

میرے لیے لیسڈ ہے
سہولتکار کی رہنمائی کی کتاب

بچوں کے لیے صدے سے سے نکلنے کے
لیے ایک انٹرایکٹیو ورک بک
فیلڈس کلبورن

میرے لیے امید ہے

بچوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے ایک انٹرایکٹیو ورک بک

سہولتکار کی رہنمائی کی کتاب

A Crisis Care Training International Publication

فیلڈس کلبورن

Copyright © 2010, 2014, 2019

by Crisis Care Training International (CCTI)

a ministry of WEC International

Fort Washington, Pennsylvania USA

All rights reserved



Urdu Translation by Zubaan Training, Pakistan (2021)

All Scripture quotations, unless otherwise indicated,
are taken from the Holy Bible; Geo Version

© Copyright Geolink Resource Consultants 2019.

Used by permission.



Crisis Care Training International

info@crisiscaretraining.org

www.crisiscaretraining.org

اس ٹرننگ سیٹ میں مندرجہ ذیل شامل ہیں

میرے لیے امید ہے

بچوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے ایک انٹرایکٹیو ورک بک

سہولتکار کی رہنمائی کی کتاب

“Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Children and Youth in Crisis”
سے مزید گہرائی میں مدد مل سکتی ہے



یہ کتابیں والدین، سنڈے سکول ٹیچرز اور باقی دیکھ بھال کرنے والوں کی ان بچوں کو سہارا دینے میں مدد کریں گی جو کسی بڑے حادثے یا صدمے سے گزر رہے ہیں اور انہوں نے کچھ خاص کھو دیا یا کوئی نقصان پایا ہے جس کی وجہ سے وہ اداس محسوس کرتے ہیں یا روگ میں ہیں۔



اس ورک بک میں ہم نے ایسے نام استعمال کیے ہیں جو بنیاد کے حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ بنیاد کی پر اسرار فطرت ہم بڑوں کو تو کشمکش میں ڈال دیتی ہے، لیکن بچے عام طور پر اس کو بس قبول کر لیتے ہیں۔ ان کا بہت اعلیٰ ایمان ہوتا ہے۔ ویسے تو بچے عام طور پر بنیاد کے متعلق سوال نہیں پوچھتے، لیکن اگر وہ پوچھ لیں تو آپ کے پاس ایک آسان سا جواب تیار ہونا چاہیے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے شاید صرف یہ بتانا بھی کافی ہو گا کہ ایک خدا ہے جو کہ باپ، فرزند اور روح القدس ہے۔ بڑے بچوں کے لیے آپ کچھ ایسی مثالیں استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ: میں اپنے باپ کی بیٹی ہوں، میں اپنے شوہر کی بیوی ہوں، میں اپنے بیٹے کی ماں ہوں۔ میں تین انسان ہوں لیکن پھر بھی میں ایک ہوں۔ خدا ایک ہے لیکن تین حصے ہیں: خدا باپ، خدا فرزند اور خدا روح القدس۔

تعارف برائے

میرے لیے ایسڈ ہے

بچوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے ایک انٹرایکٹیو ورک بک

یہ ورک بک بچوں کو سرگرمیاں کرتے ہوئے اپنے صدمے سے متعلق جذبات اور احساسات کے بارے میں بات کرنے کے موقع فراہم کرتی ہے۔ بچوں کے لیے یہ بہت خاص ہوتا ہے کہ وہ دکھ بھرے واقعے کے بارے میں کسا محسوس کرتے ہیں۔ وہ اکثر پریشانی میں ڈالنے والے جذبات کو محسوس کرتے ہیں جو کہ ان کے لیے نئے ہو سکتے ہیں۔

بچوں کے صدمے کی ایک اور خصوصیت وہ چیزیں ہیں جو انہوں نے کسی دکھ بھرے واقعے کی وجہ سے کھو دی ہوتی ہیں۔ بچوں کو مدد چاہیے ہوتی ہے اس خسارے کو جاننے میں اور یہ سمجھنے میں کہ اس کی ان کے لیے کیا اہمیت ہے، ابھی بھی اور بعد میں بھی۔ اپنے صدمے کو سمجھنے کے اور قبول کر کے زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے بچوں کو اس طرح سے سوگ منانا ہوتا ہے جو ان کے لیے مفید ہو۔

بچوں کا یہ جاننا بہت ضروری ہوتا ہے کہ آپ واقعی سمجھنا چاہتے ہیں کہ وہ کسا محسوس کر رہے ہیں یا انہیں کیا چاہیے۔ کبھی کبھی بچے پریشان ہوتے ہیں لیکن وہ آپ کو نہیں بتا پاتے کہ کیا مددگار ثابت ہو گا۔ آپ کا بچوں کو جذبات کے اظہار کے لیے وقت اور حوصلہ دینا ان کی اپنے جذبات کو سمجھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ بچوں کو لمبے عرصے کے لیے سہارا چاہیے ہو گا۔ کسی بچے یا نوجوان نے جتنا زیادہ کچھ کھویا ہو گا، اس کے لیے اس سے نکلتا اتنا ہی مشکل ہو گا۔ یہ خاص طور پر تب ہوتا ہے جب انہوں نے اپنے ماں یا باپ کو کھو دیا ہو جو ان کے لیے ایک بڑا سہارا تھا۔ وہ بچے جو بڑے صدموں سے گزرے ہوں، ان کے لیے مختلف سہارے پیدا کرنے کی کوشش کریں۔

سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب

سہولت کار کا کام

ایک سہولت کار کا کام ورک بک کی مشقوں کے ذریعے بچوں کی رہنمائی کرنا ہے۔ بچوں کو اپنے نقصانات یا خسارے پہچاننے اور ان پر غم کرنے میں مدد چاہیے ہوتی ہے۔ ان کو یہ احساس دلانے میں بھی مدد چاہیے ہوتی ہے کہ ان نقصانات یا خساروں کی ابھی یا ان کی آنے والی زندگی میں کیا اہمیت ہو گی۔ اس مقصد کے لیے اس کتاب میں دیئے گئے نوٹس آپ کے کام آئیں گے۔

اس سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب میں اس بارے میں بھی تفصیل سے بات کی گئی ہے کہ بچے صدمے، اداسی اور ڈر وغیرہ کو کس طرح سے جیتتے ہیں۔ صدمے کے بعد بچوں کے رویے میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ عام طور پر یہ رد عمل صدمے کے فوراً بعد آتے ہیں۔ کبھی کبھی بچے حادثے کے وقت بظاہر ٹھیک نظر آئے گا لیکن پھر کچھ ہفتوں یا مہینوں کے بعد اس کے اثرات نظر آئیں گے۔

بچوں سے بات کرتے وقت مددگار اور حساس رہیں تاکہ بچوں کو محفوظ محسوس کروانے میں مدد حاصل ہو۔ بچوں سے ان کے سکون اور ذاتی ضروریات کے بارے میں مخصوص سوالات پوچھ کر ان کی مدد کریں کہ ان کا محفوظ رہ کر بات کرنے کا احساس برقرار رہے۔

مندرجہ ذیل نکات میں ایسی کئی خاص ہدایات ہیں جن کا آپ کو بچوں کی ورک بک استعمال کرتے ہوئے خیال رکھنا ہے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے بچوں کی مدد کرنے میں کامیابی یقینی بنے گی۔

سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب کا استعمال

سرگرمیوں کو کرتے ہوئے انہیں بچوں کے تکلیف دہ تجربات و صدمات کے لحاظ سے مخصوص بنائیں

دنیا بھر میں بچے مختلف قسم کے تکلیف دہ واقعات کا شکار ہوتے ہیں، جن میں سے چند: قدرتی آفات، جنگیں، حادثات، تنہم ہونا یا جنسی استحصال کے لیے بیچا جانا ہیں۔ جب بچے اس طرح کے کسی بھی تکلیف دہ واقعے سے گزرتے ہیں تو وہ بڑے نقصانات کا بھی سامتا کرتے ہیں۔ واقعے کو ذہن میں رکھتے ہوئے، ان نقصانات میں گھر، خاندان، دوست، حفاظت، اعتماد، تعلیم، عزت نفس، پہاڑ کیے جانے کا احساس، کہیں سے تعلق رکھنے کا احساس اور آخر کار امید بھی شامل ہو سکتی ہے۔

یہ نقصانات بچے کے اندر اداسی کے گہرے جذبات کی وجہ بنتے ہیں۔ بچوں کو جذباتی اور روحانی شفا یابی کے لیے اپنے جذبات کی پہچان اور اظہار کے بہت سے مواقع دیے جانے ضروری ہیں۔ بچوں کو اپنے نقصانات کو سمجھنے کے لیے ضرور وقت دیا جانا چاہیے اور جہاں ممکن ہو ان کو بحال کیا جانا چاہیے۔ ایک ماں جو کسی تکلیف دہ واقعے میں چل بسے، اس کو دوبارہ زندہ نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن پھر بھی ایک ایسا دیکھ بھال کرنے والا فراہم کیا جا سکتا ہے جو محبت کرنے والا ہو اور اس طرح بچے کو حفاظت اور محبت محسوس کروائی جا سکتی ہے۔

چونکہ بچے تمام تکلیف دہ حالات میں ملتے جلتے خیالات اور احساسات سے گزرتے ہیں، اس لیے یہ کتاب کسی بھی قسم کے تکلیف دہ واقعے کا سامنا کرنے والے بچوں کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔

ایک سہولت کار کے طور پر آپ کو چاہیے کہ بچوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے مخصوص قسم کے صدموں اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والے جذبات کو پہچانیں۔ کتاب میں جہاں کہیں تکلیف دہ واقعے کا ذکر ہو تو یاد رہے کہ وہاں آپ مخصوص واقعے کا نام لیں جیسے کہ سیلاب، آگ، جنگ وغیرہ۔ آپ اپنے سوالات کو بھی بچے کے تجربے کے مطابق شکل دے سکتے ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ جب زلزلہ (یا طوفان یا سونامی) آیا تو کیا وہ خوفزدہ تھے۔ جنگ (سڑک پر زندگی گزارنے یا یتیم ہونے) کے بارے میں ایسا کیا تھا جو تہمت سے زیادہ خوفناک تھا؟

تاہم، جنسی زیادتی سے متعلق معاملات کے بارے میں بات کرتے ہوئے حساس اور محتاط رہیں۔ ان حالات میں بچے کو خود مفصلہ کرنے دیں کہ کب اور کتنا بتانا ہے۔

