

تریبی کتابچہ برائے اساتذہ



”بچوں کی حفاظت - ہم سب کی ذمہ داری“

اظہارِ تشکر

اُجالا نیٹ ورک کی طرف سے بنایا گیا یہ کتابچہ اس بات کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے کہ معاشرے میں ہمارے بچوں کی مکمل تربیت اور اصلاح کی یقین دہانی کرائی جاسکے۔ اس کتابچہ سے بچوں کو خود کو محفوظ رکھنے اور زندگی گزارنے کی مہارتیں سیکھنے میں رہنمائی حاصل ہوگی۔ اس کتابچہ میں فراہم کی گئی معلومات اُجالا نیٹ ورک کی ذاتی تحقیق اور گورنمنٹ آف پنجاب کی شائع کردہ کتاب (اپنی حفاظت) سے لی گئی ہیں۔

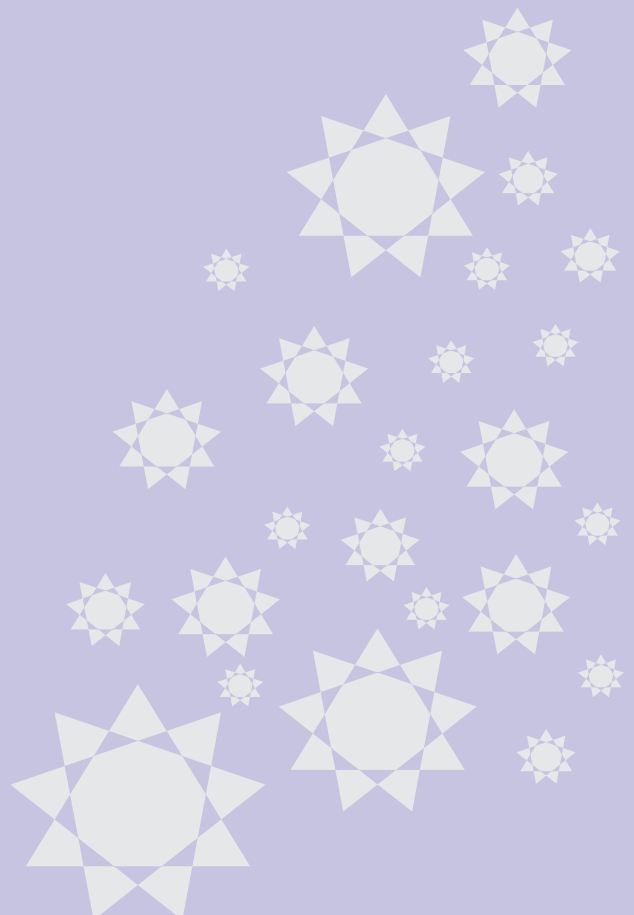
اس کتابچہ میں دیئے گئے رابطہ نمبرز کی معلومات گورنمنٹ کی مستند ویب سائٹس سے لی گئی ہیں تاکہ کسی بھی ناخوشگوار واقع کی صورت میں دیئے گئے نمبرز پر فوری طور پر رابطہ کیا جاسکے۔ اُجالا نیٹ ورک امید کرتا ہے کہ اس کتابچہ میں دی گئی معلومات کا آمد ثابت ہوگی اور یہ فراہم کردہ معلومات زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے میں سب اپنا بھرپور کردار ادا کریں گے۔

شکریہ

اُجالا نیٹ ورک

آواز فاؤنڈیشن پاکستان

نیشنل سیکریٹریٹ۔ اُجالا نیٹ ورک



لیکچر نمبر: 01

خود آگاہی اور عزت نفس کی تعمیر



سبق کا تعارف

خود آگاہی ایک ایسا عمل ہے کہ جس میں ہم اپنی شخصیت، جذبات، احساسات، رویوں، کمزوریوں اور خوبیوں سے واقف ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ خود آگاہی ہمیں زندگی کے مقاصد حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ مثلاً جتنا ہم اپنے بارے میں زیادہ جانتے ہیں۔ اتنا ہی بہتر طور پر ہم اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کرتے اور اپنی کمزوریوں پر قابو پا کر اپنی خوبیوں کے استعمال سے حالات یا صورت حال میں بہتری لانے کے قابل ہوتے ہیں۔

سبق کا مقصد

- ☆ خود آگاہی اور عزت نفس کی مختلف عملی مشقوں کے ذریعے قابلیت اور آگاہی بڑھانا۔
- ☆ اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کو پہچاننا اور اپنے آپ کو پر اعتماد محسوس کر کے اپنی شخصیت کے اہم پہلوؤں کا تنقیدی جائزہ لینا۔
- ☆ خود کو درپیش جسمانی، ذہنی اور سماجی مشکلات سے نمٹنے ہوئے بلند ذاتی وقار اور احساس کے ساتھ اپنے ارد گرد کے ماحول اور اپنے مستقبل کو محفوظ بنانا۔



خود آگاہی اور عزت نفس کی تعمیر

سرگرمی نمبر-1 خود آگاہی اور عزت نفس

ورک شیٹ

خود آگاہی اور عزت نفس کا مطلب:

.....

.....

.....

خوبیاں	خامیاں
میں ذہین ہوں۔	مجھے زیادہ آتا ہے۔
مجھے اپنے کام خود کرنا پسند ہے۔	میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے شرماتا ہوں۔
میں سب کی عزت کرتا ہوں۔	میں کسی کو انکار نہیں کر سکتا۔
میں ایک اچھا دوست ہوں	مجھ میں خود اعتمادی کی کمی ہے۔

