

# میرے لیے امید ہے

بالغوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے روزنامچہ

فیلس کلپورن، پی ایچ ڈی

# میرے لیے امید ہے

صدے سے نکلنے کے لیے روزنامچہ

سہولت کار کے لیے رہنمائی کی کتاب

**A Crisis Care Training International Publication**

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2022

by Crisis Care Training International (CCTI)

a ministry of WEC International

Fort Washington PA USA

All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

Urdu Translation by Zubaan Training, Pakistan(2023)

Urdu Layout: Shakiana Phinhas

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are  
taken from the the Revised Urdu Holy Bible

© Pakistan Bible Society, 1970, 2010.

Used by permission.



Crisis Care Training International

PO Box 517

Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: [info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)

Website: [www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)

# میرے لیے امید ہے

## صدمے سے نکلنے کے لیے روزنامچہ

### سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب

"Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Young people and Youth in Crisis"

سے مزید گہرائی میں مدد مل سکتی ہے

یہ کتابیں والدین، سڈے سکول ٹیچرز اور باقی دیکھ بھال کرنے والوں کی ان نوجوان لڑکے / لڑکیوں کو سہارا دینے میں مدد کریں گی جو کسی بڑے حادثے یا صدمے سے گزرے 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۔

#### تعارف

یہ کتاب بالغ بچوں (نوجوان لڑکے / لڑکیوں) کو سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات اور احساسات کے بارے میں بات کرنے کے موقع فراہم کرتی ہے۔ نوجوان لوگوں کے لیے یہ بہت خاص ہوتا ہے کہ وہ کسی صدماتی واقعہ کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ان کا اکثر مشکل جذبات سے سامنا ہوتا ہے جو کہ ان کے لیے نئے ہو سکتے ہیں۔

کسی انسان کے صدمے کا ایک اور پہلو وہ سب ہوتا ہے جو کہ انہوں نے کسی صدماتی حادثے کی وجہ سے کھو دیا ہوتا ہے۔ بالغ بچوں کو ان نقصانات کو پہچاننے میں اور یہ سمجھنے میں مدد چاہیے ہوتی ہے کہ ان کے لیے ان کی کیا اہمیت ہے، اب بھی اور بعد میں بھی۔ اپنے صدمے کو سمجھنے کے اور قبول کرنے کے زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے بچوں کو اس طرح سے سوگ منانا ہوتا ہے جو ان کے لیے مفید ہو۔

بالغ بچوں کے لیے یہ جاننا ضروری ہوتا ہے کہ آپ واقعی سمجھنا چاہتے ہیں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں یا انہیں کیا چاہیے۔ ابھی کبھار نوجوان لڑکے لڑکیاں افسردہ ہوتے ہیں لیکن وہ آپ کو نہیں بتا پاتے کہ ان کی مدد کیسے کی جاسکتی ہے۔ بالغ بچوں کو اپنے احساسات اور جذبات کو آپ کے ساتھ بانٹنے کے لیے وقت اور حوصلہ افزائی کرنے سے وہ اپنے احساسات کو بہتر طریقے سے سمجھنے اور ان کو ترتیب دینے کے قابل بن سکتے ہیں۔ بالغ بچوں کو بے عرصے کے لیے سہارا چاہیے ہو گا۔ کسی چھوٹے یا بالغ بچے نے جتنا زیادہ کھو دیا ہوتا ہے اس کے لیے اس سے نکلنا اتنا ہی زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ایسا خاص طور پر تب ہوتا ہے جب انہوں نے اپنے والدین میں سے کسی کو کھو دیا ہو جو کہ ان کے لیے ایک بڑا سہارا تھا۔ وہ نوجوان لڑکے لڑکیاں جو بڑے صدموں یا تکلیفوں سے گزرے ہوں، ان کے لیے کئی مختلف قسم کے سہارے پیدا کرنے کی کوشش کریں۔