اپنے مینٹل شروع کرنے سے پہلے یہ مفصلہ کر لیں کہ کیا آپ بچوں کے ساتھ انفرادی طور پر کام کریں گے یا ان کے گروپ بنا کر۔

کچھ لوگ بچوں کے گروپ بنا کر، ان میں، ان سرگرمیوں کو کرنے کو ترجیح دیتے ہیں اور کچھ ایک ایک بچے کے ساتھ الگ سے کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ عام طور پر زلزلے جیسی قدرتی آفت میں، جہاں زیادہ تر کے جذبات اور احساسات ملتے جلتے ہوتے ہیں، بچوں کے لیے جو ہوا، اس کو ایک گروپ میں سمجھنا اور اس پر بات کرنا زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے، چاہے سب کو مختلف نوعیت کا صدمہ ہی کیوں نہ ہو۔

اگر صدمے کی وجہ سے بچے کو شرمندگی کا سامنا ہے، جیسے کہ گھریلو تشدد یا جنسی زیادتی، تو اس کے ساتھ ہلکے سے بات کرنا اور رہنمائی کرنا بہتر رہے گا، کم از کم اس وقت تک جب تک کہ بچے باقی بچوں کے ساتھ گروپ میں آرام دہ محسوس نہ کرنا شروع کر دے۔

آپ کو یہ بھی دیکھنا ہو گا کہ آپ کے گروپ میں تمام لڑکے، صرف لڑکیاں، یا دونوں ہوں گے۔ گروپ کی تشکیل مقامی طور طریقوں اور متعلقہ صدمے کے لحاظ سے ہوگی۔

وقت کا دورانیہ

ہر سیشن تقریباً ایک گھنٹے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے سرگرمیوں سے پہلے اور ان کے بعد ایک دوسرے سے باہتس کرنے کے لیے کافی وقت مل جاتا ہے۔ نیا سیشن شروع کرتے ہوئے، آپ بچوں کو پچھلے سیشن سے آنے والے نئے خیالات کو شیئر کرنے کے لیے بھی وقت دیں۔ ان سے پوچھتے رہیں کہ کیا کوئی ایسی بات ہے جو وہ بانٹنا چاہیں گے۔ تاہم، انہیں کبھی بھی یہ محسوس نہ کروائیں کہ یہ کرنا کوئی مجبوری ہے۔

بچے آہستہ آہستہ خیالات کو جذب کرتے ہیں یا ان پر سوچتے ہیں۔ فی دن ایک سیشن عام طور پر کافی اور زیادہ مددگار ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاس بچوں کے ساتھ اور وقت ہو تو، آرام دہ اور مزے کی سرگرمیوں (گانے، ناچنا، کھیلا، کہانیاں سنانا یا پڑھنا، سیکھنے کی دلچسپ سرگرمیاں وغیرہ) کا ارادہ کر لیں۔ جانی پہچانی سرگرمیوں اور معمولات میں دوبارہ واپس آنے سے بچوں کو جذباتی طور پر سدھتہ میں مدد ملتی ہے۔

باہل کی آیات

باہل کی آیات اکثر بچوں کی ایکٹیویٹی شیٹ یا سہولیکار کی رہنمائی کی کتاب میں شامل کی گئی ہیں۔ بچوں کو یہ آیات یاد کروائیں اور ان کو وقتاً فوقتاً دہرائیں۔ آیات کو سادہ دھن کے ساتھ کسی گانے میں بنا کر ان کو سیکھنا مزید آسان اور مزیدار بنائیں۔ آپ مقابلے بھی کروا سکتے ہیں۔

بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ ہر روز کی سرگرمیوں کے بارے میں بات کریں۔ آپ ان دیکھ بھال کرنے والوں سے ان کے گھروں میں جا کر مل سکتے ہیں یا جہاں آپ بچوں سے ملیں انہیں وہاں بلوائیں۔ انہیں بھی کونسلنگ سیشنز سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ منسلک کریں کہ آیا بچوں کے لیے رات کو اپنی ورک بک ساتھ گھر لے جانا بہتر ہے یا کہ یہ بہتر ہو گا کہ ورک بک ان کے میڈنگ روم میں رکھی رہیں۔

یعنی بنائیں کہ ان کی ورک بک پر ان کے نام ہوں۔

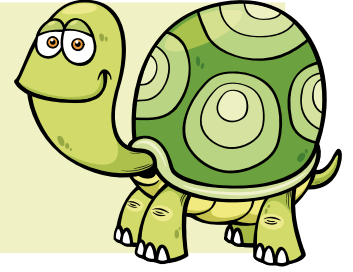
بچوں کی ورک بک کی سرگرمیوں کا تعارف

بچوں کی ورک بک میں موجود سرگرمیاں بچوں کو ان چیزوں، جن سے وہ کسی تکلیف دہ واقعے کے دوران اور اس کے بعد گزرے ہیں، سے متعلق اپنے جذبات کو پہچاننے اور اظہار کرنے کے موقع دے کے لیے بنائی گئی ہیں۔ وہ یہ کام حوصلہ افزاء گفتگو، آرٹ ورک، تحریری سرگرمیوں اور کھیل کی سرگرمیوں کے ذریعے کریں گے۔ ایک بار جب بچے اپنے نقصانات کی نشاندہی کر لیں اور ان کے بارے میں اپنے جذبات کا اظہار کر دیں، تو سہولت کار بچوں کو ان کے غم پر قابو پانے میں مدد کر سکتا ہے۔

بچوں کی ورک بک کے صفحات سہولیکار کی رہنمائی کی کتاب کے دائیں ہاتھ کے صفحات پر موجود ہیں اور ہر صفحے کے نیچے صفحہ نمبر دیا گیا ہے سہولیکار کی رہنمائی کی کتاب والے صفحے کے نوٹس آپ کو بچوں کے صفحے کے لیے خاص نکات کو سمجھنے میں مدد کریں گے۔ بچوں سے ملنے سے پہلے ان صفحات کو پڑھ لیں۔ آپ بات کرنے کے لیے اور چیزوں کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں۔

بچوں اور خاندانوں کو اپنے ان ساتھیوں اور بڑوں سے جڑا ہوا محسوس کرنے میں مدد کریں جو ان کی مدد کر سکتے ہیں اور تنہائی کو کم کر سکتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر بچوں اور خاندانوں کو اضافی مدد دینے کے لیے مقامی وسائل سے آگاہ رہیں۔

یہ کتاب _____ کی ہے۔



یہ کتاب مجھے ایک ایسے شخص نے دی تھی جو چاہتا ہے کہ میں یہ
جان لوں کہ میں بہت خاص ہوں اور یہ کہ خدا مجھ سے محبت کرتا
ہے اور اس نے میرے لیے بہت اچھا اچھا سوچ رکھا ہے۔



میرے دوستوں

کچھ نئے دوستوں سے ملیں! ہم ہر ممکن طریقے سے
آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ہم سب کو
ایک ایک نام دے سکتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک
آپ کی بات سننے کو تیار ہے، اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ
اپنے تجربے کے بارے میں ہمیں بتائیں۔



میں اس ورک بک کو مکمل کرنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتا
ہوں۔ میں آپ کو کرنے کے لیے مزے مزے کی چیزیں بتاؤں
گا۔ ہر صفحے پر مجھے ڈھونڈیں اور جانیں کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔

خدا نے مجھے دوسروں کو حوصلہ افزائی دینے کی صلاحیت
دی ہے۔ میں آپ کو جو بتانے والا ہوں، اس کو غور سے
سنیں۔ میں آپ کی مدد کرنے کے قابل ہونا چاہتا ہوں۔



میرے دوستوں!

مقصد

- بچوں کی مدد کرنا کہ وہ مطمئن محسوس کریں، عیدیا کو ایسے دوست کے طور پر پا کر جو کہ ہر وقت ان سے محبت کرتا ہے۔

تعارف

- ابتدائی زندگی میں بچے خاندان سے باہر بچوں کے ساتھ مہربان جول شروع کر دیتے ہیں۔ بچوں کی ایک دوسرے کے ساتھ جو دوستی ہوتی ہے وہ ان کے والدین اور رشتہ داروں کے ساتھ والی دوستی سے مختلف ہوتی ہے۔ خاندانی تعلقات قربت کا گہرا احساس فراہم کرتے ہیں، لیکن یہ دوسرے رشتوں کا متبادل نہیں ہوتے۔ بچپن سے لے کر جوانی میں اور آگے بھی دوستیاں زندگی کی اہم ترین سرگرمیوں میں شامل ہوتی ہیں اور صحت مند نفسیاتی نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔
- اس لیے یہ ضروری ہے کہ وہ بچے، جنہوں نے اپنے تکلیف دہ تجربات کی وجہ سے دوستیاں کھو دی ہوں، پہلے اپنے دوستوں کے ذریعے ملنے والے سکون، حوصلے اور مدد کے بارے میں بات کریں۔ ان تجربات کو یاد رکھنے سے بچوں کو یہ جان کر خوش رہنے میں مدد ملے گی کہ عیدیا ان کا دوست بننا چاہتا ہے، اور انہیں وہی سکون، حوصلہ اور مدد ملے گی۔ یہ پیشکش بچوں کو ایک دوسرے کو مزید ذاتی سطح پر جاننے کا موقع دیتا ہے، جس سے آنے والے سیدھے میں اپنے اندر کی باتیں بتانا اور دکھ سکھ بانٹنا اور آسان ہو جائے گا۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- بچوں سے ان کے دوستوں کے بارے میں باتیں کروائیں۔ وہ ایک ساتھ کیما کیما کرتے تھے؟ کیا وہ ایک ہی اسکول میں جاتے تھے؟ ایک ہی چرچ میں تھے؟ وہ کون سے کھیل کھیلتے تھے؟ دوستوں کے ساتھ آپ کو کتنا محسوس ہوتا ہے؟
- ہم سب کو دوست چاہیے ہوتے ہیں! آپ کچھ خاص نئے دوست بتائیں گے جو ہمارے ساتھ گزارے جانے والے وقت میں آپ کی مدد کریں گے۔ مگر ہم سب سے پہلے اپنے ارد گرد بیٹھے دوستوں سے ملیں گے۔ بچوں سے کہیں کہ اپنے نام بتائیں اور اپنے بارے میں کوئی ایک بات بتائیں جسے کہ وہ کس شہر سے ہیں، وہ کس اسکول میں گئے، یا دوستوں کے ساتھ کیما جانے والا ان کا پسندیدہ کام۔
- پھر بچوں کو ورک بک کی سرگرمیوں میں مدد کے لیے کچھ خاص دوستوں سے ملوائیں (صفحہ 7 اور 9 دیکھیں)۔ جب آپ ان ”نئے دوستوں“ کا تعارف کروائیں، تو انہیں بچوں کے لیے دوستانہ اور دلچسپ باتیں (ایک مددگار دوست، آپ میں دلچسپی رکھنے والا، دستاویز) اور آپ بچوں کو ان خاص طریقوں کے بارے میں بتائیں گے جن کے ذریعے ہر دوست ان کی مدد کرے گا۔