سرگرمی نمبر 2: میری خوبیاں اور خامیاں / کمزوریاں

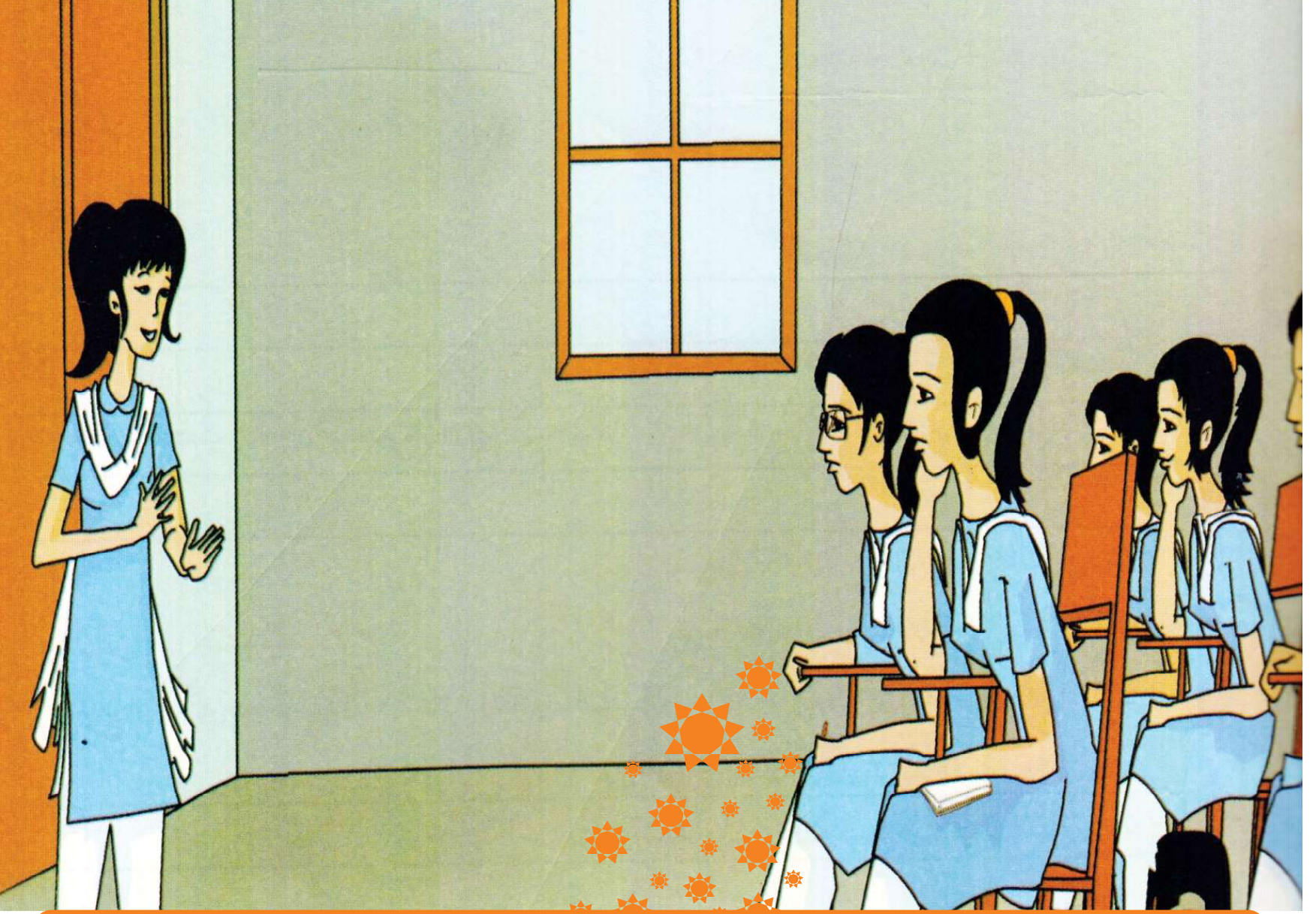
ورک شیٹ

آپ اپنی تین یا تین سے زیادہ خوبیاں اور خامیاں نیچے بیان کریں۔

میری خوبیاں جن پر مجھے فخر ہے۔	میری خامیاں جنہیں میں تبدیل کرنا چاہوں گا / گی۔

اس سیشن کے بعد ٹیچر بچوں کو سمجھائیں کہ اس دنیا میں سب انسانوں میں کچھ خوبیاں اور کچھ خامیاں ہوتی ہیں لیکن ضروری یہ ہے کہ خوبیوں کو بڑھا جائے اور خامیوں کو کم کیا جائے اور ہر بچہ ہر روز رات کو سونے سے پہلے سوچے اور ایک ڈائری / کاغذ پر لکھے کہ اس نے دن میں کیا اچھا کیا اور کیا تھیک نہیں کیا۔ کیا بہتر کیا جاسکتا ہے۔

رابطہ اور اس کی مہارتیں



سبق کا تعارف:

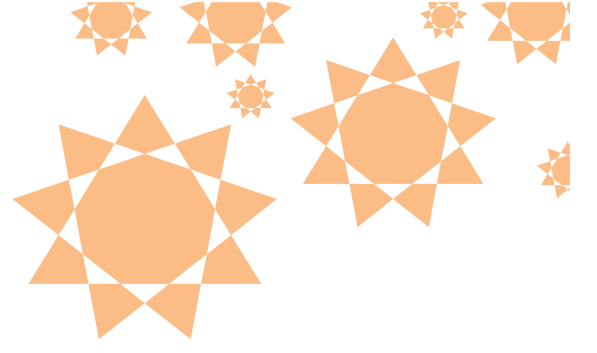
اس سیشن میں طلبہ اچھے اور مؤثر رابطے، اس کے محرکات اور طریقہ کار کے بارے میں جانیں گے۔ مؤثر رابطہ بہتر تعلقات کے لیے بنیادی رکن ہے۔

سبق کا مقاصد:

- ☆ اچھے رابطے کی اہمیت اور طریقہ کار کو پہچاننا۔
- ☆ رابطہ کے زبانی اور غیر زبانی عناصر/حصوں کی نشاندہی کرنا۔
- ☆ رابطہ کا احساسات اور سماجی تعلقات میں کردار سمجھنا۔



رابطہ اور اس کی مہارتیں



سرگرمی نمبر 1: 10 منٹ : چینی سرگوشیاں (Chinese Whispers)

درکار وقت : 10 منٹ

سرگرمی سے متعلق ہدایات

1- شرکاء کو یہ بتاتے ہوئے سبق کا تعارف کرائیں کہ آج ہم رابطے (کمیونیکیشن) کے بارے میں بات کریں گے اور اس سبق کو شروع کرنے سے پہلے ہم ایک کھیل (گیم) کھیلیں گے۔

2- اگر کلاس میں شرکاء کی تعداد زیادہ (30 سے زیادہ) ہے تو انہیں دو گروہوں میں تقسیم کر دیں۔ اب بچوں کو کہیں کہ سیدھی قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ اب انہیں بتائیں کہ آپ قطار میں کھڑے پہلے شاگرد کے کان میں ایک جملہ کہیں گے اور وہ شاگرد اپنے سے اگلے شاگرد کے کان میں وہی جملہ کہے گا اور سلسلہ اس وقت تک جاری رہے گا جب تک قطار میں موجود آخری بچے تک وہ جملہ نہیں پہنچ جاتا۔ شاگرد پر یہ بات واضح کر دیں کہ سرگوشی کرنے والا شاگرد اپنی بات کو دہرائے گا نہیں اور نہ ہی سننے والا کوئی سوال کرے گا۔

3- مندرجہ ذیل جملوں میں سے کوئی ایک جملہ پہلے بچے کے کان میں سرگوشی کے ذریعے پہنچائیں۔ (اگر آپ چاہیں تو ان کے علاوہ کوئی اور مناسب جملے بھی سرگوشی کے لئے استعمال کیے جاسکتے ہیں)۔

★ زندگی گزارنے کے لئے مجھے تعلیم کے ساتھ ساتھ خود آگاہی اور خود اعتمادی کی بھی ضرورت ہے۔

