NSPCC

بات چیت کا گائیڈ

برائے والدین

اپنے بچوں کو بدسلوکی یا زیادتی سے محفوظ
رکھنے میں مدد کے لئے آسان بات چیت

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

آپ کا نام

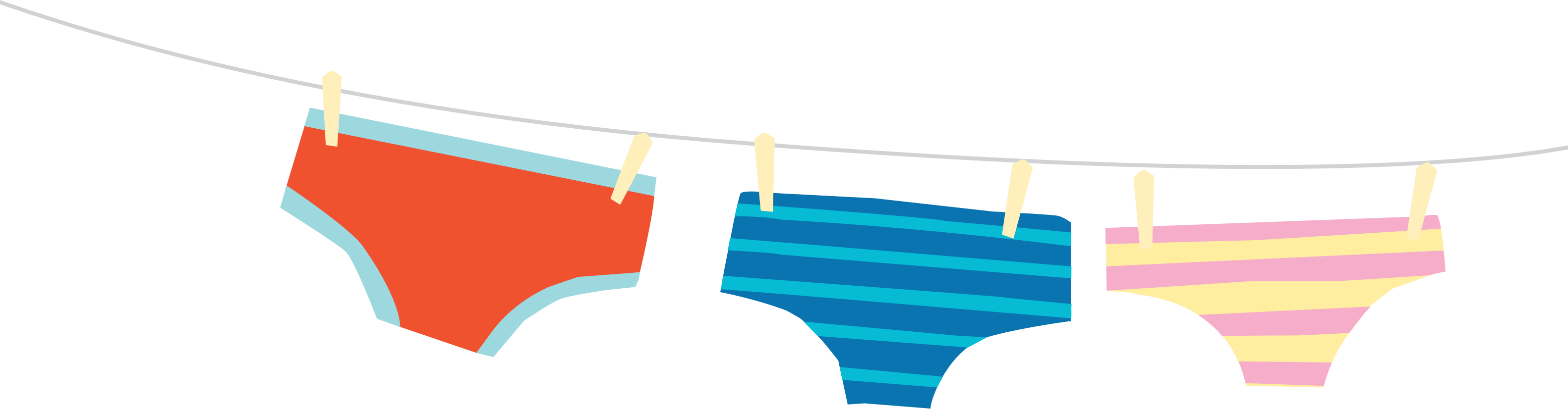
یہ رہنما کتابچہ اس بچے کا ہے

....

اور

....