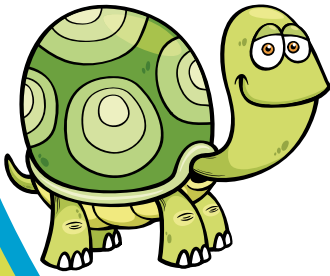
بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے ان کے نئے دوستوں کے نام رکھوائیں اور پھر ان سے ان کے پسندیدہ والے کے نام کے گرد دائرہ بنوائیں۔ آپ ان سے یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ انہوں نے جس کو چنا وہ کون ان کا پسندیدہ ہے۔
- بچوں کو آج کی بائبل کی آیت (امثال 17:17) اس یاد دہانی کے طور پر یاد کروائیں کہ عیدیا ہر وقت ان کا دوست بن کے رہنا چاہتا ہے، تب بھی جب برے واقعات پیش آئیں۔



میرا پسندیدہ شوق بائبل کی آیتیں یاد کرنا ہے۔ ان میں سے کچھ آیتیں میں آپ کو اس ورک بک میں ساتھ ساتھ بتاتا ہوں گا۔ امید ہے کہ آپ کو مزہ آئے گا۔

مجھے اپنی سوچ کا اظہار کرنے کے لیے تصویریں بنانا بہت اچھا لگتا ہے۔ میرے لیے آپ کی بنائی ہوئی تصویریں دیکھنا بہت خاص ہو گا۔ آپ مجھے کھل کے بتا سکتے ہیں کہ آپ کی بنائی ہوئی تصویروں کی آپ کے لیے کیا اہمیت ہے۔



مجھے اپنی سوچوں کو کاغذ پر اتارنا اچھا لگتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے احساسات اور تجربے اس ورک بک پر لکھیں اور پھر میں انہیں پڑھوں۔

پڑوسی وہ ہے جو ہر وقت محبت رکھتا ہے۔
امثال 17:17

• کوئی ایسا گانا جنہیں جس سے بچے واقف ہوں اور جس میں عیدیا کے ان کے دوست ہونے کی بات ہو رہی ہو۔ اس بات پر زور دیں کہ
یڈشک انہوں نے کچھ خاص دوست کھودئے ہوں گے اور وہ ان کو یاد کرتے ہوں گے، مگر عیدیا ان سے محبت کرتا ہے اور ان کا دوست
بنا چاہتا ہے۔

یسوع محبت سے بھرا

یسوع محبت سے بھرا
یمس نے بائبل سے پڑھی
ہم چوٹھے سب اس کے ہیں
ہم کمزور، وہ زور آور

غلبہ پایا گناہوں پہ
خدا کے بیٹے یسوع نے
جب یمس جاؤں اس کے پاس
یسوع ہو گا میرے ساتھ

پہار کرتا یسوع
پہار کرتا یسوع
پہار کرتا یسوع
یمس نے بائبل سے پڑھا

اس کا پہار ہے بیش بہا
روح اس نے لی ہے میری جگہ
دھوپ سا ہے اور شان بھی دے
گناہوں سے مجھ کو رہائی ملی

یسوع جلدی آئے گا
کلیدیماں ساتھ لے جائیگا
کلام سے پڑھ کر ملتی ہے
روح سے قوت ملتی ہے

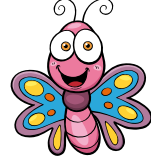
پہار کرتا یسوع
پہار کرتا یسوع
پہار کرتا یسوع
یمس نے بائبل سے پڑھا

William B. Bradbury, 1862
Public Domain

دعا

• بچوں سے کہیں کہ عیدیا کا ان کا دوست ہونے کے لیے شکریہ ادا کریں۔

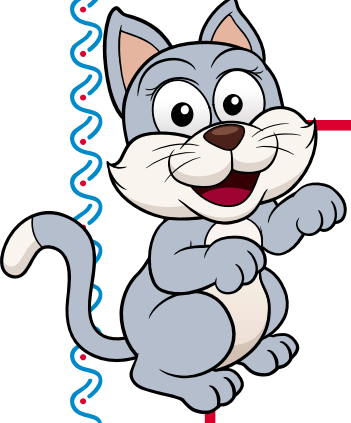
میرے لیے امید ہے



اپنی ایک تصویر بنائیں۔



یہ میں ہوں



سیاہی، پیٹ، یا فلٹ ٹپ مار کر کا استعمال کرتے ہوئے اپنی
تصویر کے گرد اپنی انگلیوں کے نشان لگائیں۔



یہ میس ہوں!

مقصد

- بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ حادثے کی وجہ سے ان کے خاندان یا لوگوں کے ساتھ چاہے جو بھی ہوا ہے، وہ پھر بھی خدا، یعنی ان کے آسمانی باپ، کے لیے خاص ہیں۔

تیماری

- شروع کرنے سے پہلے بچوں کے لیے کوئی دیوار پر لٹکانے والی چیز یا مینر تیار کریں جس پر سب سے پہلے ۱:۲۳ کے الفاظ لکھے ہوں جیسا کہ ورک بک کے صفحہ نمبر ۵ پر دکھایا گیا ہے۔

ایک دوسرے سے بائیں کرنا

- بچوں کو مینر دکھائیں اور ان سے ایک ساتھ اسے پڑھوائیں۔
- بچوں کے ساتھ اس بارے میں بات کریں کہ وہ کتنے خاص ہیں، ان کو ساتھ یہ بتاتے ہوئے کہ خدا کو ان میں سے ہر ایک کے نام کا ”پتہ ہے اور وہ ہر بچے سے کہتا ہے، ”تم میرے ہو۔“
- بچوں کو یہ بھی یاد دلائیں کہ خدا نے ہم میں سے ہر ایک کو پیدا کیا ہے۔ خدا کی صورت (اس کی مشابہت) میں تخلیق ہونے کا کیا مطلب ہے۔
- اس بارے میں ایک ساتھ خیالات کا اشتراک کریں: وہ سوچ سکتے ہیں، اپنے جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں، تخلیق بن سکتے ہیں، محبت کر سکتے ہیں اور بہت کچھ اور۔

بچوں کی سرگرمیاں

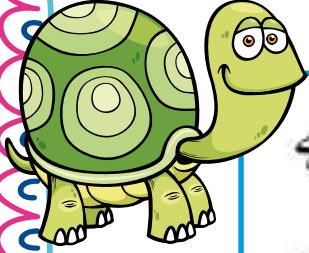
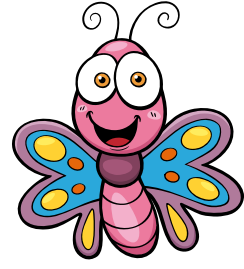
- بچوں سے کہیں کہ ورک بک کے صفحے پر اپنی ایک تصویر بنائیں۔
- اور پھر ان کی مدد کریں تصویر کے گرد اپنی انگلیوں کے نشان لگانے میں۔
- ان سے ایک دوسرے کے فنگر پرنٹس کو دیکھنے کا کہہ کر ان کی انفرادیت اور سب سے الگ ہونے کی نشاندہی کریں۔ ہر ایک کے انگلیوں کے نشان دوسروں سے مختلف ہیں۔

دعا

- خدا کا شکر ادا کریں کہ ہر بچہ اس کے لیے خاص ہے۔
- بچوں کے نام پکار کر دعا کو ذاتی نوعیت کا بنائیں۔ مثال کے طور پر، ”خدا کا شکر ہے کہ برنڈین، ایبن اور جوزف آپ کے لیے اتنے خاص ہیں۔“ خیال رہے کہ تمام بچوں کے نام ضرور شامل کیے جائیں۔

آپ منفرد ہیں۔ آپ صرف ایک ہیں!
یہ بات آپ کو بہت خاص بناتی ہے!

میرے بارے میں سب کچھ



میری عمر _____ سال ہے

میری سالگرہ _____ کو ہوتی ہے۔

میرا پسندیدہ رنگ _____ ہے۔

میرا پسندیدہ کھانا _____ ہے۔

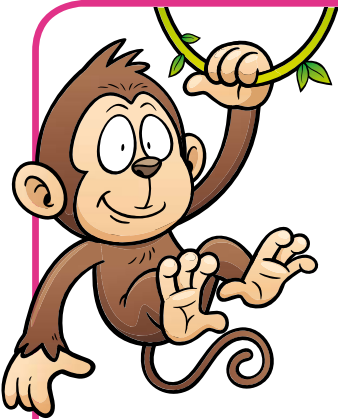
میری پسندیدہ کتاب _____ ہے۔

میرا / میری سب سے اچھا / اچھی دوست _____ ہے۔

میرا پسندیدہ کھیل _____ ہے۔

میرا پسندیدہ جانور _____ ہے۔

میرا پسندیدہ گانا _____ ہے۔



خدا فرماتا ہے،

... ”خوف مت کھا،

کیونکہ میں نے تجھے [بچایا] ہے،

میں نے تیرا نام لے کر تجھے بلایا ہے، تو میرا ہی ہے۔

میرے بارے میں سب کچھ

مقصد

- بچوں کو اپنی شناخت (جو وہ ہیں) کو مزید دریافت کرنے اور یہ جاننے کا موقع دینا کہ ان کی شناخت ان کے تکلیف دہ تجربات کی وجہ سے تبدیل ہوسکتی ہے۔

تعارف

- ہم سب کی سب سے بنیادی ضروریات میں سے ایک شناخت کا احساس ہے۔ ہم ہیں کون، یہ بچوں سمیت ہم سب کے لیے بہت اہم ہے۔ ان سے اس بارے میں بات کریں کہ وہ کون ہیں: ایک لڑکی، ایک لڑکا، ایک بھائی، ایک دوست، وہ جو عیدنی سے محبت کرتا ہے، وغیرہ۔