## کام

ایک سہولت کار کا کام ورک بک کی مشقوں کے ذریعے بالغ بچوں کی رہنمائی کرنا ہے۔ بالغ بچوں کو اپنے دکھوں کو پہچاننے اور ان کا غم یا سوگ منانے میں مدد چاہیے ہوتی ہے۔ انہیں یہ احساس دلانے میں بھی مدد چاہیے ہوتی ہے کہ ان دکھوں یا نقصانات کی ان کی ابھی والی اور آنے والی زندگی میں کیا اہمیت ہوگی۔ اور اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے اس کتاب میں دیے 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 بالغ بچے صدمے، اداسی اور ڈر وغیرہ کو کس طرح سے لیتے ہیں۔ کسی صدمے سے گزرنے کے بعد بالغ بچوں کے رویوں میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ عموماً یہ تبدیلیاں صدمے کے فوراً بعد آ جاتی ہیں۔ پر کبھی کبھی انسان حادثے کے وقت بظاہر تو ٹھیک لگ رہا ہو گا لیکن پھر کچھ ہفتوں یا مہینوں کے بعد اس پر اس کے اثرات نظر آنے لگیں گیں۔

بالغ بچوں سے بات کرتے ہوئے مددگار اور حساس رہیں تاکہ وہ محفوظ محسوس کر سکیں۔ بچوں سے ان کے آرام اور ذاتی ضروریات کے بارے میں مخصوص سوالات پوچھیں تاکہ وہ اپنے آرام اور سکون کے دائرے میں رہ کر محفوظ محسوس کرتے ہوئے اپنے بارے میں بتا سکیں۔

مندرجہ ذیل نکات میں ایسی کئی خاص ہدایات ہیں جن کا آپ کو بالغ 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 کو استعمال کرنے کا طریقہ

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

دنیا بھر میں نوجوان لڑکے لڑکیاں مختلف اقسام کے صدموں سے گزرتے ہیں: قدرتی آفات، جنگیں، گاڑیوں وغیرہ کے حادثات، یتیم ہو جانا، جنسی استحصال کے لیے بیچے جانا، ان کی صرف چند مثالیں ہیں۔ بالغ لڑکے لڑکیاں جب اس طرح کے صدماتی واقعات سے گزرتے ہیں تو وہ کچھ کھو دینے کے ایک بڑے غم سے بھی گزرتے ہیں۔ صدمے اور حادثاتی واقعے کو دیکھتے ہوئے کئی مختلف چیزیں ہیں جو انسان کھو سکتا ہے جیسے کہ، گھر اور خاندان، دوست، حفاظت، اعتماد، یقین، تعلیم، عزت نفس، پیار کے جانے کا احساس، کسی تعلق کا احساس اور آخر میں امید۔

یہ سب کھو دینے کے بعد کسی شخص میں ایک گہری اداسی جنم لے لیتی ہے۔ روحانی، جذباتی اور احساساتی طور پر شفاء یابی کے لیے ضروری ہے کہ بالغ بچوں کو اپنے جذبات اور احساسات کو پہچاننے اور ان کے اظہار کا بھر پور موقع دیا جائے۔ بالغ بچوں نے جو کھو دیا، ان کو اس کے بارے میں سوچنے اور سمجھنے اور اس پر نظر ثانی کرنے کا اور پھر جہاں ممکن ہو اپنے نقصانات کو بحال کرنے کا وقت ضرور دیا جائے۔ ایک ماں جو کسی تکلیف دہ واقعے میں چل بسے اسے دوبارہ زندہ نہیں کیا جاسکتا۔ مگر پھر بھی ایک محبت کرنے والا نگران یا دوست دیا جاسکتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کو محبت اور حفاظت محسوس ہو۔

کیونکہ نوجوان لڑکے لڑکیاں 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 نوجوان لڑکے لڑکیوں کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔

ایک سہولت کار کے طور پر آپ کو چاہیے کہ بالغ بچوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے مخصوص قسم کے صدموں اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والے جذبات کو پہچانیں اور بات چیت میں ان کا حوالہ دیں۔