آپ کے بچے کا نام

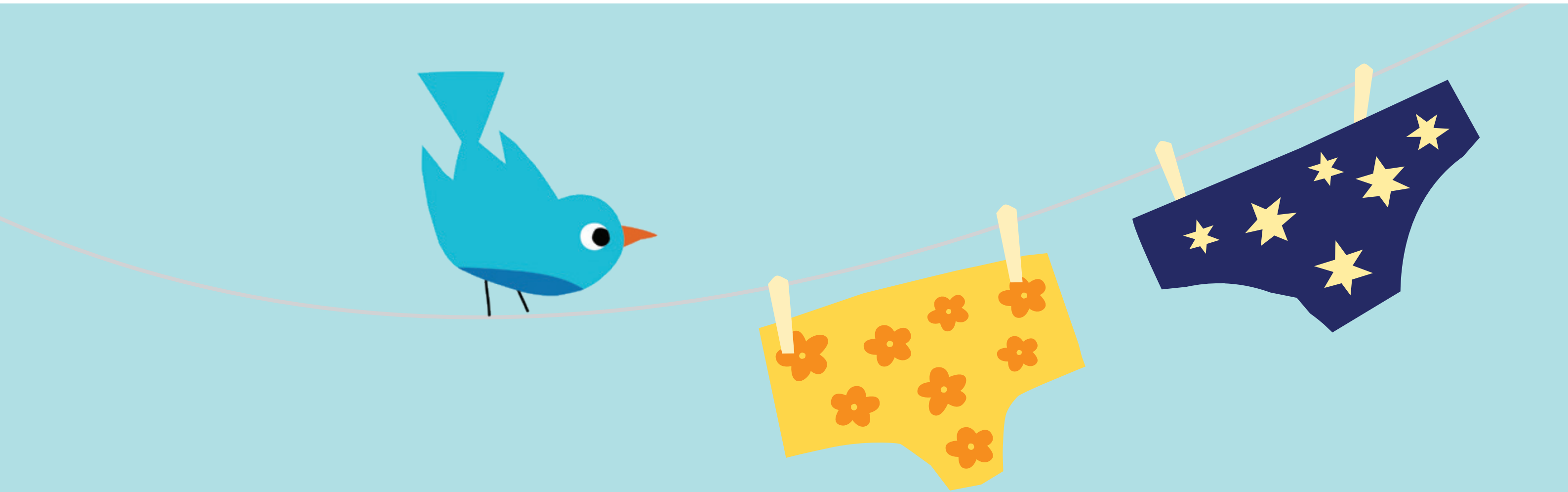


ہم سب اپنے بچوں کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں

آپ نے غالباً ان سے پہلے بھی سڑک کو محفوظ طریقے سے عبور کرنے جیسے امور سے متعلق بات چیت کی ہوگی۔ لیکن کیا آپ نے ان سے اس بارے میں بات کی ہے کہ جنسی استحصال سے کیسے محفوظ رہیں؟ ہمیں معلوم ہے کہ یہ ایک ایسی گفتگو ہے جس پر کوئی بھی والدین بات نہیں کرنا چاہیں گے، لیکن ہمیں یقین ہے کہ یہ عمل اتنا ہی فطری محسوس ہو سکتا ہے، اور اتنا ہی آسان بھی ہو سکتا ہے، جتنا سڑک پر تحفظ سے متعلق بات چیت کرنا۔

ہم اسے پینٹس (PANTS) پر بات کرنا کہتے ہیں۔ P سے لیکر S تک، ہر حرف چار سال تک کے کم عمر بچوں کے لئے ایک اہم پیغام دیتا ہے تاکہ ان کے محفوظ رہنے میں ان کی مدد کی جا سکے۔

یہی وجہ ہے کہ ہم چاہتے ہیں کہ تمام والدین **پینٹس (PANTS) پر بات کریں** - کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ ان اہم پیغامات کے بارے میں باقاعدگی سے بات چیت کرنے سے انہیں واقعی میں محفوظ رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔



پینٹس (PANTS) کی بات کیوں کریں؟

ایک اہم گفتگو جو کرنی چاہئیے

ہم جانتے ہیں کہ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ: یہ میرے بچے کے لئے نہیں ہے۔ یقیناً، کوئی بھی والدین کبھی بھی یہ نہیں سوچنا چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ جنسی استحصال سے متاثر ہوگا۔ لیکن بالکل اسی وجہ سے یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں گفتگو کریں – تاکہ ان کو محفوظ رکھنے میں مدد کی جا سکے۔

ہم یہ بھی سمجھتے ہیں کہ اس موضوع پر بات کرنا ڈرانے دھمکانے کا احساس پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن ضروری نہیں کہ ایسا ہی ہوگا۔ پینٹس (PANTS) کو والدین اور پیشہ ورانہ افراد کی مدد سے خصوصی طور پر تخلیق کیا گیا ہے – تاکہ یہ یقینی بنا سکیں کہ چار سال یا اس سے زیادہ کے کم عمر بچوں کے لئے یہ بات چیت ممکنہ حد تک آسان اور مناسب ہے۔

پینٹس (PANTS) میں کبھی بھی جنسی عمل کا تذکرہ نہیں کیا جاتا ہے

ہم جانتے ہیں کہ آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ چھوٹا ہے اور اس سے جنسی عمل کے بارے میں بات نہیں کی جا سکتی ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ پینٹس (PANTS) کبھی اس کا تذکرہ نہیں کرتا ہے۔ یہ پرندوں اور شہد کی مکھیوں سے متعلق جاننے کے بارے میں نہیں ہے، بلکہ یہ محفوظ رہنے کے لئے عملی اور یقین دہانی کے پیغامات ہیں۔