★ میرا جسم میرا ہے اور اس کی حفاظت میں کروں گا / گی۔

★ تعلیم، اچھی صحت اور اچھا ماحول ہر انسان کا بنیادی حق ہے۔

4- جب جملہ قطار میں موجود آخری بچے کے کان میں سرگوشی کر دیا گیا ہو تو اس سے پوچھیں کہ اس نے کیا سنا؟ اب اس سنے گئے جملے کا اپنے کہے ہوئے جملے سے موازنہ کریں۔ یقیناً وہ جملہ بالکل ہی اپنی اصلی حالت سے تبدیل ہو چکا ہے۔

5- تمام جوابات بورڈ پر تحریر کریں شرکاء سے پوچھیں کہ انہوں نے اس سرگرمی میں کیا دیکھا۔

رابطہ اور اسکی اہمیت

☆ اچھے تعلقات قائم رکھنے کے لئے ”رابطے کی مہارت“ اہم ہے۔

☆ رابطہ ایک دو طرفہ عمل ہے۔ ایک مؤثر رابطہ کنندہ بننے کے لئے ضروری ہے کہ آپ دوسرے کو اپنا پیغام واضح انداز سے دے سکیں اور اچھے طریقے سے دوسرے کے پیغام کو سن سکیں۔

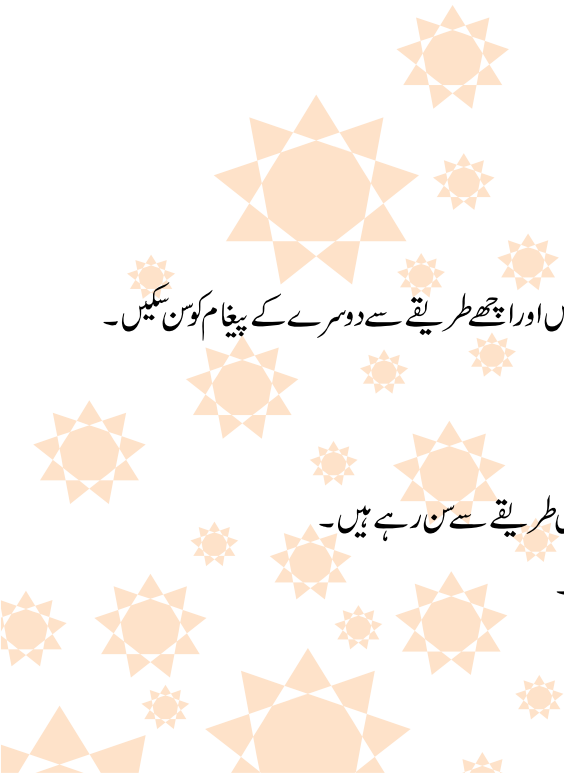
☆ مؤثر رابطے میں بات کرنا، اشارہ کرنا، ہاتھ ہلانا اور چہرے کے تاثرات شامل ہیں۔

☆ ”غور سے سننا“ رابطے کی مہارتوں میں سے ایک مہارت ہے۔

☆ اچھی رابطہ کاری کے لئے ضروری ہے کہ آپ دوسروں کی بات توجہ سے سنیں اور انہیں احساس دلائیں کہ آپ ان کی بات مکمل طریقے سے سن رہے ہیں۔

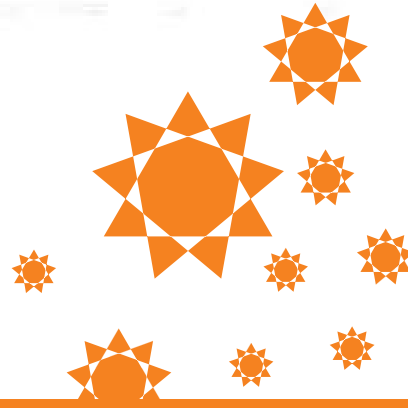
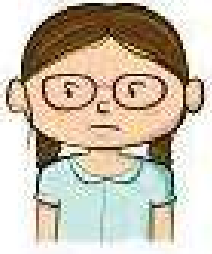
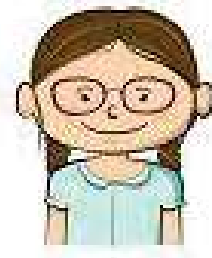
☆ بچوں کو سمجھائیں کہ بات کے دوران دوسرے کی بات کو کاٹنا نہیں چاہیے اور بات پوری ہونے کے بعد اپنی بات کرنی چاہیے۔

☆ بچوں کو سمجھائیں کہ اگر اس کو بات کرنے والے کی بات سمجھ نہیں آئی تو وہ انہیں بات دہرانے کا کہیں۔



لیکچر نمبر : 02

احساسات



سبق کا تعارف

مخصوص حالات یا صورت حال میں اچانک غیر متوقع یا غیر مطلوبہ تبدیلی کے رونما ہونے کی صورت میں فوری طور پر ہم اپنے رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے کے طور پر ذہن اور جسم پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، اسے ہم احساس کا نام دیتے ہیں۔ آسانی سے سمجھے جاسکنے والے احساسات میں غصہ، اداسی، مایوسی، خوف، تنہائی، شرمندگی، حیرت اور خوشی وغیرہ شامل ہیں۔ ضروری یہ ہے کہ آپ اپنے احساس کو سمجھ کر بہتر انداز سے اظہار رکھیں۔

سبق کا مقصد:

- ☆ احساسات کی اہمیت کو سمجھنا
- ☆ مختلف احساسات اور ان کے اظہار کو پہچاننا
- ☆ احساس کے اظہار کے صحتمند اور غیر صحتمند طریقوں کو سیکھنا

احساسات

اپنے احساسات کو پہچاننا

سرگرمی نمبر 1: احساسات کیا ہوتے ہیں؟

درکار وقت : 15 منٹ

سرگرمی سے متعلق ہدایات

- 1- ”احساسات“ کا لفظ بورڈ پر تحریر کریں۔ کلاس سے پوچھیں: ”احساسات کیا ہوتے ہیں؟“
- 2- استاد بورڈ پر جذبات سے متعلق درج ذیل 4 مختلف اقسام لکھیں اور پھر آپ ان سے کہہ سکتے ہیں کہ ہر قسم کے تحت زیادہ سے زیادہ ”احساس“ سے متعلق الفاظ لکھوائیں۔

خوف (Scared)	غصہ (Angry)	افسردگی (Sad)	خوشی (Happy)

سرگرمی نمبر 2:

ٹیچر بچوں کو مندرجہ ذیل جملے پڑھ کر سنائیں اور پوچھیں کہ ان میں سے کونسا احساس واضح ہوتا ہے۔