کتاب میں جہاں کہیں تکلیف دہ واقعے کا لفظ استعمال ہو یا ذکر ہو تو یاد رہے کہ اس کی جگہ آپ کسی مخصوص واقعے کا نام لیں جیسے کہ سیلاب، آگ، جنگ وغیرہ۔ آپ اپنے سوالات کو بچے کے تجربات کی مطابقت سے بھی تشکیل دے سکتے ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ جب زلزلہ (یا سونامی یا طوفان) آیا تو کیا وہ خوفزدہ ہو گئے تھے۔ جنگ (سڑک پر زندگی گزارنے یا یتیم ہونے) کے بارے میں ایسا کیا تھا جو سب سے زیادہ خوفناک تھا؟

تاہم جنسی زیادتی سے تعلق رکھنے والے معاملات کے بارے میں بات کرتے ہوئے حساس رہیں۔ اس طرح کے معاملات میں اس شخص کو خود فیصلہ کرنے دیں کہ کب اور کتنا بتانا ہے۔

۲۔ اپنا سیشن شروع کرنے سے پہلے یہ فیصلہ کر لیں کہ کیا آپ بالغ بچوں کے ساتھ انفرادی طور پر کام کریں گے یا ان کے گروپ بنا کر۔

کچھ لوگ بچوں کے گروپ بنا کر سرگرمیاں کرنے کو ترجیح دیتے ہیں اور کچھ ہر بچے کے ساتھ الگ سے کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ عام طور پر زلزلے جیسی قدرتی آفات میں، جہاں زیادہ تر کے تجربات، جذبات اور احساسات ملتے جلتے ہوتے ہیں، بالغ بچوں کے لیے مفید ہوتا ہے کہ جو ہوا، وہ اس کو گروپ میں ایک ساتھ (ایک دوسرے کے سہارے سمیت) سمجھیں اور اس پہ نظر ثانی کریں، چاہے ہر ایک کو مختلف نوعیت کا ہی صدمہ کیوں نہ ہوا ہو۔

اگر صدمے کی وجہ سے بالغ بچے یا بچی کو شرمندگی کا سامنا ہے، جیسے کہ گھریلو تشدد یا جنسی زیادتی کے واقعات کے شکار لڑکے یا لڑکیاں، تو ان کے ساتھ کھیلے میں بات کرنا اور کھیلے میں ان کی رہنمائی کرنا بہتر رہے گا، کم از کم تب تک جب تک کہ وہ باقی سب کے ساتھ گروپ میں آرام دہ محسوس کرنا شروع نہ کر دیں۔

آپ کو یہ بھی دیکھنا ہو گا کہ آپ کے گروپ میں صرف لڑکے، صرف لڑکیاں یا دونوں ہوں گے۔ گروپ تشکیل دیتے ہوئے مقامی طور طریقوں اور متعلقہ صدمے کو بھی دیکھنا ہو گا۔

### وقت کا دورانیہ

ہر سیشن تقریباً ایک گھنٹے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس سے سرگرمیوں سے پہلے اور ان کے بعد ایک دوسرے سے بات کرنے کے لیے کافی وقت مل جاتا ہے۔ نیا سیشن شروع کرتے ہوئے آپ بالغ بچوں کو پچھلے سیشن سے آنے والے خیالات کو سب کے ساتھ بانٹنے کے لیے بھی وقت دیں۔ ان سے پوچھتے رہیں کہ کیا کوئی ایسی بات ہے جو وہ بتانا چاہتے ہوں۔ تاہم، انہیں کبھی بھی یہ محسوس نہ کروائیں کہ یہ کرنا کسی قسم کی مجبوری ہے۔