ہم کبھی بھی خوفزدہ کرنیوالے الفاظ استعمال نہیں کرتے

آخری کام جو ہم کرنا چاہتے ہیں وہ آپ کے بچے کو پریشان کرنا یا ڈرانا ہے۔ پینٹس (PANTS) پر بات کرنے سے مراد آپ کے بچے کے محفوظ رہنے کے لئے ضروری اعتماد اور علم فراہم کرنے کے لئے آسان، بچوں کے لئے دوستانہ زبان استعمال کرنا ہے۔

"میں صدق دل سے سوچتی ہوں کہ سڑک عبور کرنے کے طریقے کے ساتھ پینٹس (PANTS) پر بھی اسی طرح سے بات کی جانی چاہیئے۔"
چھ سالہ بچی کے والدین

صحیح لمحات تلاش کرنا

ہر خاندان دوسرے کی نسبت مختلف ہوتا ہے اور آپ کو یہ گفتگو کب کرنی چاہئیے اُس کا انحصار آپ کے بچے کی عمر پر ہو سکتا ہے یا وہ کتنے بڑے یا سمجھدار ہیں – اہم بات یہ ہے کہ کیا چیز آپ کو اور انہیں فطری محسوس ہوتی ہے۔

کیا بات چیت شروع کرنے کے لئے اچھے وقت کی تلاش میں ہیں؟ یہاں چند مثالیں دی گئی ہیں کہ جو دیگر والدین نے ہمیں بتائیں کہ یہ ان کے لئے کارگر ثابت ہوئیں:

صحیح وقت کون سا ہے؟

- جب آپ اپنے بچے کو نہلا رہے ہوتے ہیں، یا کپڑے پہننے یا کریم لگانے جیسے کاموں میں ان کی مدد کر رہے ہوتے ہیں۔
- کار کا سفر بات کرنے کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔
- چاہے آپ اسکول سے گھر جا رہے ہوں، یا اختتام ہفتہ پر دکانوں پر گھوم پھر رہے ہوں، آپ ایک ساتھ چہل قدمی اور گپ شپ کرنے کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔
- اس خیال پر بات کرنے کے لئے تیراکی کے لئے جانا ایک زبردست وقت ہے کہ آپ کی پتلون اور آپ کے تیراکی کے لباس میں ڈھانپا گیا حصہ نجی یعنی پوشیدہ ہوتا ہے۔
- اگر وہ اسکول میں ذاتی تعلقات کے بارے میں سبق پڑھیں، تو ان کے گھر پہنچنے پر ان سے پوچھیں کہ انہیں کیا یاد ہے۔
- ہمارے دوستانہ ڈائنوسار پینٹوسورس کی مدد کے ساتھ ہمارا گانا ایک ساتھ گانے سے ایک صحیح وقت بنانے میں مدد مل سکتی ہے (صفحہ 6 پر مزید معلومات حاصل کریں)۔
- اگر ان کا پسندیدہ ٹی وی پروگرام کوئی حساس کہانی پیش کر رہا ہے تو ان کے لئے پریشانی کا باعث بننے والی کسی بھی شے کے بارے میں ان کے بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

میں صحیح الفاظ کیسے تلاش کروں؟

کیسے شروع کریں

آپ کو کیسے اور کب پینٹس (PANTS) پر بات کرنی چاہئیے یہ ہمیشہ آپ کا انتخاب ہوتا ہے۔ بہر حال کیونکہ آپ ہی انہیں سب سے زیادہ بہتر طور پر جانتے ہیں۔

جب آپ تمام پیغامات (صفحات 8-9) پر اطمینان محسوس کرتے ہیں تو یہ ہمارے دوستانہ ڈائناسارس پینٹوسورس کی مدد سے، ہمارے 'آئس بریکرز' کے سلسلہ پینٹس (PANTS) پر بات شروع کرنا آسان بنا دیتا ہے۔ کھیلوں، گانوں اور سرگرمیوں کے ذریعہ وہ تفریح اور دلچسپ طریقوں سے اہم پیغامات کو متعارف کراتے ہیں۔ اور آپ آج سے ہی شروع کر سکتے ہیں...

ہمارے آئس بریکرز یا آغاز کار!