1- حرا کو اپنی کلاس میں پہلی پوزیشن حاصل کر کے بہت خوشی ہوئی۔

2- آج احمد اس کا دوست سکول نہیں آیا۔

3- علی اپنی امی سے جھوٹ بولنے پر شرمندہ تھا۔

☆ ٹیچر بچوں کو سمجھائیں کہ ہر احساس کا میا نہ روی سے اظہار کرنا چاہیے اور ہر انسان کے احساس کی عزت کرنی چاہیے۔ ہم سب کے لیے ضروری ہے کہ ہم دوسروں کے احساس کو سمجھیں۔ بچوں کو مثال دیجیے کہ اگر آپ کا دوست اداس یا پریشان ہے تو اس کا مذاق اڑانے اور تنگ کرنے کو بجائے اس کی مدد کریں اور اس کو بہتر محسوس کرائیں۔

☆ ہر احساس کا اعتدال سے اظہار کرنا بہت ضروری ہے۔ مثال کے طور پر اگر علی کو غصہ آیا ہے تو چیزوں کو توڑنا یا اونچی آواز میں بات کرنا بد تمیزی میں شمار کیا جائے گا۔ اس کے برعکس اس کو چاہیے کہ وہ اپنے غصے پر قابو رکھتے ہوئے دوسرے انسان سے بات کریں اور مسئلے کا حل نکالے۔ جیسے اسلام میں بھی ہے کہ ”غصہ حرام ہے“ اور جو لوگ غصہ پی جاتے ہیں اور دوسروں کی غلطیاں معاف کرتے ہیں ایسے لوگ اللہ کو بھی پسند ہیں۔

انسانی حقوق



انسانی حقوق

شروع میں بچوں سے یہ پوچھا جائے کہ ان کی نظر میں انسانی حقوق سے کیا مراد ہے۔ پھر ان کو بتایا جائے کہ انسانی حقوق سے مراد وہ حقوق ہیں جو تمام انسانوں کو شناخت، جنس، قوم، نسل، خطہ اور مذہب کی تفریق کے بغیر ان کے حقوق کی ضمانت دیتے ہیں۔ ان میں زندگی، آزادی، برابری، باعزت سلوک، تحفظ، عدم تشدد، انصاف، من پسند شہریت، مذہب کے چناؤ، اظہار رائے، بہتر صحت، امن، سیاسی شمولیت، ذاتی نشوونما، کام کے انتخاب، یکساں فوائد، تعلیم، اپنی ثقافت کو قائم رکھنے اور تفریح کے مواقعوں جیسے حقوق شامل ہیں۔

اسلام بھی ہمیں انسانیت کا درس دیتا ہے، جیسے حضور ﷺ نے خطبہ حجۃ الوداع میں فرمایا: کسی عربی کو عجمی پر اور کسی عجمی کو عربی پر اور اسی طرح کسی گورے کو کالے پر اور کالے کو گورے پر فضیلت حاصل نہیں۔ فضیلت کا معیار صرف اور صرف تقویٰ اور پرہیزگاری ہے۔

پاکستان کے آئین کے مطابق آرٹیکل 9 سے 28 تک بنیادی انسانی حقوق کی یقین دہانی کرائی گئی ہے جن میں سے کچھ مندرجہ ذیل بیان کیے گئے ہیں۔

- 1- فرد کی سلامتی
- 2- گرفتاری اور نظر بندی سے تحفظ
- 3- غلامی اور جبری مشقت پر پابندی
- 4- انسانی احترام کی پابندی
- 5- نقل و حرکت کی آزادی
- 6- اکٹھے ہونے کی آزادی
- 7- انجمن سازی کا حق
- 8- تجارت، کاروبار یا پیشے کی آزادی
- 9- اظہار کی آزادی
- 10- معلومات تک رسائی کا حق
- 11- مذہب کی آزادی
- 12- حق ملکیت
- 13- حق ملکیت کا تحفظ
- 14- قانون کی نظر میں برابری
- 15- تعلیم کا حق
- 16- ملازمت میں امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ
- 17- زبان، ثقافت اور رسم الخط کا تحفظ

پیکچر نمبر: 03

جنس اور صنف



سبق کا تعارف

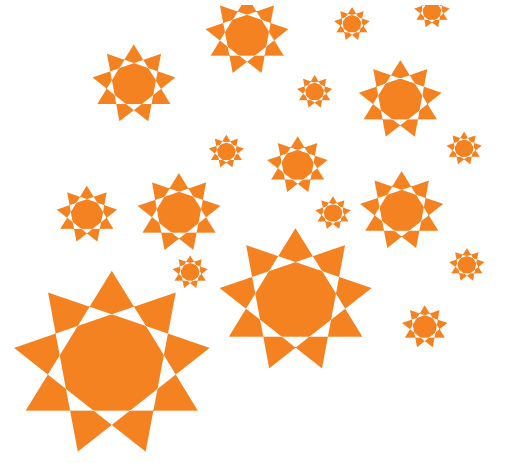
جنس معاشرے میں جنس اور صنف کے کردار کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ جنس سے مراد انسانوں میں پایا جانے والا وہ ”فطری“ اور ”قدرتی“ فرق ہے، جسکی بنیاد پر مرد اور عورت کا تعین ہوتا ہے۔

صنف انسانوں کے مابین جنس کے فرق کی بنیاد پر معاشرہ مرد اور عورت سے جو رویے اور کردار اپنانے، اور جو ذمہ داریاں ادا کرنے کی توقع کرتا ہے، اسے صنفی فرق کہا جاتا ہے۔ صنف سے مراد انسان کا وہ کردار ہے جس کا تعین معاشرہ کرتا ہے۔

سبق کا مقصد:

- * جنس اور صنف کے معنوں اور ان کے مابین فرق کو سمجھنا۔ اور معاشرہ پر پڑنے والے اثرات کو سمجھنا۔
- * جنس کے فرق کی بنیاد پر مرد اور عورت کو معاشرے کی جانب سے دیئے گئے کرداروں اور ذمہ داریوں سے، ان کی ذات پر پڑنے والے اثرات کو سمجھنا۔
- * ایسے اقدامات کی نشاندہی کرنا، جنہیں اپنا کر مرد اور عورت کی تفریق ختم کر کے ان کی عظمت اور مساوات کے احساس کو بڑھایا جاسکے۔

جنس اور صنف



جنس کی بنیاد پر امتیازی رویوں پر مبنی مشق:

