

ہمت بڑھانے والی بات چیت – ہمارے بچوں کے لیے

ہمارے بچے ہمارے لئے بہت اہم ہیں، اور یہ بھی ہم پر ہی منحصر کرتا ہے کہ ہم کیسے انہیں جنسی استحصال سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ حوصلہ مند ہونا اور اُن چیزوں کے بارے میں بات کرنا جن سے متعلق ہم نے اپنے بچوں سے پہلے کبھی بات نہیں کی۔

کیسے؟

نسلی برادریوں کو منفرد چیلنجز کا سامنا ہے۔ ہمارے پاس اپنے بچوں کی پرورش میں مدد کرنے کے لیے ہمیشہ ہمارا وسیع خاندان نہیں ہوتا ہے۔ کچھ چیزیں ہمارے لیے مشکل ہوتی ہیں۔

لیکن ایک ساتھ، ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ ہم بہت سے طریقوں سے مضبوط اور سیکھنے کے مرحلے کے حوالے سے لچکدار بھی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم جانتے ہیں کہ ہماری کمیونٹیز اپنے بچوں کو جنسی استحصال سے بچانے کا طریقہ سیکھ سکتی ہیں۔ آئیے ہم مل کر سیکھیں اور اپنے بچوں کو محفوظ اور خوش رکھیں۔



ہمت بڑھانے والی گپ شپ

بچوں کا جنسی استحصال ایک انتہائی گھنائونا عمل ہے اور ہمارے ہی درمیان سائے کی طرح چھپ جاتا ہے۔ جو لوگ بچوں کو نقصان پہنچاتے ہیں وہ اس رازداری کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔ آپ اپنے بچوں کو یہ یقینی بنا کر محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ وہ جانتے ہیں کہ وہ آپ سے کسی بھی چیز کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور آپ ان کی کہی گئی بات کو سنجیدگی سے لیں گے۔ اپنے بچوں کے ساتھ پُرجوش، کھلے تعلقات رکھنا پہلا قدم ہے۔

اگلا مرحلہ ہمارے خاندانوں اور برادریوں میں ہماری ذاتی حدود



محفوظ رابطے اور مواصلات کے بارے میں کھلی بات چیت کرنا ہے۔ آئیے اپنے بچوں کے لیے یہ بتانا آسان بنائیں کہ انہیں اس کی بات کی فکر کئے بغیر کے بحیثیت کا خاندان ہمارا رویہ کیسا ہو گا اور ہم کیا رد عمل دیں گے ان سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں، اور وہ کیسے ہیں

یہ ضروری ہے کہ بچے ہم سے کسی بھی چیز کے بارے میں بات کرنے میں آسانی محسوس کریں۔

وہ بچے جن کے بہت سے محفوظ بالغوں کے ساتھ گرمجوشی سے تعلقات ہیں وہ بدسلوکی کا کم شکار ہوتے ہیں۔

مسئلہ کو سمجھنا

:

جنسی زیادتی پر ثقافتی، مذہبی اور نسلی پس منظر رکھنے والے بچوں کو بہت بری طرح متاثر کرتی ہے گو کہ یہ ایک پوشیدہ مسئلہ ہے، لہذا ہم ہمیشہ یہ نہیں دیکھتے کہ یہ کتنا بڑا مسئلہ ہے۔

بچوں کا جنسی استحصال کیا ہے؟

کسی بچے یا نوجوان کو جنسی سرگرمیوں میں شامل کرنا

کسی بچے یا نوجوان کو جنسی انداز میں چھونا۔

کسی بچے یا نوجوان کو جنسی تسکین کے لیے استعمال کرنا، بشمول ان کے کپڑے اترے دیکھنا، یا انہیں فحش مواد دکھانا، یا ان کے سامنے جنسی عمل کرنا۔

ہم کبھی کبھی یہ بھی تصور کرتے ہیں کہ جو لوگ بچوں کو نقصان پہنچاتے ہیں ان کو پہچاننا آسان ہوتا ہے۔ یا یہ کہ وہ ہمارے لیے اجنبی ہیں۔

لیکن یہ سچ نہیں ہے۔ بچوں کو عام طور پر کسی ایسے شخص سے نقصان پہنچایا جاتا ہے جسے وہ جانتے ہیں۔ کسی کو ان کے والدین جانتے ہیں۔ جو لوگ بچوں کو نقصان پہنچاتے ہیں وہ ممکنہ طور پر بچوں اور ان کے والدین سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