ہمارے **بچوں کا پُل آؤٹ رکھیں اور سیکھیں** برعکس کا اشتراک کریں – اور قواعد یاد رکھنے کو تفریحی بنائیں۔

آپ کے بچے **پینٹوسورس کے ساتھ بھی گا سکتے ہیں** – اس کا گانا اہم پینٹس (PANTS) پیغامات کا دلکش تعارف ہے۔

پینٹوسورس کے ساتھ کھیل کا وقت بھی آن لائن، ایک ٹیبلٹ یا فون پر موجود ہے، اس مفت کھیل سے وہ باسکٹ بال اور ڈوبکی کھیل سکتے ہیں، جبکہ اسی دوران وہ پینٹس (PANTS) قواعد سیکھتے ہیں۔

یہ تفریحی آغاز کار یہاں تلاش کریں
nspcc.org.uk/pants

کیا قواعد کو یاد رکھنے کے لئے واقعی ایک زبردست طریقہ چاہتے ہیں؟ **پینٹوسورس کا بچوں کا پیک** تفریحی سرگرمیوں، اسٹیکرز، ایک ڈور ہینگر اور ایک بک مارک کے ساتھ مالا مال ہے۔ اپنا پیک **nspcc.org.uk/shop** پر آرڈر کریں

اب پینٹس پر بات کرنے کا وقت ہے

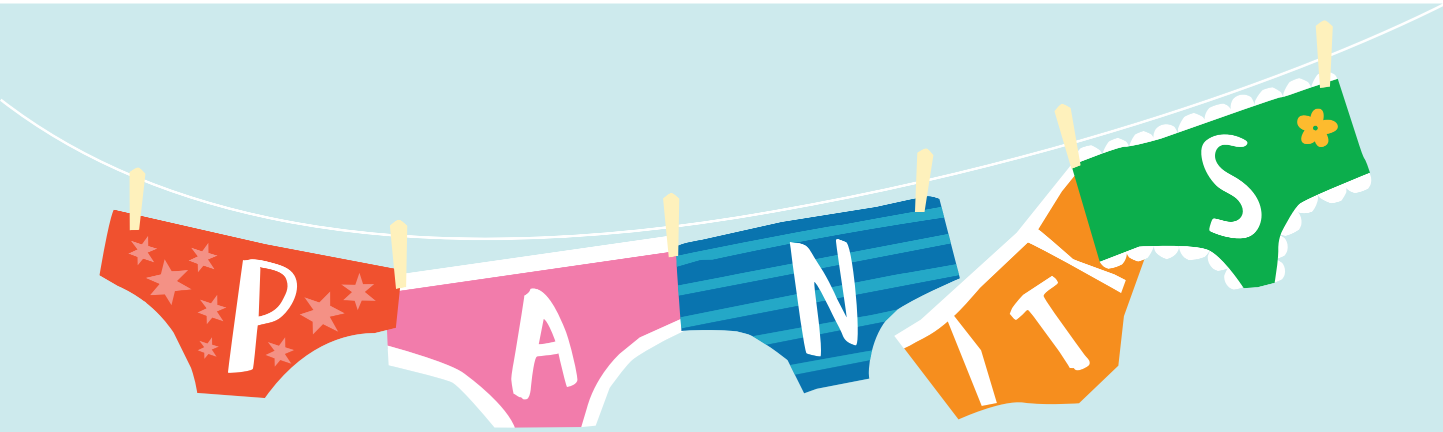
چونکہ اب آپ ہمارے آغاز کار کے بارے میں جانتے ہیں اور آپ نے جان لیا ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ کب بات چیت شروع کرنی ہے۔

اب آپ اپنے بچے کو پانچ پینٹس (PANTS) قواعد سیکھانے کے لئے تیار ہیں۔ ہم آپ کو پینٹس (PANTS) کے ہر ایک حرف کے بارے میں آگاہ کریں گے تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ ہر ایک حرف کے بارے میں کیا کہنا ہے۔

آپ اپنے بچے سے محفوظ رہنے کے بارے میں آسان گفتگو کر کے شروع کر سکتے ہیں – اور پھر جب آپ دونوں تیار ہو جائیں تو مزید تفصیل میں جا سکتے ہیں۔

- **P**RIVATES ARE PRIVATE | پوشیدہ اعضاء نجی ہوتے ہیں
- **A**LWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU | ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کا جسم آپ کا ہے
- **N**O MEANS NO | نہیں کا مطلب نہیں ہے
- **T**ALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU | ان رازوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو پریشان کرتے ہیں
- **S**PEAK UP, SOMEONE CAN HELP | آواز اٹھائیں، کوئی مدد کر سکتا ہے