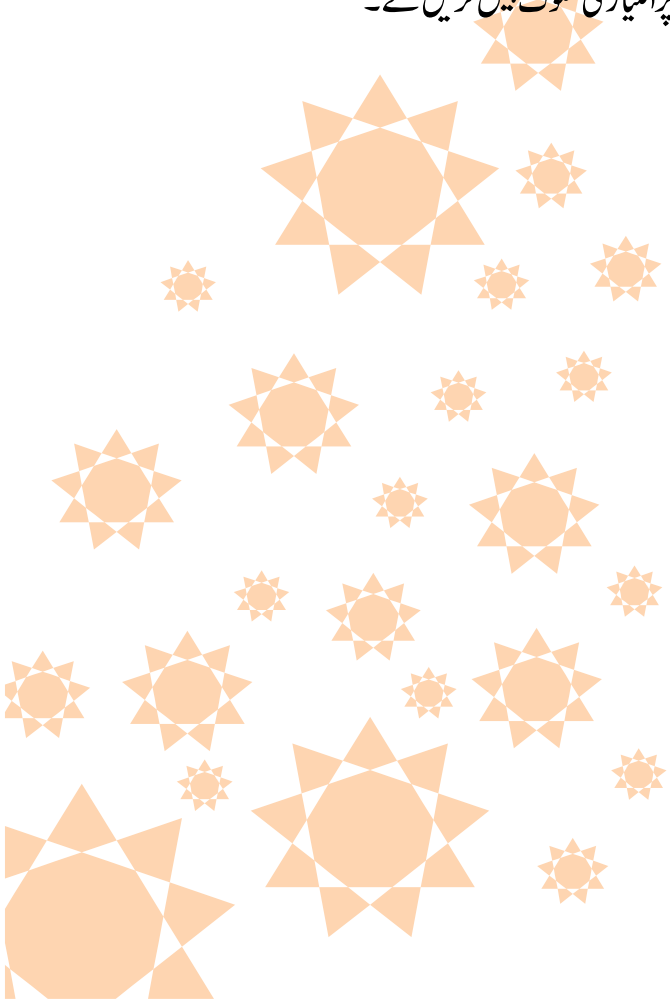
بچوں سے مندرجہ ذیل پیشہ وارانہ افراد کے جنس کے بارے میں رائے لیں۔

جیسے کہ اس پیشے میں کون کام کر سکتا ہے۔

مثلاً ڈاکٹر، نرس، پولیس، انجینئر، ٹیچر، پائلٹ، کلک، ڈیزائنر، ڈرائیور، صفائی ستھرائی، کھلاڑی۔

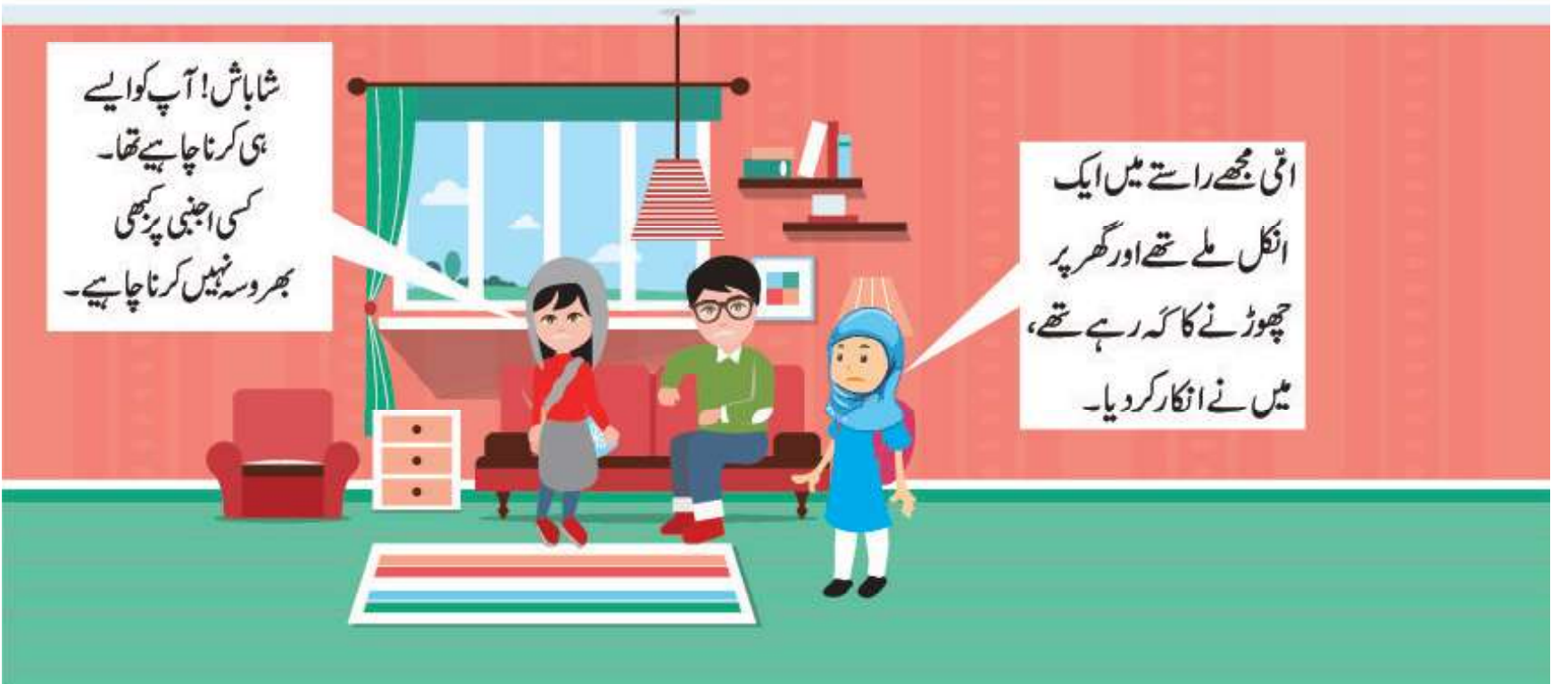
☆ آپ بچوں کو تحصیل سے سمجھائیں کہ کوئی بھی کام جنس کی بنیاد پر نہیں کیا جاتا بلکہ کوئی بھی جنس یہ تمام کام سرانجام دے سکتے ہیں جیسے کہ گاڑی مرد اور عورت دونوں چلا سکتے ہیں۔ دونوں ہی کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں اور دونوں ہی گھر کے معاملات کو سنبھال سکتے ہیں۔ کسی بھی پیشے کا چناؤ اور اس میں بہتر کارکردگی، ذہانت اور قابلیت کی بنیاد پر ہی یقینی بنائی جاسکتی ہے اور ہم سب کو چاہیے کہ ہم کسی بھی بنیاد پر مرد اور عورت کے درمیان تفریق روا نہ رکھیں۔ اس کی مثال ہمیں یوں ملتی ہے کہ ”تعلیم ہر مرد اور عورت پر فرض ہے۔“ بچوں کو اس بات سے آگاہ کیا جائے کہ ذمہ داریوں اور پیشوں کی تفریق معاشرہ کرتا ہے جس کو صنف کہا جاتا ہے۔

☆ بچوں کو مزید اس بات سے آگاہ کیجئے کہ ہمارے معاشرے میں مرد اور عورت کے علاوہ خواجہ سراہ بھی تیسری جنس ہیں جس کو حکومت پاکستان نے برابری کی بنیاد پر شہریت دی ہے اور ہمیں ان کی عزت نفس کا اتنا ہی خیال کرنا چاہیے جیسے ہمارے معاشرے میں مرد اور عورت کے لئے کیا جاتا ہے اور بچوں سے اس بات کا عہد لیجئے کہ معاشرے میں خواجہ سراہوں کا مذاق اڑانے یا ان سے ڈرنے کے بجائے ان سے عزت سے پیش آئیں گے اور کسی کے ساتھ بھی جنس کی بنیاد پر امتیازی سلوک نہیں کریں گے۔