بچوں تک رسائی۔

جنسی استحصال کرنے والا شخص جان بوجھ کر والدین اور انے درمیان اعتماد پیدا کرتا ہے اور والدین اور بچے کے درمیان تعلقات میں مداخلت کرتے ہیں۔ وہ بچے کو بتاتے ہیں کہ اگر وہ کسی کو بتائے کہ کیا ہو رہا ہے تو کوئی بھی ان پر یقین نہیں کرے گا۔

یہ سب جنسی زیادتی کو آسان بنانے کے لیے ہے۔ اس سے اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ بچہ اسی وقت یا کچھ مدت بعد کسی کو نہیں بتائے گا کہ کیا ہو رہا ہے، اس سے اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ اگر کوئی بچہ کسی کو بتانے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر یقین نہیں کیا جائے گا۔

اپنے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے

اس بات کو جاننے کی کوشش کریں کہ وہ عام طور پر کیسا برتاؤ کرتے ہیں تاکہ آپ کو ان کے رویے میں کوئی تبدیلی نظر آسکے۔

جانیں کہ آپ کا بچہ کس کے ساتھ وقت گزارتا ہے اور اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کے بچے کی زندگی میں کون ہے اور کون ان کا خیال رکھتا ہے۔

مجھے کیا دیکھنا چاہیے؟

اگر آپ کو ان چیزوں میں سے کوئی چیز نظر آتی ہے، تو انہیں اپنے بچے کے ساتھ دیکھیں

- سونے، کھانے، بیت الخلا یا دھونے میں تبدیلی۔
- دوسروں پر بھروسہ کرنے، بعض لوگوں اور جگہوں سے گریز کرنے میں دشواری۔
- اپنی عمر سے کم عمر کا کام کرنا، چپکنے والا اور آنسوؤں والا ہونا
- جنسی رویے یا زبان کو ظاہر کرنا جو عمر کے لیے نامناسب ہو۔
- نا مناسب رویہ
- غصہ، دشمنی، دوسروں کے لیے جارحانہ یا خود کو نقصان پہنچانا
- سیکھنے یا ارتکاز میں مشکلات
- آپ کو کسی ایسے شخص یا کسی چیز کے بارے میں بتانا جس سے وہ پریشان ہوں۔

ہمارے جسموں کے بارے میں بات کرنا

اپنے بچوں کو ان کے جسمانی اعضاء کے مناسب نام سکھائیں۔ ہماری اپنی زبانوں اور انگریزی میں بھی نام سکھانا اچھا ہے، لہذا ہمارے بچے ہمیں بتا سکتے ہیں کہ اگر کوئی انہیں چھونے کی کوشش کرتا ہے۔

اچھے اور برے چھونے کا عمل

اپنے بچے سے اچھا اور شفقت سے چھونے اور نامناسب لمس کے بارے میں بات کریں۔ ٹھیک ہے یا 'اچھے' رابطے وہ ہیں جو ہمیں محفوظ، گرمجوشی اور پیار کا احساس دلاتے ہیں۔ نامناسب یا 'برے' لمس وہ ہوتے ہیں جو ہمیں ناخوش، خوفزدہ، الجھن یا بے چین محسوس کراتے ہیں۔

،حدود صرف اصول ہیں جو ہم محفوظ محسوس کرنے کے لیے بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں کے لیے یہ جاننا اچھا ہے کہ ان کے جسم کے کچھ حصے نجی ہیں۔

ہم اپنے بچوں کو یہ بھی سکھا سکتے ہیں کہ انہیں کسی کی طرف سے، یہاں تک کہ ہم سے چھونے پر 'نہیں' کہنے کی اجازت ہے۔ اگر وہ کسی رشتہ دار کو الوداع کہنے کے دوران چومنا نہیں چاہتے ہیں تو اس کے بجائے انہیں ہاتھ ملانے دیں۔ بچوں کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ان کے اپنے جسم کی ملکیت ہے اور ان کے پاس اس بات پر کچھ کنٹرول ہے کہ انہیں کیسے اور کب چھوا جائے۔

سیورٹ / وسائل

اگر آپ کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو ہم مدد کے لیے حاضر ہیں۔

- تنوع کی مشاورت نیوزی لینڈ - <https://dcnz.net/>

- بات کرنے کے لیے محفوظ - 24 گھنٹے ہیلپ لائن -

<https://safetotalk.nz>

- آن لائن حفاظتی مشورے اور وسائل - Netsafe -

<https://netsafe.org.nz/>