پینٹس (PANTS) قوانین کیا ہیں؟



P پوشیدہ اعضاء نجی ہوتے ہیں

اپنے بچے کو یہ بات واضح کریں کہ آپ کا زیر جامہ آپ کے پوشیدہ اعضاء کو چھپاتا ہے اور 'پوشیدہ/نجی' کا کیا مطلب ہوتا ہے۔

انہیں وضاحت دیں کہ انہیں کوئی بھی شخص ان کی شرمگاہوں کو دیکھنے یا چھونے کا نہیں کہہ سکتا، یا نہ ہی کسی اور کی کو دیکھنے یا چھونے کا کہہ سکتا ہے۔

بعض اوقات ڈاکٹروں، نرسوں یا گھر والوں کو ایسا کرنا پڑ سکتا ہے۔ تو پھر وضاحت کریں کہ ایسا کرنا ٹھیک ہے، لیکن ایسے لوگوں کو ہمیشہ ایسا کرنے کی وضاحت کرنی چاہئے، اور پہلے ان سے پوچھنا چاہئے کہ یہ ٹھیک ہے۔

A ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کا جسم آپ کا ہے

اپنے بچے کو بتائیں کہ اس کا جسم اس کا ہے، اور کسی کا نہیں۔ کسی شخص کو اُن کے ساتھ کچھ ایسا کرنے کا حق نہیں ہے جس سے انہیں بے چینی محسوس ہو۔

اگر کوئی ان کے زیر جامہ کے نیچے دیکھنے کا کہتا ہے یا چھونے کی کوشش کرتا ہے تو انہیں چاہئے کہ وہ فوراً 'نہیں' کہیں – اور قابل اعتماد بڑے فرد کو آگاہ کریں۔ یہ فرد گھر کا کوئی فرد، استاد، معاون کارکن یا ڈاکٹر ہو سکتا ہے۔

N نہیں کا مطلب نہیں ہے

یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ یہ بات سمجھتا ہے کہ وہ ناپسندیدہ چھونے پر 'نہیں' کہنے کا حق رکھتا ہے – یہاں تک کہ کسی خاندانی فرد یا ایسے فرد کو بھی جسے وہ جانتا ہے یا جس سے پیار کرتا ہے۔

انہیں اپنے جسم پر اختیار حاصل ہے اور کسی فرد کو کبھی انہیں ایسی چیزیں کرنے پر مجبور نہیں کرنا چاہئے جس سے انہیں بے سکونی محسوس ہو۔

T ان رازوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو پریشان کرتے ہیں

اپنے بچے کو بیان کریں کہ انہیں ایسے معاملے کے بارے ہمیشہ میں بات کرنی چاہئیے جو ان کے لئے پریشانی کا باعث ہے – اور یہ کہ بات بتانے سے وہ کسی مشکل میں نہیں آئیں گے۔

’اچھے‘ اور ’برے‘ رازوں کے مابین فرق کی وضاحت کریں۔ برے راز آپ کو غمزدہ، پریشان یا خوفزدہ کر دیتے ہیں، جبکہ اچھے راز دوسروں لوگوں کے لئے سرپرائز پارٹیاں یا تحائف جیسی چیزیں ہو سکتی ہیں جس سے آپ پرجوش محسوس کرتے ہیں۔

کوئی بھی راز ہمیشہ آخر میں بتانا چاہئے۔

S آواز اٹھائیں، کوئی مدد کر سکتا ہے

اپنے بچے کو بتائیں کہ اپنے اعتماد کے شخص سے ایسی چیز کے بارے میں بات کرنا ہمیشہ اچھا ثابت ہوتا ہے، جو چیز انہیں افسردہ، پریشان یا خوفزدہ کرتی ہے، اس سے وہ ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ اور یہ ضروری نہیں کہ وہ خاندانی رکن ہی ہو۔ مثال کے طور پر یہ کوئی استاد یا دوست کے والدین بھی ہو سکتے ہیں۔

انہیں یقین دہانی کرائیں کہ مسئلہ چاہے جو بھی ہو، اس میں ان کی غلطی نہیں ہے اور یہ کہ آواز اٹھانے پر وہ کبھی بھی مشکل میں نہیں پڑیں گے۔

وہ چائلڈ لائن 1111 0800 پر بھی کال کر سکتے ہیں اور ایک دوستانہ شخص مدد فراہم کرے گا۔

والدین پینٹس (PANTS) کے بارے میں کیا کہتے ہیں

پینٹس (PANTS) کو متعارف کرانے کے بعد ہم نے بہت سے والدین سے بات کی ہے جنھوں نے اس پر بات چیت کی تھی...