بچوں کی سرگرمیاں

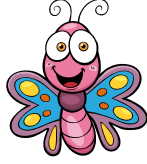
- بچوں سے ان کا میرے بارے میں سب کچھ، والا صفحہ بھروائیں۔
- بچوں سے کہیں کہ ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جو تب سے لے کر اب تک نہیں بدلیں جب سے وہ واقعات ہوئے ہیں جنہوں نے انہیں اداس کیا۔
- ان کا نام
- ان کی سالگرہ کا دن
- ان کے بالوں کا رنگ
- ان کی پسند اور ناپسند

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- آیت (سجیہ 43:1) کے بارے میں بات کریں، اور انہیں یاد دلائیں کہ ان کے بارے میں ایک اور چیز جو نہیں بدلی وہ یہ ہے کہ خدا “اب سچی کہتا ہے، تم میرے ہو۔”
- بچوں کی ان کی یاد کی ہوئی آیت کے ساتھ کسی سادہ یا جانی پہچانی دھن کو استعمال کرتے ہوئے کوئی گانا تیار کرنے میں مدد کریں۔
- ہو سکتا ہے کہ انہوں نے نئے احساسات دیکھیں ہوں، مگر پھر بھی جو وہ اکی شخص کے طور پر ہیں، وہ سب تبدیل ہوسکتا ہے۔

دعا

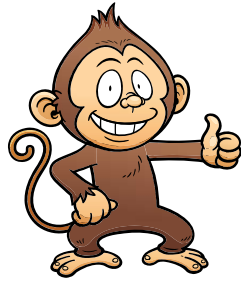
- بچوں سے خدا کا شکر ادا کروائیں کہ وہ وہی شخص، وہی انسان ہیں جو پہلے تھے اور ان کے لیے اس کی محبت بھی ویسی ہی ہے۔



خدا میری مدد کرے گا



خدا نے مجھے بنایا ہے۔ خدا مجھ سے محبت کرتا ہے۔
خدا میرے خاندان سے محبت کرتا ہے۔ خدا ہرے لوگوں سے محبت کرتا ہے۔
خدا ہم سب کی ہر قسم کی مصیبتوں سے نکلنے میں مدد کرے گا۔

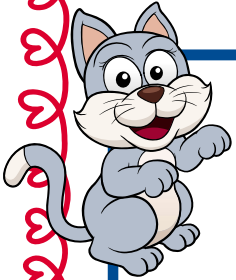


--- رب میری مدد کرنے والا ہے،
اس لئے میں نہیں ڈروں گا۔---

عبرانیوں 13:6



ایک تصویر بنا کر دکھائیں کہ خدا نے آپ کی کیسے مدد کی ہے۔



خدا میری مدد کرے گا

مقصد

- بچوں کو یہ جاننے میں تحفظ کا احساس دلانا کہ خدا نہ صرف ان کے خاندان اور برادری کی مدد کرے گا بلکہ وہ ذاتی طور پر بھی ان کی مدد کرے گا۔

تعارف

- ایک صحت مند اور خوشگوار بچپن کے لیے، بچوں کو اپنی دینا دریافت کرنے کے لیے ایک محفوظ ماحول چاہیے ہوتا ہے۔
- حادثات اور صدمات کے نتیجے میں ہونے والی تباہی اور الجھنوں کے باوجود بچوں کو یہ جان کر تسلی مل سکتی ہے کہ خدا ان سے اور ان کے پہاروں یعنی کہ ان کے خاندان اور برادری سے محبت کرتا ہے۔
- وہ تکلیف دہ حادثے کے نتیجے میں ہونے والے مسائل کو حل کرنے میں ان کی مدد کرے گا۔

ایک دوسرے سے باہم کرنا

- بچوں سے کہیں کہ ان طریقوں کے بارے میں بات کریں جن کے ذریعے خدا نے ان کی ان کے اوپر آنے والے اداس وقت میں مدد کی ہے۔

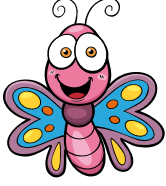
- بچوں سے پوچھیں کہ کیا وہ اپنے علاقے میں ہونے والی خدا کی مدد سے واقف ہیں، اور انہیں کہیں کہ وہ بتائیں کیسے۔
- کوئی نکتہ دو بارہ کھل گیا ہے۔
- کسی چرچ کی مرمت کی گئی ہے۔
- آپ کے علاقے میں ایسی کیا چیزیں ہیں جن کو ابھی بھی ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے؟
- پینے کے صاف پانی کی فراہمی
- بجلی کی فراہمی
- کھانے پینے کی چیزوں کی فراہمی

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے تصویریں بنوائیں کہ جن طریقوں کے ذریعے خدا نے ان کی مدد کی ہے۔
- بچے باری باری ایک دوسرے کو اپنی اپنی تصویریں دکھائیں۔
- باقی بچوں سے کہیں کہ پوچھیں کہ ان تصویروں میں کیا دکھایا جا رہا ہے۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بتائیں کہ وہ انہوں نے وہ تصویر کیوں بنائی۔
- ایک تصویر جس میں راستے پر ایک سانپ ہو اس بات کی یاد دہانی کرا سکتی ہے کہ خدا نے اس بچے کی مدد کی کہ وہ اس سانپ پر پاؤں نہ رکھے یا اس سے ڈسا نہ جائے۔

دعا

- ایک ساتھ دعا کریں، اور خدا کا شکر ادا کریں کہ جیسے اس نے ماضی میں ان کی مدد کی تھی جب وہ ڈرے ہوئے تھے، بالکل ویسے ہی وہ اب بھی ان کی مدد کرتا رہے گا۔

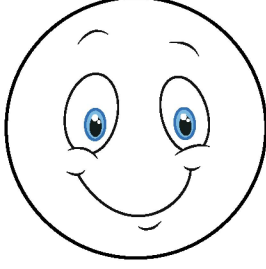


واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

چہرے میں رنگ بھر کے بتائیں کہ واقعہ پیش آنے سے پہلے آپ کیسا محسوس کر رہے تھے۔



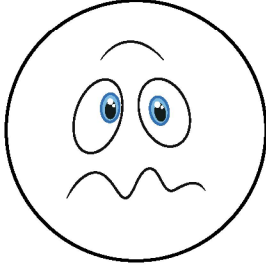
خوش



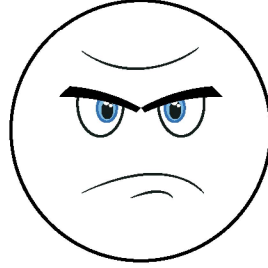
اداس



ڈرے ہوئے



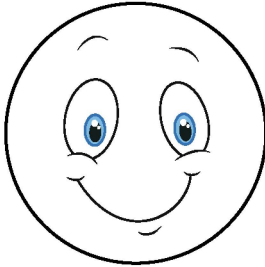
غصے میں



چہرے میں رنگ بھر کے بتائیں کہ واقعہ پیش آنے کے بعد آپ کیسا محسوس کر رہے تھے۔



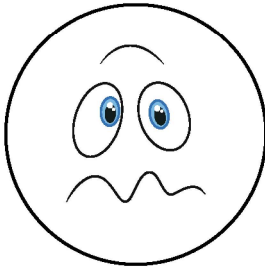
خوش



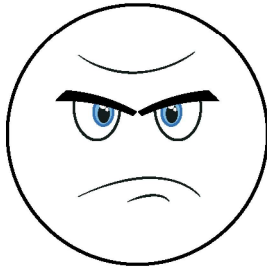
اداس



ڈرے ہوئے



غصے میں



واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

مقصد

- کہ بچے اس افسوسناک واقعہ، جو ان کو پریشان کر رہا ہے، سے پہلے اور اس کے بعد کے اپنے جذبات اور احساسات کو دریافت کرنا شروع کریں۔

تعارف

- تمام تکلیف دہ تجربات بالآخر ناقص جذبات کا باعث بنتے ہیں جن کی وجہ یہ ہے کہ بچے اس کے بارے میں تکسا محسوس کرتے ہیں جو ان کے ساتھ تکلیف دہ واقعے کے دوران ہوا۔ ان جذبات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں
 - قصور وار محسوس کرنا
 - ڈر
 - یہ محسوس کرنا کہ کوئی ہم سے پکار نہیں کرتا، ہمیں چاہتا نہیں ہے یا ہمارا کوئی سہارا نہیں ہے
 - غصہ
 - اداسی، اکیلپن

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- بچوں کے صفحے پر موجود کئی چہروں کو استعمال کرتے ہوئے، بچوں سے کہیں کے جو ہوا اس کے بارے میں اپنے جذبات اور خیالات کا اظہار کریں۔
- کچھ بچے اپنی مرضی سے سب کے سامنے اپنے چہرے کے تاثرات ذریعے بیان کر کہ دکھائیں کہ غمگین وقت سے گزرتے ہوئے ان کی شکل کیسی لگتی تھی اور وہ کیا چاہتے ہیں کہ اب ان کی شکل کیسی لگے؟
- باقی بچوں سے بچھوائیں کہ ہر چہرے سے کونسے جذبے کا اظہار ہو رہا ہے۔

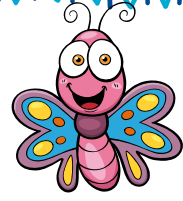
بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے کہیں کہ جیسا وہ واقعہ پیش آنے سے پہلے محسوس کر رہے تھے اور جیسا اب وہ اس کے بعد محسوس کرتے ہیں، اس کے مطابق چہروں میں رنگ بھریں۔
- بچوں کو یقین دلائیں کہ جب ان کے ساتھ کچھ خوفناک واقعہ پیش آئے تو ڈرنا، غصہ ہونا یا اداس ہونا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ اس بات پر زور دیں کہ خدا ہمیشہ ان کے ساتھ ہے اور وہ ان کی مدد کر سکتا ہے جب وہ اداس یا ڈرا ہوا محسوس کر رہے ہوں۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بتائیں کہ انہوں نے وہ تصویر کیوں بنائی۔