اپنی حفاظت





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ - (سورة التحريم: ٦)

ترجمہ: مومنو! اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو اس آگ سے بچاؤ جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہوں گے۔

بچے ہمارا روشن مستقبل ہیں، ان کی نگہداشت اور دینی، سماجی و اخلاقی تربیت کی ذمہ داری والدین، اساتذہ اور پورے معاشرے پر عائد ہوتی ہے۔ ہر عہد اور ہر زمانے کے اپنے تقاضے اور مسائل ہوتے ہیں۔ جن سے عہدہ برآ ہونے کے لیے بحیثیت قوم تیار رہنا بہت ضروری ہے۔ موجودہ دور میں بچوں کے استحصال کو روکنا اور بچوں کو محفوظ رکھنا ایک چیلنج سے کم نہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بچوں پر شفقت و رحمت اور بڑوں کے احترام کے بارے میں فرمایا: ”وہ شخص ہم میں سے نہیں جس نے ہمارے چھوٹے پر رحم اور بڑے کا احترام نہیں کیا اور نیکی کا حکم نہیں دیا اور بُرائی سے نہیں روکا۔“ (جامع ترمذی) ذیل میں بچوں، والدین اور اساتذہ کی رہنمائی کے لیے عملی تجاویز دی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے بچوں کو محفوظ بنایا جاسکتا ہے:

بچے اپنی حفاظت خود بھی کر سکتے ہیں!

- ☆ والدین آپ کے بہترین دوست ہیں۔
- ☆ والدین کو اپنی پریشانیوں سے آگاہ کریں۔
- ☆ والدین/سرپرست کو اپنی روزمرہ مصروفیات سے باخبر رکھیں۔
- ☆ والدین/سرپرست کو بتائے بغیر کہیں بھی اکیلے ہرگز نہ جائیں۔
- ☆ والدین کی اجازت کے بغیر کسی سے کوئی چیز لے کر نہ کھائیں اور نہ ہی کسی کے ساتھ آبادی سے ہٹ کر کسی جگہ پر جائیں۔
- ☆ ہمیشہ سکول اور گھر سے باہر جانے کے لیے محفوظ راستہ اختیار کریں اور اگر پیدل سکول جانا ہو تو گروپ کی شکل میں جائیں۔
- ☆ اگر کوئی شخص آپ کو اس طرح چھوئے یا ہاتھ لگائے کہ آپ کو خوف یا گھبراہٹ محسوس ہو تو فوراً ادب سے ”نہ“ کہیں، اور فوری طور پر اپنے والدین، اساتذہ اور سرپرست کو اس بات سے آگاہ کریں۔
- ☆ اگر کوئی شخص ثانی، پیسے یا تحائف دے اور کوئی بات چھپانے یا کسی کو بتانے سے منع کرے تو فوراً اپنے والدین/سرپرست اور اساتذہ کو اس بات سے آگاہ کریں۔
- ☆ اگر آپ خطرے میں ہوں تو اللہ تعالیٰ کو یاد کریں اور لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے زور سے شور مچائیں اور مدد کے لیے پکاریں۔

والدین کی ذمہ داریاں

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور ہر شخص سے اُس کے ماتحت (متعلقین) کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ حاکم ذمہ دار ہے اور اُس سے اس کی رعایا کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ مرد اپنے گھر والوں کے بارے میں ذمہ دار ہے اور اس سے اُن کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ عورت اپنے شوہر کے گھر کی ذمہ دار ہے اور اُس سے اس کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ ملازم اپنے مالک کے مال کا ذمہ دار ہے اور اُس سے اس کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور ہر شخص سے اُس کے ماتحت (متعلقین) کے بارے میں پوچھا جائے گا۔“ (صحیح بخاری)

- ☆ بچوں کی ہر قسم کی سرگرمیوں پر گہری نظر رکھیں اور بچپن کے دور سے ہی مذہب اور عبادات کا ذوق و شوق پیدا کریں۔
- ☆ بچوں کے ساتھ بلاوجہ سخت رویہ مت اپنائیں۔ اُن کے ساتھ دوستانہ، مشفقانہ اور تشدد سے پاک رویہ اختیار کریں تاکہ وہ اپنی مشکلات اور پریشانیاں یا راز آپ کو بے خوف و خطر بتاسکیں۔
- ☆ اپنے بچوں کو یقین دلائیں کہ آپ اُن کے بہترین دوست ہیں اور آپ ہر مشکل میں اُن کی مدد کرنے کے لیے تیار ہیں۔
- ☆ بچوں کو اچھے اور بُرے راز کا فرق بتائیں، اگر کوئی بات چھپانے کو کہے تو فوراً اپنے والدین یا سرپرست کو آگاہ کریں۔
- ☆ بچوں کو کسی بھی حالت میں اکیلا مت چھوڑیں۔ اگر بچوں کا کہیں جانا ضروری ہو تو ہمیشہ خود ساتھ جائیں یا کسی انتہائی قابل بھروسہ شخص کو ہمراہ کریں۔
- ☆ بچوں سے وقتاً فوقتاً اُن کے ساتھ پیش آنے والی مشکلات پر بات چیت کا سلسلہ جاری رکھیں۔
- ☆ بچوں کی زندگی سے منسلک لوگوں کے بارے میں مکمل معلومات رکھیں۔
- ☆ بچوں تک رسائی رکھنے والے افراد پر گہری نظر رکھیں، حتیٰ کہ قریبی رشتہ داروں پر بھی نظر رکھیے کیوں کہ بسا اوقات قابل بھروسہ لوگ بھی ضرر پہنچا سکتے ہیں۔
- ☆ بچوں کی روزمرہ سرگرمیوں یا مزاج میں کوئی تبدیلی محسوس کریں تو اُسے نظر انداز مت کریں، بلکہ اس کی وجہ جاننے کی کوشش کریں۔
- ☆ بچوں کو سکھایا جائے کہ بعض صورتوں میں اپنے سے بڑوں کو غیر اخلاقی باتوں پر ادب سے ”نہ“ کہنا یعنی انکار کرنا اُن کی حفاظت کے لیے ضروری ہو جاتا ہے۔
- ☆ بچوں کو بتایا جائے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت کریں۔ نہ وہ خود کسی کو چھوئیں اور نہ کسی دوسرے کو چھونے کی اجازت دیں۔ اگر اُن کو کوئی اس طرح چھوئے جس سے اُن کو خوف یا گھبراہٹ محسوس ہو تو فوراً اپنے والدین، اساتذہ یا اپنے سرپرست کو بتائیں۔
- ☆ بچوں کو اُن کی عمر کے مطابق پوشیدہ جسمانی اعضا کی حفاظت کی تربیت دیں۔ نیز والدین کو چاہیے کہ دس سال کی عمر کو پہنچنے