میں اپنی چھ سالہ بیٹی کے ساتھ بات چیت کرنے کے لئے تیراکی کو ایک بہترین موقع کے طور پر استعمال کرتی تھی۔ میں نے اس سوال سے شروع کیا کہ لڑکوں کا تیراکی کا لباس لڑکیوں کے تیراکی لباس سے مختلف کیوں ہے اور اس سبب ہم نے رازداری کے بارے میں بات چیت کی۔ اس سے مجھے ایک نازک موضوع کو بڑی آسانی سے متعارف کرانے کا ایک بہت اچھا نقطہ آغاز مل گیا تھا۔

کیتھرین کی امی

400،000

سے زیادہ والدین پہلے ہی PANTS پر بات چیت کر چکے ہیں لہذا ہمیں معلوم ہے کہ اس سے واقعی میں مدد حاصل ہوتی ہے

اگر کوئی ناقابل تصور واقعہ پیش آیا اور کسی نے میری بیٹی کے ساتھ جسمانی حدود کو پار کیا، تو کیا وہ جان لے گی کہ کیا کرنا ہے؟ کیا وہ مجھے بتائے گی؟ کیا اسے بھی پتہ چل جائے گا کہ یہ غلط تھا؟

ہماری بات چیت کے بعد مجھے بہت فخر محسوس ہوا اور راحت ملی کہ میں نے اسے خوفزدہ نہیں کیا یا کسی طرح کوئی برا طریقہ نہیں سکھایا تھا، بلکہ اسے محفوظ رکھنے میں مدد کے لئے آخر کار ایک اہم قدم اٹھایا تھا۔ اسی لئے میں چاہتی ہوں کہ تمام والدین پینٹس (PANTS) پر بات کریں۔

میبل کی امی

میں نے اپنے پانچ سالہ بچے کو یہ بالکل واضح پیغامات بیان کرنے کو بیحد تقویت بخش محسوس کیا۔ میں اسے جو بتا رہی تھی وہ اسے سمجھ رہا تھا – حقیقت میں ایک دن اسکول کے بعد اس نے مجھے ہنسا دیا تھا جب وہ کھڑا ہوا اور فخر سے کہنے لگا "مجھے معلوم ہے کہ جو کچھ میری پینٹ میں ہے وہ پوشیدہ ہے اور میں نے اپنی ٹیچر کو اس بارے میں بتایا ہے!"

سیم کی امی

بہت خوب!

اپنے بچے سے پینٹس (PANTS) پر بات کرنا شروع کرنے سے آپ انہیں محفوظ رکھنے میں مدد کے لئے واقعی میں اہم اقدامات کر رہے ہیں۔ آپ کو کچھ حیرت انگیز کرنے پر فخر محسوس کرنا چاہئیے۔

لیکن یاد رکھیں کہ یہ صرف ایک مرتبہ کرنے والی گفتگو نہیں ہے۔ بہتر ہے کہ یہ بات چیت مختصر اور اکثر کریں اور بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بات چیت کو اس کی عمر کے مطابق بناتے جائیں – اس سے پیغامات کو تقویت دینے اور انہیں یہ بات یاد رکھنے کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی۔ صرف وہی لمحات چُنیں جو آپ کے لئے فطری محسوس ہوتے ہیں۔

اپنے لئے صحیح پینٹس (PANTS) رہنما کتابچہ حاصل کریں

ہمارے پاس والدین، نگہداشت کاروں اور بچوں کے لئے بڑی تعداد میں دیگر **پینٹس (PANTS)** رہنما کتابچے موجود ہیں، جن میں متعدد مختلف زبانوں میں رہنما کتابچے اور معذوری کے حامل افراد کے لئے رہنما کتابچے بھی شامل ہیں۔