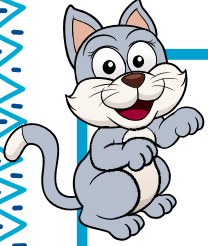
دعا

- بچوں کے ساتھ مل کر خدا سے دعا مانگیں کہ وہ خوش رہنے میں ان کی مدد کرے۔

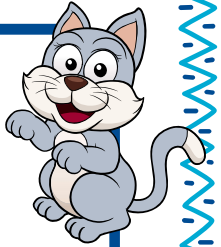
خدا میرے جذبات سمجھتا ہے



ایک تصویر بنا کر دکھائیں جب آپ کو، جو ہو اس کی وجہ سے، غصہ آیا ہو۔



ایک تصویر بنا کر دکھائیں جب آپ کو، جو ہو اس کی وجہ سے، ڈر لگا ہو۔



آپ نے جو بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا

خدا میرے جذبات سمجھتا ہے

مقصد

- کہ بچے یہ جانتے کہ خدا ہمارے جذبات کو سمجھتا ہے اور خوش رہنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔

تعارف

- جو بچے تکلیف دہ واقعات یا نقصانات سے گزرے ہوں ان کے ساتھ ثقافتی اور رہن سہن کے فرق کے بارے میں حساس رہیں۔
کچھ بچوں کے لیے جذبات کا اظہار شاید قابل قبول یا آرام دہ نہ ہو۔

بچوں کی سرگرمیاں

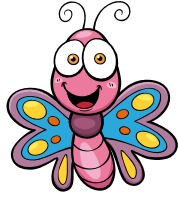
- بچوں کو ان کی تصویریں بنانے کے لیے وقت دیں۔
- جو اپنی تصویریں دکھانا چاہتے ہیں وہ ایسا کریں۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے غمگن تجربے سے پہلے اور بعد میں اپنے جذبات کے بارے میں بات کریں۔
- ان کے بارے میں کوئی رائے قائم کیے بغیر ان کی کہانیاں سنیں۔
- بچوں کو رونے، غمگن یا ناراض ہونے دیں۔
- تکلیف دہ واقعے کے اظہار پر مجبور نہ کریں، لیکن بچوں کو بتائیں کہ جب کچھ برا ہوتا ہے تو ہر کسی کے لیے پریشان، غصہ، یا خوف محسوس کرنا عام بات ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- جب سب نے اپنے جذبات کا اظہار کرچکیں، تب اس بات کی نشاندہی کریں کہ جب بری چیزیں ہوتی ہیں تو لوگوں میں مختلف قسم کے احساسات ہوتے ہیں۔
- کبھی کبھی وہ خوش، غمگن، ناراض، خوفزدہ یا فکر مند ہوتے ہیں۔
- انہوں نے اپنے غمگن تجربے کے دوران جو کچھ بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا، لیکن اب خدا چاہتا ہے کہ ان کے افسردہ یا ناراض جذبات کو اچھے جذبات میں بدلنے میں مدد کرے۔

دعا

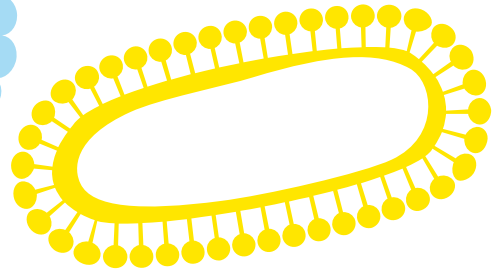
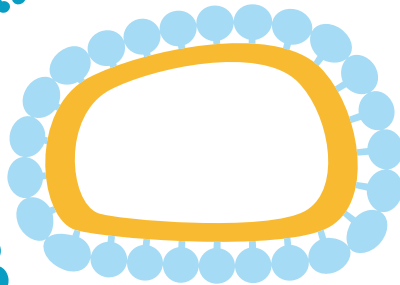
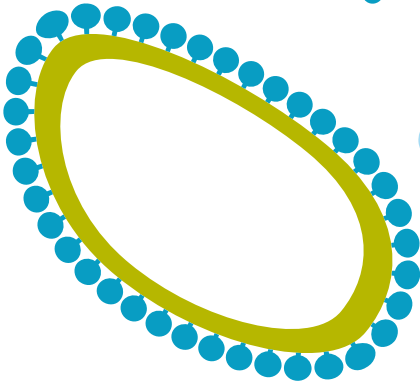
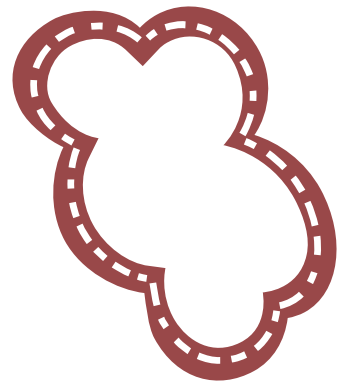
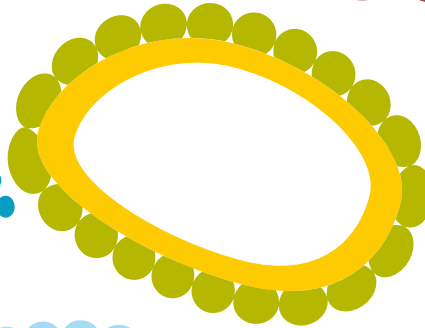
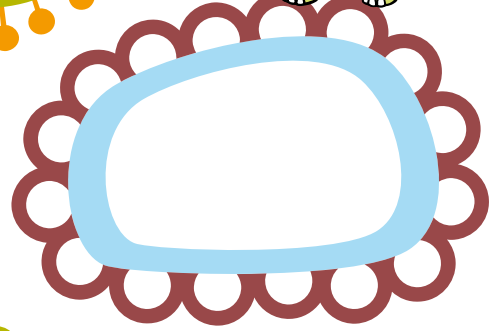
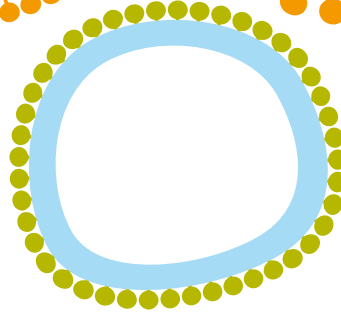
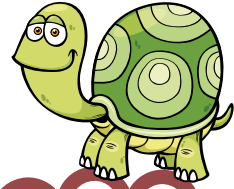
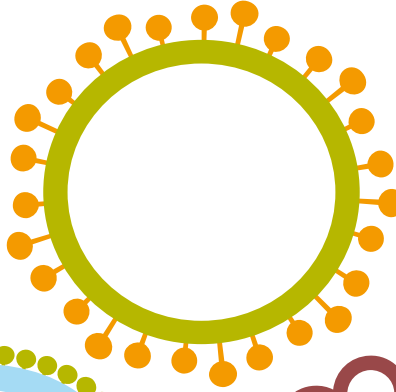
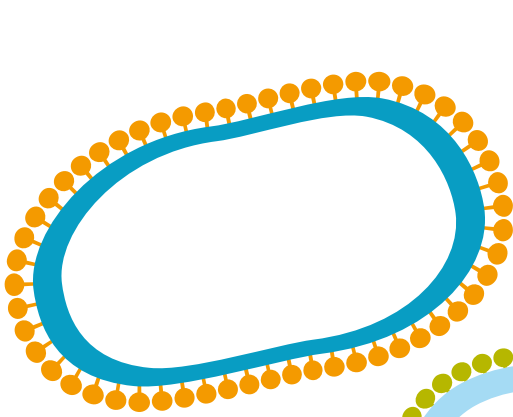
- ایک ساتھ دعا کرتے ہوئے خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ بچوں کے جذبات کو سمجھتا ہے اور دوبارہ خوشی حاصل کرنے میں ان کی مدد کر سکتا ہے۔



چیزیں جو میں نے کھودیں۔

شاید آپ نے کوئی دوست، کوئی پسندیدہ
کھلونا یا سکول کی کتابیں کھودی ہوں۔

ہر دائرے میں کسی ایسی چیز کی تصویر بنائیں یا نام لکھیں جو آپ نے جو ہوا اس کی وجہ سے کھودی ہو۔



چنریں جو میس نے کھو دیں

مقصد

- بچوں کی مدد کرنا کہ وہ حادثے کے لمحے میں ہونے والے نقصانات کو پہچانیں اور خدا کے حوالے کر دیں۔

تعارف

- بچوں سے نقصانات کے بارے میں بات کریں۔
- سمجھائیں کہ جب ہمارے ساتھ غمگین یا بری چنریں ہوتی ہیں تو ہم چنریں کھوتے ہیں۔
- کچھ کھو دینے پر ہم اداس، ڈرے ہوئے یا غصہ محسوس کرتے ہیں۔

بچوں کی سرگرمیاں

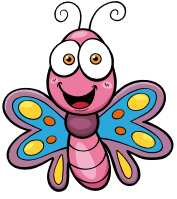
- بچوں سے کہیں کہ اپنے ہونے والی نقصانات میں سے کچھ کی تصویریں بنائیں یا ان کے نام دائروں میں لکھیں۔
- ان سے ان نقصانات کے بارے میں بات کرنے کو کہیں۔
- ان سے پوچھیں کہ جو چنریں انہوں نے کھو دیں ان کے بارے میں بات کر کے تکیسا محسوس ہوتا ہے۔
- ان کو یاد دلائیں کہ عیدنیٰ کو پرواہ ہے کہ وہ تکیسا محسوس کرتے ہیں۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- خدا کی محبت اور جس طرح وہ ان کے نقصان پورے کر رہا ہے، اس کے بارے میں بات کریں۔
- کیا ان کو بنا گھر ملے گا؟ ایک نیا خیال رکھنے والا؟ کیا کسی نے ان کو کھانا، پینے کا صاف پانی یا کپڑے دیئے ہیں؟
- یشک ہمارے ساتھ بری چنریں ہوئی ہیں، خدا پھر بھی ہمیں دکھاتا ہے کہ وہ ہم سے محبت کرتا ہے۔

دعا

- بچوں کے ساتھ مل کر خدا سے دعا مانگیں کہ وہ ان کے نقصانات سے متعلق ان کو سہارا دے اور ان کا خیال رکھنا جاری رکھے۔
- بچوں سے پوچھیں کہ اگر کوئی خدا کے ان کے لیے پھار اور خیال کے لیے اس کا شکر ادا کرنا چاہتا ہو تو۔

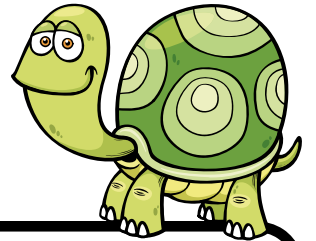
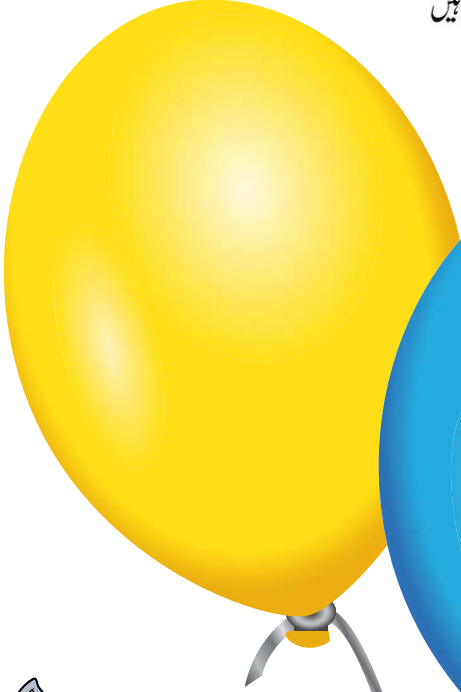


میرے دوست یا خاندان والے جو چل بے

غباروں پر ان دوستوں یا خاندان والوں کے نام لکھیں جن کے ساتھ براہوایا جو چل بے۔



آپ ان کے بارے میں کچھ لکھ سکتے ہیں
یا کوئی تصویر بنا سکتے ہیں۔



بیرے دوست یا خاندان والے جو چل بسے

مقصد

- بچوں کی مدد کرنا کہ وہ موت کے بارے میں بات کر سکیں اور یہ سمجھ سکیں کہ موت ان کی زندگی میں ایک اہم خسارہ ہوتا ہے۔

تعارف

- بچوں سے موت کے بارے میں بات کرنا ان کی ذہنی حالت، عمر، ان کے علاقے کے طور طریقوں اور روایات اور بچے کی اس بات کو سمجھ پانے کی صلاحیت کے لحاظ سے اور ان کے مطابق ہونی چاہیے
- بچے خود سے جڑے خاص بڑوں کے رد عمل سے آگاہ ہوں گے جب وہ موت اور سانحے کے بارے میں معلومات کو سمجھ رہے ہوں گے اور اس پہ اپنا رد عمل دے رہے ہوں گے۔
- چھوٹے بچوں کے لیے، بڑوں کا رد عمل، خاص طور پر اہم کردار ادا کرے گا واقعے کے بارے میں تاثرات اور اس کو سمجھنے میں۔
- بچوں کو موقع دیں کہ وہ آپ یعنی کہ سہولت کار کو بتائیں کہ کتنی معلومات یا دی گئی معلومات کی کتنی وضاحت کی ضرورت ہے۔
- نقصان اور موت دونوں زندگی کا حصہ ہیں جنہیں بچوں کو سمجھنا چاہیے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- بچوں کو حوصلہ دیں کہ وہ موت اور نقصان کے بارے میں سوالات پوچھیں۔
- اگر آپ کو سارے جواب نہیں ملتے تو اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔
- ہر سوال کو عزت دیں اور بچوں کو ان کے اپنے جواب ڈھونڈنے میں مدد کرنے میں دلچسپی دکھائیں۔
- یاد رہے کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ ایک عمر کے بچوں میں ہر بچہ موت کو ایک ہی طرح سے اور ایک ہی طرح کے جذبات کے ساتھ سمجھے۔
- سب بچے مختلف ہوتے ہیں، اور دنیا کے بارے میں ان کا نظریہ منفرد اور مختلف تجربات کے ذریعے سکھل پاتا ہے۔

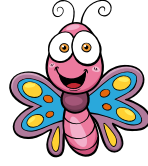
بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے غباروں پر ان کے ان دوستوں یا خاندان والوں کے نام لکھوائیں جن کو تکلیف پہنچی ہو یا جو حادثے کے نتیجے میں چل بسے ہوں۔
- بچوں سے اس بارے میں بات کرنے کو بتائیں کہ یہ لوگ ان کی زندگیوں میں اتنے خاص تھیں تھے۔
- وہ اپنے دوست یا خاندان والے کے ساتھ کیا مزیدار چیزیں کرتے تھے؟
- اگر ممکن ہو تو آپ اس مشق کے لیے اصلی غبارے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- بچے کاغذ کی پرچوں پر اپنے نقصانات یا دکھ لکھ یا بنا سکتے ہیں۔
- یہ پرچیاں پھر غباروں میں ہوا بھرنے سے پہلے ان میں ڈالی جا سکتی ہیں۔
- جب غباروں میں ہوا بھر جائے تو پھر بچے انہیں ہوا میں چھوڑ سکتے ہیں۔ اگر پہلیم نہیں ہے تو غبارے کسی عمارت کی چھت سے بھی چھوڑنے جاسکتے ہیں۔

دعا

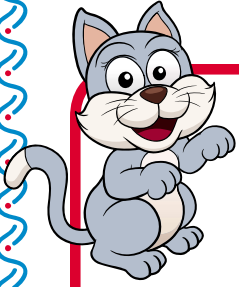
- خدا سے دعا کریں کہ وہ ان بچوں کو سکون اور حوصلہ بخشنے جو اپنے ساتھ ہوئے نقصانات کو لے کر دکھی یا اداس ہیں۔

خدا میرا خیال رکھتا ہے



پیشک کچھ کھو دینا مجھے اداس کر دیتا ہے، لیکن یہ جان کر کہ خدا میرا
خیال رکھتا ہے، میں خوش ہوتا/ ہوتی ہوں۔

کوئی ایک طریقہ جس سے خدا آپ کا خیال رکھ رہا ہو، اس کی تصویر بنائیں۔



خدا میرا خیال رکھتا ہے

مقصد

- کہ بچوں کو یہ پتہ چلے کہ یشک انہوں نے اپنے نقصانات کی وجہ سے کافی دکھ اور اداسی محسوس کی ہے، لیکن خدا کی ان کے لیے محبت اور پرواہ انہیں دوبارہ خوش کر سکتی ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- اس بات پر زور ڈالتے ہوئے کہ خدا نے ان کا کس کس طرح خیال رکھا، بچوں سے کہیں کے پچھلے ہفتے کے ان لمحوں کے بارے میں بات کریں جن میں انہوں نے خوشی محسوس کی ہو۔
- ان سے کہیں کہ خود سے جڑے ہوئے ان لوگوں کے بارے میں بات کریں جن کی مدد سے خدا ان کا خیال رکھتا تھا۔
- کبھی کسی دوست نے کچھ ایسا کیا جس سے اس نے دکھایا ہو کہ اسے پرواہ ہے؟
- کبھی کسی نے ان کے لیے کھانا بنایا ہو، کوئی کتاب پڑھ کر سنائی ہو، یا ان کے ساتھ چہل قدمی کی ہو۔

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں کو یاد کرائیں کہ خدا کے پاس ان کا خیال رکھنے کے کئی طریقے ہیں۔
- ان سے ان کے صفحے پر ایک ایسا خاص طریقہ بنانے کو کہیں جس سے خدا نے ان کا خیال رکھا ہو۔
- پھر وہ باری باری ایک دوسرے کو اپنی تصویریں دکھائیں اور ان تصویروں سے جڑی کہانی بتائیں۔
- بیچے دی گئی آیت کو یاد کرنے میں بچوں کی مدد کریں اور پھر ایک سادہ سا گانا تیار کرنے میں ان کی مدد کریں جو خدا کی ان کے لیے محبت اور پرواہ کے بارے میں ہو۔

اپنی تمام پریشیاں اُس پر ڈال دیں، کیونکہ وہ آپ کی فکر کرتا ہے۔

۱۔ پطرس 5:7

دعا

- خدا کا ان طریقوں کے لیے شکر ادا کریں جن سے وہ ہر بچے کا خیال رکھتا ہے۔
- ہر بچے اپنی تصویر کو اوپر اٹھائے جب وہ خدا کا اس مخصوص طریقے کے لیے شکر ادا کریں جس سے اس نے ان کا خیال رکھا ہے۔

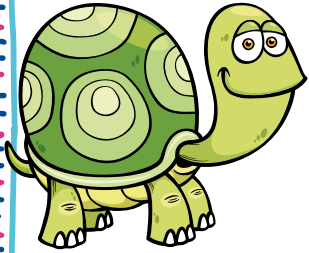


شکریہ خدا

خدا کے خیال اور پرواہ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کوئی ایک دعا لکھیں۔



پیارے خدا،



شکر یہ خدا

مقصد

- خدا کا اس کے خیال کے لیے شکر ادا کرنا بچوں کو وہ سارے مختلف طریقے یاد دلاتا ہے جن سے خدا ان کا خیال رکھتا ہے۔

تعارف

- خدا نے بچوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داری خاندانوں کو دی ہے۔ جب بچے پیدا ہوتے ہیں تو شروع میں وہ پوری طرح اپنے خاندان والوں کے رحم و کرم پر ہوتے ہیں۔ مشکل وقتوں میں اکثر خاندان بکھر جاتے ہیں، اور بچے بے سہارا رہ جاتے ہیں۔ بچوں کو صدمے میں حفاظت اور صحیح دیکھ بھال کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ جب بچوں کے پاس کوئی ایسا خیال رکھنے والا نہیں ہوتا جس کے ساتھ وہ محفوظ محسوس کریں تو وہ بہت ڈر جاتے ہیں۔ یہ جاننا کہ خدا ہمیشہ ان کی پرواہ کرتا ہے ان کے لیے راحت بخش ہوتا ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- اس بارے میں بات کریں کہ بچوں کو آنے والے ہفتے میں کیسے خدا کے خیال کی ضرورت پڑے گی۔ اس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ ان کی فوری ضروریات کیا ہیں۔ کیا انہیں کھانے پینے کے مسائل ہیں؟ یا حفاظت کے؟ یا سکول کے؟ یا بیماری کے؟

بچوں کی سرگرمیاں

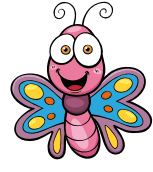
- بچے آپ کی مدد سے ایک دعا لکھیں جس میں وہ خدا کا اس کی پرواہ کے لیے شکر ادا کریں۔
- جب وہ اپنی دعائیں لکھیں تو ان سے بولیں کہ دعاؤں کو سب کے سامنے اونچی آواز میں پڑھیں۔
- بچے دعاؤں ایک دوسرے کے ساتھ تبدیل کر کے کسی اور کی دعا بھی پڑھ سکتے ہیں۔
- ”ہر دعا کے بعد پوچھیں کہ ”اور کس نے اس طریقے سے خدا کی مدد پائی ہے؟“
- ان کی مدد کریں پھر وہ خدا کے ان شاندار طریقوں کے لیے، جن سے اس نے ان کی مدد کی ہے، اس کے سامنے گانے کے لیے ایک حمد جنمیں۔
- آپ کو یاد دلائیں کہ جب وہ اداس محسوس کریں تو وہ ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے خدا ان کی مدد کرتا ہے۔

دعا

- بچوں سے خدا کا اس کی پرواہ کے لیے شکر ادا کروائیں۔

بچوں کو یہ جان کر خوشی ملتی ہے کہ خدا ان سے محبت کرتا ہے اور ان کا خیال رکھتا ہے۔

کچھ کارآمد کام جو میں کر سکتا ہوں



جب میں اداس محسوس کرتا / کرتی ہوں تو کچھ چیزیں ہیں
جو میں بہتر محسوس کرنے کے لیے کر سکتا / سکتی ہوں۔

دی گئی فہرست میں سے دو ایسی چیزیں چنیں جو آپ کو سب سے زیادہ پسند ہیں۔



تصویر بنانا

مدد مانگنا

جی بھر کے رونا

چہل قدمی کرنا

دعا کرنا

کسی دوست کے ساتھ کھیلنا

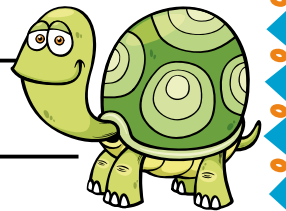
کسی ایسے بڑے سے بات

گانا گانا

کرنا جس پر مجھے اعتماد ہو

اپنی ان سوچوں کے بارے میں لکھیں جو ایسی چیزوں یا کاموں کے بارے میں ہیں جن سے آپ کو مدد مل سکے





کچھ کار آمد کام جو میس کر سکتا ہوں

مقصد

- کہ بچوں کی یہ سوچنے میں مدد کی جاسکے کہ وہ اپنا خیال رکھنے کے لیے عملی طور پر کیا کیا کر سکتے ہیں۔

تعارف

- بچے تکلیف دہ حالات میں بے بس محسوس کر سکتے ہیں۔
- اگلی دو سرگرمیاں ان کی یہ محسوس کرنے میں مدد کریں گی کہ ان کے پاس اپنے اداسی کے احساس کو کچھ مثبت کر کے بدلنے کا اہمیت ہے

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

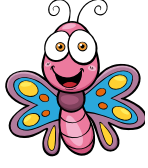
- بچوں کے صفحے پر موجود چیزوں کو استعمال کرتے ہوئے بچوں سے کہیں کہ ایسی مددگار چیزوں کے بارے میں بات کریں جنہیں وہ اداسی کی حالت میں کرنے کے لیے چن کر بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔
- انہیں سمجھائیں کہ کبھی کبھی جی بھر کے رونے سے ہمیں بہتر محسوس کرنے میں مدد حاصل ہوتی ہے کیونکہ اس طرح ہم اپنی اداسی اور دکھ کا اظہار کر چکے ہوتے ہیں اور پھر دوسری چیزوں کو چننے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں
- ان کی یہ سوچنے میں مدد کریں کہ وہ مزید کیا کر سکتے ہیں۔
- کسی جانور کا خیال رکھنا
- کسی دوست یا رشتہ دار کو خط لکھنا
- کتاب پڑھنا
- بچوں کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ وہ بے سہارا نہیں ہیں۔ کار آمد متبادل انتخابات موجود ہیں جو وہ اپنے لیے چن سکتے ہیں۔

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے کہیں کہ دو ایسے انتخابات کے گرد دائرہ بنائیں جو ان کی نظر میں ان کے لیے سب سے زیادہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔
- پھر ان سے وہ چیزیں لکھوائیں جن کو کرنا، ان کی سوچ کے مطابق، مددگار ہو سکتا ہے۔
- ان کو بتائیں کہ جو چیزیں انہوں نے ورک بک کے اس صفحے پر چینی ہیں ان میں سے کچھ اگلے صفحے پر بنائی جائیں گی۔

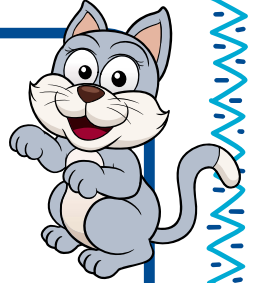
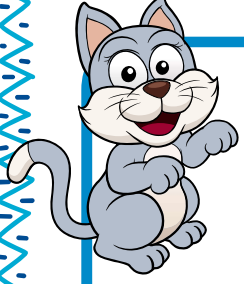
دعا

- بچوں سے دعا کروائیں، جس میں وہ خدا کا اس بات کے لیے شکر ادا کریں کہ اداسی کی حالت میں وہ کچھ کار آمد کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔
- سہولت کار دعا کریں کہ خدا بچوں کو یہ کار آمد چیزیں یاد آنے میں ان کی مدد کرے جب وہ اداس، ڈرے ہوئے یا تنہا ہوں۔



ایسی چیزیں جن کی وجہ سے میں بہتر محسوس کرتا/کرتی ہوں

دو ایسی چیزوں کی تصویریں بنائیں جو اچھا محسوس کرنے کے
لیے آپ کے سب سے زیادہ کام آتی ہیں۔



ایسی چیزیں جن کی وجہ سے میس بہتر محسوس کرتا ہوں

مقصد

- اس تھیٹف کو پختہ کرنا کہ بچے بے بس نہیں ہیں اور ایسے کام میں جو وہ اپنی اداسی دور کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

تعارف

- کسی تکلیف دہ واقعے کے دوران بچے اکثر بے بس اور بے سہارا محسوس کرتے ہیں۔ ان کے تجربات اور احساسات انہیں کہتے ہیں کہ وہ ایک ایسی صورتحال میں ہیں جس کو وہ نہیں سمجھتے اور جس پر ان کا اطمینان نہیں ہے۔ بچے اس چیز سے مسلسل ڈرے ہوئے رہتے ہیں جس کو وہ سمجھ نہ پا رہے ہوں یا جس پر ان کا اطمینان نہ ہو۔ مزید ڈر اور پریشانی پیدا ہوتی ہے جب خاندان اور گھر ماضی کی طرح ایک محفوظ اور سہارا دینے والے مقام کے طور پر موجود نہ ہوں تو۔ یہ احساس بھی کہ والدین کے پاس مزید اطمینان نہیں ہے، بچوں کو خوفزدہ کر دیتا ہے۔ اس سبق سے بچوں کی یہ جان کر حوصلہ افزائی ہوتی ہے کہ وہ بے سہارا نہیں ہیں، وہ اپنی اداسی دور کرنے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں اور وہ امید رکھ سکتے ہیں کہ حالات بہتر ہو جائیں گے۔

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے وہ تصویریں بنوائیں جنہیں انہوں نے پچھلے صفحے پر دائرہ بنا کر منتخب کیا تھا کہ ان سے ان کو بہتر محسوس کرنے میں سب سے زیادہ مدد ملے گی۔
- تصویریں بنانے کے بعد بچے باری باری اپنی تصویریں دکھائیں اور بتائیں کہ تصویر میں بنا ہوا کام کرنے سے ان کو بہتر محسوس کرنے میں کیسے مدد ملتی ہے؟
- ان کی کہانیاں دھیان سے نہیں تاکہ آپ ان کے بارے میں اچھی اور کارآمد باتیں کہہ سکیں۔

دعا

- بچوں سے کہیں کہ دعا کریں کہ خدا ان کی اداسی کی حالت میں وہ اچھی چیزیں یاد کرنے میں مدد کرے جن کو کر کے وہ اچھا محسوس کر سکتے ہیں۔



مجھے اپنی کہانی بتانے سے حوصلہ ملتا ہے۔

جو آپ کے ساتھ ہو اس کی کہانی آپ سب سے زیادہ جس شخص کو بتانا چاہیں گے، اس شخص کے بارے میں سوچیں۔



اس شخص کی ایک تصویر بنائیں جس میں وہ آپ کی کہانی سن رہا ہو اور آپ کے ساتھ آپ کی پسندیدہ جگہ پر بیٹھا ہو۔



مجھے اپنی کہانی بتانے سے حوصلہ ملتا ہے

مقصد

- بچوں سے ان کی کہانیاں سن کر ان کے ساتھ ایک اچھا تعلق بنانا۔

تعارف

- جب بچے اپنی کہانیاں بتا رہے ہوتے ہیں تو ان کو کوئی چاہیے ہوتا ہے جو واقعی ان کی باتوں کو سنے۔
- ہم بچوں کی صحت یاب ہونے میں ان کی مدد کرتے ہیں، ان کی باتوں کو سننے کے لیے ان کو وقت دے کر اور ان کی حوصلہ افزائی کر کے کہ وہ اس صدمے کے بارے میں اپنے تاثرات اور احساسات کا اظہار کریں جس سے وہ گزرے ہیں۔
- جب بچوں کو پتا ہوتا ہے کہ کوئی ان کی بات کو نیچدگی سے سن رہا ہے تو ان کو خود پر زیادہ اعتماد آ جاتا ہے اور وہ خود کو بہتر طریقے سے قبول کرتے ہیں۔
- اپنی کہانیاں بتاتے ہوئے بچے خود کو ایسے بیان کرتے ہیں کہ اس سے ان کی اندرونی طاقت ظاہر ہوتی ہے۔

ایک دوسرے سے باہم کرنا

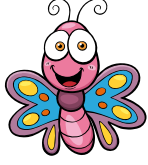
- بچوں سے ان کے بارے میں بات کرنے کو کہیں کہ وہ کس کو اپنی اداسی کی کہانیاں سب سے زیادہ سنانا چاہیں گے۔
- ان سے پوچھیں کہ انہوں نے اس شخص کو کیوں منتخب کیا۔
- انہیں بتائیں کہ یہ بھی ٹھیک ہے اگر وہ اسے راز رکھنا چاہتے ہیں۔
- آپ اس بارے میں سچی بات کر سکتے ہیں کہ وہ اس شخص سے کہاں بات کرنا چاہیں گے۔
- دریا کے کنارے، ان کے کمرے میں، سیر کے دوران۔

بچوں کی سرگرمیاں

- ان سے ایک پسندیدہ جگہ کا انتخاب کروائیں جو ان کے لیے خاص ہو۔
- بچوں سے کہیں کہ وہ اس جگہ کی تصویر بنائیں اور خود اپنی کہانی اس شخص کو سنائیں جسے انہوں نے منتخب کیا ہے۔

دعا

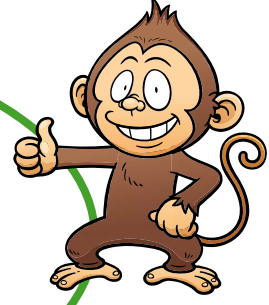
- بچوں سے خدا کا شکر ادا کروائیں کہ وہ ہمیشہ ان کے ساتھ ہوتا ہے اور ان کو سننا پسند کرتا ہے جب وہ ان چیزوں کے بارے میں بات کرتے ہیں جو ان کو تنگ کرتی ہیں۔



عیسیٰ میری مدد کرتا ہے

عیسیٰ نے فرمایا ہے،
”میں تجھے کبھی نہیں چھوڑوں گا،
میں تجھے کبھی ترک نہیں کروں گا۔“

عبرانیوں 13:5



کوئی ایسا گانا نظم لکھیں جس سے پتا چلے کہ اکیلا یا ڈرا ہوا
محسوس نہ کرنے میں عیسیٰ آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے۔



اپنی لکھائی کے گرد ایک خوبصورت سا بارڈر بنائیں۔



عیدئ میری مدد کرتا ہے

مقصد

- بچوں کو اس بات کو جاننے میں سکون بخشنا کہ عیدئ ہمیشہ ان کے قریب ہے اور انہیں کبھی نہیں چھوڑے گا۔

تعارف

- بچوں کے صفحے پر موجود آیت ایک ساتھ پڑھیں۔
- عیدئ نے ہم سے کہا شاندار وعدہ کیا ہے
- اس بارے میں بات کریں کہ یہ وعدہ اتنا خاص کیوں ہے۔
- مجھے جب مدد چاہیے ہوتی ہے تو وہ پاس ہوتا ہے، میں اس سے کبھی بھی بات کر سکتا ہوں، وغیرہ۔

ایک دوسرے سے بائیں کرنا

- بچوں سے کہیں کہ کسی ایسے وقت کے بارے میں بتائیں جب انہیں پتا تھا کہ عیدئ ان کے ساتھ تھا یا کوئی ایسا وقت جب انہوں نے عیدئ سے ساتھ رہنے کو کہا ہو۔
- ان کے ساتھ بھی ملتا جلتا تجربہ بانٹنے کے لیے تیار رہیں۔

بچوں کی سرگرمیاں

- گانے یا نظمدیں لکھنے میں بچوں کی مدد کریں۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ جس صفحے پر وہ لکھیں گے اس کے گرد خوبصورت سا بارڈر بنائیں۔
- بچوں سے کہیں کہ اپنے گانے یا نظمدیں سب کو سنائیں۔
- بچوں کی لکھائیوں میں سے ایک یا دو کو چن کر ان پر کوئی سادہ سی دھن پار کریں تاکہ بچے جب تنہا یا ڈرے ہوئے ہوں تو گانے گا لیں۔

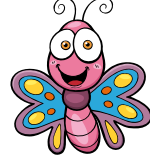
دعا

- بچوں سے عیدئ کا شکر ادا کرنے کو کہیں کہ وہ مدد کے لیے ہمیشہ ان کے پاس ہوتا ہے۔
- بچوں سے ان کی دعاؤں کو مخصوص بنوائیں: “شکریہ عیدئ میری سکول کے کام میں مدد کرنے کے لیے ”یا“ شکریہ عیدئ کہ تو میری ڈر سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔“

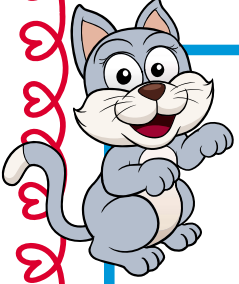
یتاری

- اگر ممکن ہو تو سس ختم ہونے کے بعد ان سب کی لکھائیوں کو جوڑ کر ان سے ایک ورک بک بنا لیں۔ اس کی مزید کاپیاں نکال کر ہر بچے کو ایک ایک کاپی دیں۔

عیسیٰ کے پاس میری زندگی
کے لیے خاص ارادہ ہے



آپ ابھی جو کرنا چاہتے ہیں اس کی تصویر بنائیں۔



آپ بڑے ہو کر جو کرنا چاہتے ہیں اس کی تصویر بنائیں۔



عیدئ کے پاس یمری زندگی کے یلے خاص ارادہ ہے!

مقصد

- بچوں کو یہ جاننے یمس لیمد دلانا کہ عیدئ ان سے اتنی محبت کرتا ہے کہ اس نے ان کے یلے اچھے ارادے بنا رکھے ہیں۔

تعارف

- شروع کرنے کے یلے بچوں سے کہیں کہ وہ کر کے دکھائیں کہ وہ بڑے ہو کر کیا بننا چاہتے ہیں۔
- ایک فائزیمس (آگ بجھانے والا) یہ دکھاوا کر رہا ہے کہ اس کے پاس نلی (پائپ / ہوز) ہے اور وہ آگ بجھوا رہا ہے۔
- ایک نرس یمار بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہے۔
- ایک ہوائی جہاز کا پائلٹ کمرے کے ارد گرد تیزی سے گھوم رہا ہے۔
- حسیا کہ اکی بچہ اپنی پسند کا مظاہرہ کرتا ہے، دوسرے بچے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ کیا تصویر کشی کر رہا ہے۔

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے تصویریں بنوائیں کہ وہ اب کیا کرنا چاہیں گے اور بڑے ہو کر کیا کرنا چاہتے ہیں۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

- بچوں کی تصویروں کے بارے میں بات کریں اور ان کو یاد دلائیں کہ عیدئ ان کی زندگی کو لے کر جو اس کے ارادے میں ان کو پورا کرنے یمس ان کی مدد کرے گا۔
- ایک ساتھ یریمہ ۲۹:۱۱ پڑھیں۔ اس بات پر غور کریں کہ اس آیت سے کیسے یہ پتہ چلتا ہے کہ عیدئ بچوں سے بہت پیار کرتا ہے۔

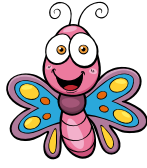
دعا

- بچوں سے عیدئ کا شکر یہ ادا کروائیں کہ اس نے ان سے اپنی محبت کا اظہار ان کی زندگی کے لیے اچھے ارادے بنا کر کیا ہے۔ ارادے جو انہیں لیمد دلاتے ہیں۔

رب فرماتا ہے

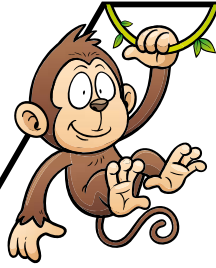
یمس ان منصوبوں سے خوب واقف ہوں جو یمس نے تمہارے لئے باندھے ہیں۔

یہ منصوبے تمہیں نقصان نہیں پہنچائیں گے بلکہ تمہاری سلامتی کا باعث ہوں گے تمہیں
لیمد دلا کر ایک اچھا مستقبل فراہم کریں گے۔ یریمہ ۲۹:۱۱



خدا کا مجھ سے شاندار وعدہ

نیچے دی گئی آیت کو یاد کریں۔ رنگ بھریں اور اس کے گرد ایک خوبصورت بارڈر بنائیں۔



رب فرماتا ہے،
میں اُن منصوبوں
سے خوب واقف ہوں

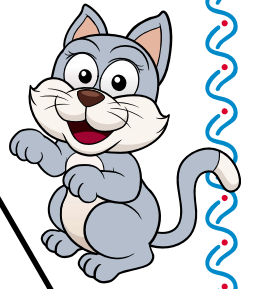
جو میں نے تمہارے لئے باندھے ہیں۔

یہ منصوبے تمہیں نقصان نہیں پہنچائیں گے
بلکہ تمہاری سلامتی کا باعث ہوں گے، تمہی

امید دلا کر ایک اچھا مستقبل

فراہم کریں گے۔

یرمیاہ 29:11



وہ مشکلات جن سے آپ گزر رہے ہیں، انہوں نے

آپ کو مضبوط بنایا ہے۔ آپ نے خدا کے آپ کے

لیے پیار کو خاص طریقوں سے محسوس کیا ہے۔

آپ کے پاس امید ہے



خدا کا مجھ سے شاندار وعدہ

مقصد

- بچوں کو یقین دلانا کہ خدا کے منصوبے اچھے منصوبے ہیں، اور وہ خدا کے ان کی زندگی کے لیے بنائے گئے منصوبوں پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔

یتاری

- بچوں کی ورک بک مکمل ہونے پر خوشی منانے کے لیے کچھ خاص کرنے کی یتاری کریں۔
 - وہ گانے گا کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں
 - وہ کھیل کھیل کر تفریح کر سکتے ہیں
 - وہ کھانے پینے کی چیزوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

بچوں کی سرگرمیاں

- بچوں سے یریمہ ۲۹:۱۱ پڑھنے کے بعد یاد کر کے سنانے کو کہیں۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی ورک بک کو کسی ایسی جگہ پر رکھیں جہاں وہ اس کو اکثر دیکھ سکیں اور خدا کے ان کی زندگی کے لیے بنائے گئے خاص ارادوں کی یاد دہانی ہوتی رہے۔

یشنس کا اختتام

- اس ورک بک کو اس بارے میں بات کرتے ہوئے مکمل کریں کہ بچوں کے صدموں والے تجربوں نے کیسے ان کو مضبوط بنایا ہے۔
 - ان کو پتہ ہے کہ خدا ان کے ساتھ ہے۔
 - ان کی دعائیں قبول ہوئی ہیں۔
 - ان کو پتہ ہے کہ وہ خدا پر بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ ان کا خیال رکھے گا۔

دعا

- بچوں سے کہیں کہ خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ ان سے محبت کرتا ہے اور ان کی زندگی کے لیے اچھے منصوبے بناتا ہے۔