والے بچوں کے بستر الگ کر دیں۔

بچوں کو احکاماتِ طہارت و پاکیزگی سکھائیں نیز بچوں کو یہ بھی بتائیں کہ اپنے لباس اور کپڑے پردے کی اوٹ میں تبدیل کریں۔
بچوں کو موبائل / انٹرنیٹ، ٹی۔وی اور لیپ ٹاپ استعمال کرنے کی اجازت اسی صورت میں دیں جب آپ خود موجود ہوں اور بچوں کو ان کے مفید اور نقصان دہ استعمالات سے آگاہ کریں۔ مناسب ہوگا کہ بچوں میں سپورٹس اور ہم نصابی سرگرمیوں کی دلچسپی پیدا کی جائے۔

اگر بچے کے پاس کوئی قیمتی چیز دیکھیں جسے خریدنے کی استطاعت بچے کے پاس نہیں تو بجا طور پر تحقیق کریں کہ بچے کے پاس وہ چیز کن ذرائع سے آئی ہے۔

بچوں کو بتائیں کہ وہ اپنے والدین کی اجازت کے بغیر کسی سے بھی کوئی تحفہ وصول نہ کریں اور نہ ہی کسی کے ساتھ کہیں جائیں اور اگر کوئی شخص بچوں کو کسی بھی قسم کی ترغیب یا لالچ دے تو وہ فوراً اپنے امی، ابو یا سرپرست کو بتائیں۔
خدا نخواستہ اگر آپ کا بچہ کسی زیادتی کا شکار ہو جائے، تو اسے یقین دلائیں کہ وہ قصور وار نہیں ہے کیوں کہ احساسِ جرم اور احساسِ گناہ بچے کی نفسیات پر بڑا اثر ڈال سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے کے ساتھ کسی قسم کا تشدد، زیادتی یا غلط رویہ اختیار کرتا ہے تو چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر بیورو کے درج ذیل ہیلپ لائن نمبرز پر رابطہ کریں

نمبرز	اسلام آباد
051-9216620 Toll Free Number: 1099	منسٹری آف ہیومن رائٹس

نمبرز	پنجاب
1121	پنجاب چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر ہیلپ لائن
15	پنجاب محکمہ پولیس کی ہیلپ لائن
1043	پنجاب کمیشن آن سٹیٹس آف ویمن
0800-13518	ساحل ٹول فری نمبر

سندھ			
رابطہ نمبر	عہدہ	نمائندے کا نام	شعبہ
0335-1326354	متعلقہ فوکل پرسن	فوزیہ ماسوم	اے ڈی چائلڈ ویلفیئر
		1121	چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر بیورو
		1094	ویمن ڈیویلپمنٹ ڈیپارٹمنٹ
		0800-13518	ساحل ٹول فری نمبر

خبر پختونخواہ

اوقات	ایریا آف آپریشن	سروس	رابطہ نمبر	پتہ	عہدہ	نمائندے کا نام	سٹیٹس	شعبہ
8:00 am to 4:00pm	ایبٹ آباد	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	09220336718 20	محمد اکرم آوان ہاؤس، بیک ڈیسٹیجی مسجد، اقبال رو ڈنور چوک، گلشن اقبال ایبٹ آباد	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	فرزانہ بی بی	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	بنوں	پروٹیکشن سروس ٹو چلڈرن	0331-9153118	جامن روڈ، نزد یوٹیٹی سٹور بنوں	انچارج	شفقت امین	گورنمنٹ	چائلڈ ویلفیئر ہوم
8:00 am to 4:00pm	بنوں	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0928-621299 0928-620422	بیرون کچہری گیٹ، نزد نادرا آفس بنوں	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	طاہر خان	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	بٹاگرام	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0997-310061 -63-64	سیکنڈ فلور، سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ، نزد گرین ولی بازار	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	ضیاء اللہ بنگش	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	بونیر	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0939513044- 46	ڈسٹرکٹ سیکریٹریٹ ویلفیئر ڈپارٹمنٹ آفس ڈگر، ڈسٹرکٹ بونیر	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	گوہر جمال	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	ڈسٹرکٹ چارسدہ	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	091-6514057 5859	سوشل ویلفیئر کمپلکس غنی خان روڈ ، چارسدہ	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	وقار احمد	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	ڈسٹرکٹ چترال	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0943-413871 414725/4147 26	ڈی او آفیسر، سوشل ویلفیئر اسپیشل ایجوکیشن اینڈ ووہین امپاورمنٹ ڈیپارٹمنٹ نزد تبلیغی مرکز، پولو گراؤنڈ چترال	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	عمران الدین	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	کوہاٹ	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0922-513018 513019, 513020	اولڈ گورنمنٹ ڈگری کالج نزد ڈی ایچ کیو ہسپتال، فیز 11 کے ڈی اے کوہاٹ	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	عدنان اشرف	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	لووردیر	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0945-9250224 9250225 9250226	سی پی او آفس، واٹرمنجمنٹ بلڈنگ نزد ایجوکیشن آفس، بالم بٹ کالونی تیرگرہ	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	سیف اللہ	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	مردان	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0937-871216 871208, 871218	ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال، مردان	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	امتیاز شاہ روغانی	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	ڈسٹرکٹ پشاور	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	091-5244423	عید گاہ روڈ صدیق کالونی نزد سوئی گیس آفس فقیر آباد #2، پشاور	ایگنگ چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	وقار احمد	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	کے پی	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0915244424 Cell: 03005884613	آفس آف چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر کمیشن، صدیق کالونی، فقیر آباد #2، پشاور	ڈائے۔ چیف (چائلڈ پروٹیکشن)	اعجاز محمد خان	گورنمنٹ	کے پی سی پی ڈبلیو
8:00 am to 4:00pm	کے پی	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0915244424 Cell: 03025947437	آفس آف چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر کمیشن، صدیق کالونی، فقیر آباد #2، پشاور	اسٹنٹ چیف - 11 (آپریشن)	بلال خان	گورنمنٹ	کے پی سی پی ڈبلیو

8:00 am to 4:00pm	کے پی	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0915244424 Cell: 03018887770	آفس آف چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر کمیشن، صدیق کالونی، فقیر آباد #2، پشاور	اسٹنٹ چیف - 1 (ایڈمنسٹریشن)	طاہر محمد خان	گورنمنٹ	کے پی سی پی ڈبلیو
8:00 am to 4:00pm	کے پی	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0915244424 Cell: 03459499851	آفس آف چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر کمیشن، صدیق کالونی، فقیر آباد #2، پشاور	اسٹنٹ چیف - 111 (بجٹ اینڈ اکاؤنٹس)	ظفر علی خان	گورنمنٹ	کے پی سی پی ڈبلیو
8:00 am to 4:00pm	سوات	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0946-729991	آفس آف دی ڈسٹرکٹ آفیسر سوشل ویلفیئر، نزد نادرا آفس، سیدو شریف سوات	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	گوہر خان	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
8:00 am to 4:00pm	ڈسٹرکٹ صوابی	مپلیمنٹیشن آف سی پی ڈبلیو ایکٹ 2010	0938-280302, 303305	شاہ منصور میڈیکل کمپلکس، اپوزٹ جوڈیشل ڈسٹرکٹ صوابی	چائلڈ پروٹیکشن آفیسر	سجاد علی	گورنمنٹ	چائلڈ پروٹیکشن یونٹ
0800-13518							ساحل ٹول فری نمبر	