- رضاعی نگہداشت کاروں کے لئے رہنما کتابچہ
- سیکھنے کی معذوری کے ساتھ والدین کے لئے رہنما کتابچہ
- آٹزم سے متاثرہ بچوں کے والدین کے لئے رہنما کتابچہ
- سماعت سے محروم بچوں کے لئے ایک فلم

آپ انہیں nspcc.org.uk/pants پر تلاش کر سکتے ہیں

آپ کے بچے کے فطری طور پر کچھ سوالات ہو سکتے ہیں

لیکن پریشان مت ہوں – ہم ان کا جواب دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ پینٹس (PANTS) پر بات کرنے کے بارے میں لاتعداد مزید معلومات اور معاونت یہاں سے حاصل کر سکتے ہیں **nspcc.org.uk/pants**

ہم سے بات کریں

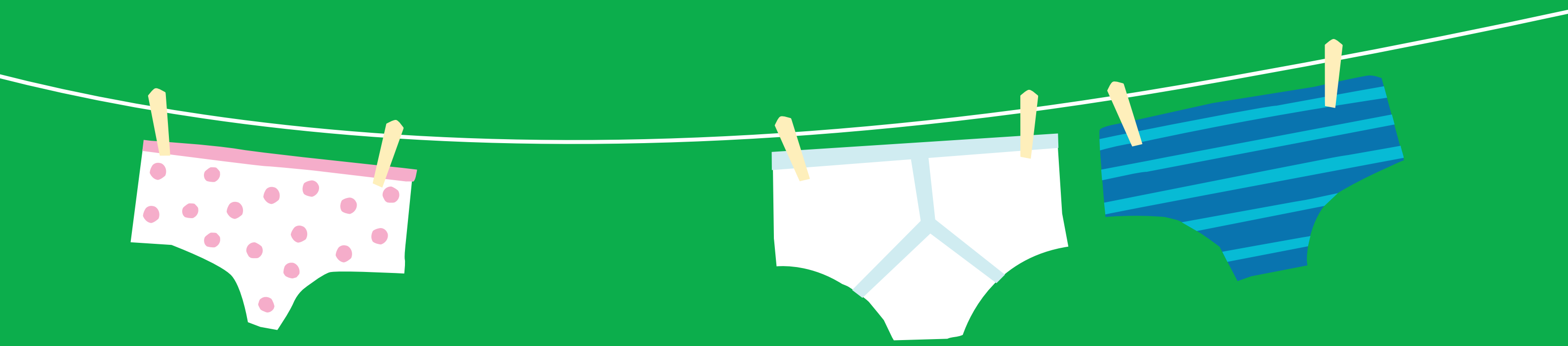
اگر آپ کو کبھی بات کرنے کی ضرورت ہو، تو ہم 24/7 یہاں موجود ہیں ہمیں 0808 800 5000 پر کال کریں یا **help@nspcc.org.uk** پر ای میل کریں

NSPCC

ہم سب مل کر ان بچوں کی زندگیوں کی تعمیر نو میں مدد کر سکتے ہیں جن کا غلط استعمال کیا گیا ہے۔ ہم ایک ساتھ مل کر خطرے سے دوچار بچوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ اور، ایک ساتھ مل کر، ہم بچوں سے زیادتی کے واقعات دوبارہ رونما ہونے کی روک تھام کے بہترین طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔

لیکن یہ سب آپ کے تعاون کی بدولت ہی ممکن ہے۔ پونڈ جو آپ جمع کراتے ہیں، عرضی جس پر آپ دستخط کرتے ہیں، آپ کے وقت کا ہر ایک لمحہ، اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرے گا کہ ہم ہر بچے کے بچپن کے لئے لڑ سکتے ہیں۔

nspcc.org.uk



نیشنل سوسائٹی برائے بچوں پر ظلم و ستم کی روک تھام
©NSPCC 2017 رجسٹرڈ چیریٹی انگلینڈ اور ویلز 216401۔ اسکاٹ لینڈ
SC037717۔ J20171066۔ جیمی نیش کی تصویری وضاحتیں۔

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR