصل کریں۔

4- بہت زیادہ جذباتی اور پریشان مت ہوں۔

5- بچوں پر کچھ عرصہ خصوصی توجہ دیں جب تک کہ وہ بہتر یا زیادہ محفوظ محسوس کرنے لگیں۔

6- بہت زیادہ پریشانی کی صورت میں پیشہ ورانہ ماہرین سے مدد طلب کریں کیونکہ اگر آپ خود اچھا محسوس کریں گے تو ہی اپنے بچوں کی بہتر مدد کر سکتے ہیں۔

مفید ویب سائٹس برائے تحفّظ اطفال:

معزز والدین اور اساتذہ کرام!

تحفّظ اطفال کے سلسلے میں درج ذیل ویب سائٹس بھی آپ کے لیے معاون ثابت ہو سکتی ہیں:

1.https://www.youtube.com/watch?v=zNTUMNKSNwk

2.https://www.youtube.com/watch?v=RrTro1dlknk

3.https://www.youtube.com/watch?v=C4QNKsHebQ

4.https://www.youtube.com/watch?v=uwu95zim5jQ

PUNJAB GROUP OF COLLEGES

EFA School System

PUNJAB GROUP OF COLLEGES

Resource Academia

Adverto Pluris Doctrina

Allied School

19 85

Project of PGC

LET'S
SAVE
OUR
CHILDREN
STOP!
CHILD
ABUSE
NOW.