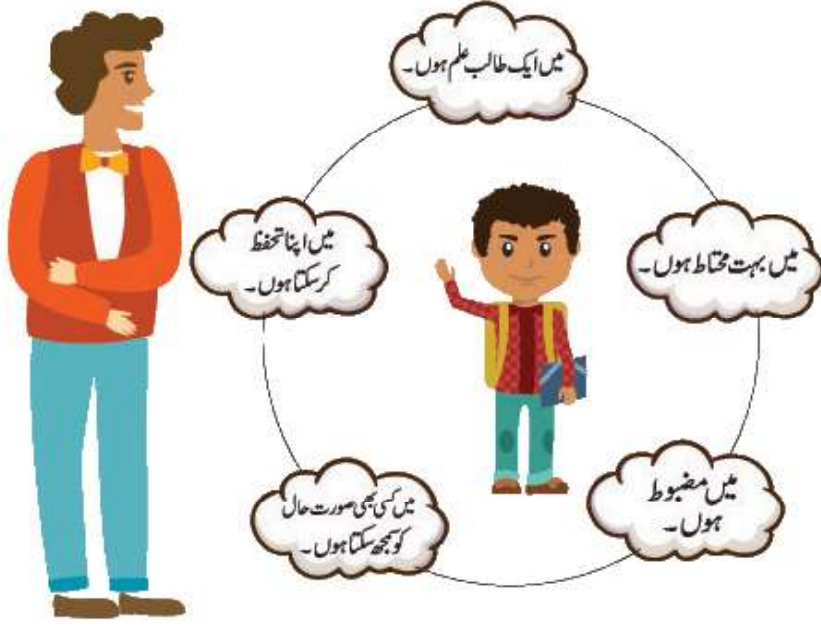
نمبرز	بلوچستان
0800-13518	ساحل ٹول فری نمبر

اساتذہ کی ذمہ داریاں

- ☆ طالب علموں کے روزمرہ معمولات، باہمی رویوں اور کردار پر نظر رکھیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں پر جسمانی اور نفسیاتی تشدد سے اجتناب کریں۔
 - ☆ طالب علموں کو سکھائیں کہ ہرگز کسی کے اصرار پر ویران جگہ پر تنہا نہ جائیں۔
 - ☆ سکول کے گرد و نواح پر گہری نظر رکھیں۔ اگر آپ کو کوئی ایسا غیر متعلقہ شخص نظر آئے جو بچوں سے رابطہ کرنے کی کوشش کرے تو فوراً متعلقہ حکام کو رپورٹ کریں۔
 - ☆ اگر آپ کا بچہ اپنے ساتھ ہونے والی کسی زیادتی کے متعلق بتائے، تو اس معاملے کی چھان بین رازداری میں کریں۔ بچے کو اعتماد میں لیں اور اُس کو احساس دلائیں کہ وہ بے قصور ہے۔
 - ☆ بچوں کو تربیت دی جائے کہ نہ تو وہ خود کسی کو چھوئیں اور نہ ہی کسی دوسرے کو چھونے کی اجازت دیں۔ اگر کوئی اُن کو اس طرح چھوئے یا پیش آئے کہ اُن میں خوف یا گھبراہٹ کا احساس پیدا ہو، تو فوراً اپنے والدین اور اپنے اساتذہ کو بتائیں۔
 - ☆ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کی اس طرح تربیت کریں کہ زیادتی کا شکار ہونے والے بچے کا مذاق نہ اُڑائیں بلکہ اس کی دلجوئی کریں اور مناسب رویہ اختیار کریں۔
 - ☆ بچوں کے والدین کے ساتھ مسلسل رابطے میں رہیں۔
 - ☆ بچوں کو مسنون دعائیں اور اذکار یاد کروائیں تاکہ بچے گھر سے نکلتے ہوئے ان اذکار اور دعاؤں کو اپنا معمول بنا لیں۔
 - ☆ بڑی عمر اور کم عمر بچوں کے میل جول پر خاص نظر رکھیں اور بچوں کو ہدایت کریں کہ وہ اپنے ہم عمر بچوں سے ہی دوستی رکھیں۔
 - ☆ بچوں کے روزمرہ معمولات پر اُن سے بات کریں تاکہ اگر اُن کو کوئی خطرہ درپیش ہو تو بروقت اس کی نشان دہی ہو سکے۔
 - ☆ بچوں کے سوالات کے تسلی بخش جوابات دیں اور ان کی مناسب حوصلہ افزائی کریں۔
 - ☆ اساتذہ کرام اپنے آپ کو مثالی استاد کے طور پر پیش کریں کیوں کہ اساتذہ کے کردار سے ہی بچوں کے کردار کی تعمیر ہوتی ہے۔
 - ☆ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق پوشیدہ جسمانی اعضا اور ان کی حفاظت سے متعلق مناسب معلومات فراہم کریں۔
- نبی کریم ﷺ نے زبان اور شرم گاہ کی حفاظت کے بارے میں فرمایا:
- ”جو مجھے ضمانت دیتا ہے (حفاظت کرنے کی) جو اُس کے جبروں کے درمیان (زبان) اور اُس کی ٹانگوں

☆ کے درمیان (شرم گاہ) ہے، میں اُسے جنت کی بشارت دیتا ہوں۔“ (صحیح بخاری)

اگر بچہ کسی ناخوشگوار واقعہ کی شکایت کرے تو چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر بیورو کی ہیلپ لائن 1121 اور محکمہ پولیس کی ہیلپ لائن 15 پر فوری رابطہ کریں۔



ہمارے بچے ہی ہمارا
مستقبل ہیں۔
انہیں وقت دیکھیے۔



میں آپ کو نہیں جانتا، اس لیے آپ کے ساتھ نہیں جاسکتا!



یاد رکھو بیٹا! کسی سے کوئی چیز لے کر نہیں کھانی، کسی کی باتوں میں ہرگز نہیں آنا اور آپ کو ہمیشہ ہوشیار رہنا چاہیے۔

سر! میں آپ کو کچھ بتانا چاہتا ہوں۔ برگر والے انکل مجھے بغیر پیسوں کے برگر کھانے پر اصرار کر رہے تھے۔



اُجالا پارٹنرز

بلوچستان



خیبر پختونخواہ



پنجاب



سندھ



اسلام آباد - نیشنل سیکریٹریٹ