بالغ بچے آہستہ آہستہ خیالات کو جذب کر کے ان پر سوچتے ہیں۔ عموماً ہر دن ایک سیشن کافی ہوتا ہے بلکہ زیادہ مددگار ہوتا ہے۔ اگر آپ کو بچوں کے ساتھ اضافی وقت ملتا ہے تو ان کے ساتھ کوئی آرام دہ اور مزے کی سرگرمیاں کر لیں (مثلاً: گانے، ناچنا، کھیلنا، کہانیاں سنانا یا پڑھنا، یا شاید کوئی فلم دیکھنا وغیرہ)۔ جانی بچائی سرگرمیاں کرنے اور معمول کے کاموں میں واپس آنے سے بچوں کو جذباتی طور پر سنبھلنے میں مدد ملتی ہے۔

### بائبل کی آیات

اکثر اوقات روزنامے کی ایگزیکیوٹیو شیٹ یا سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب میں بائبل کی آیات شامل کی گئی ہیں۔ بالغ بچوں کو یہ آیات یاد کروائیں اور ان سے وقتاً فوقتاً دہرائی کروائیں۔ آیات کو سادہ دھن کے ساتھ کسی گانے میں بنا کر ان کو یاد کرنے کے عمل کو مزید آسان اور مزیدار بنائیں۔ آپ مقابلے بھی کروا سکتے ہیں۔

## بالغ بچوں کا روزنامچہ

بالغ بچوں میں اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ روزانہ کی سرگرمیوں کے بارے میں بات کرنے کا حوصلہ بڑھائیں۔ آپ ان دیکھ بھال کرنے والوں سے ان کے گھروں میں جا کر مل سکتے ہیں یا پھر جہاں آپ بچوں سے ملتے ہیں انہیں وہاں بھی بلوا سکتے ہیں۔ وہ بھی کونسلنگ سیشن سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ فیصلہ کریں کہ آیا بالغ بچوں کے لیے اپنے روزنامچے رات کو گھر ساتھ لے جانا بہتر ہو گا یا کہ یہ بہتر رہے گا کہ روزنامچے مینٹک روم میں رکھے رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ روزنامچوں پہ ان کے نام لکھے ہوں۔

## بالغ بچوں کے روزنامچے کی سرگرمیوں کا تعارف

بالغ بچوں کے روزنامچے میں موجود سرگرمیاں اس طرح سے تشکیل دی گئیں ہیں کہ بالغ بچوں کو ان چیزوں سے متعلق اپنے احساسات اور جذبات کو پہچاننے اور ان کے اظہار کے موقعے ملیں جن چیزوں سے وہ کسی تکلیف دہ واقعے کے دوران یا اس کے بعد گزرے ہیں۔ وہ یہ مقصد حوصلہ افزاء گفتگو، آرٹ ورک اور تحریری سرگرمیوں کے ذریعے حاصل کریں گے۔ ایک بار بالغ بچے جب اپنے نقصانات کی نشاندہی کر لیں اور ان کے بارے میں اپنے جذبات کا اظہار کر دیں تو سہولت کار بچوں کی ان کے غم پر قابو پانے میں مدد کر سکتا ہے۔

اس سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب میں سیدھے ہاتھ پہ آپ کو بالغ بچوں کے روزنامچوں کے صفحے ملیں گے اور ان کے مخالف صفحات پر سہولت کار کی رہنمائی کی کتاب والے نوٹس ہوں گے جو کہ آپ کو بالغ بچوں کے روزنامچے والے صفحے کے لیے خاص نکات کو سمجھنے میں مدد کریں گے۔ بالغ بچوں سے ملنے سے پہلے ان صفحات کو پڑھ لیں۔ آپ بات کرنے کے لیے اور چیزوں کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں۔

بالغ بچوں اور خاندانوں کو ان ساتھیوں اور بڑوں سے بڑا ہوا محسوس کرنے میں مدد کریں جو ان کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے اکیلے پن کو کم کر سکتے ہیں۔ مقامی وسائل سے آگاہ رہیں کہ ضرورت پڑنے پر بالغ بچوں اور خاندانوں کو اضافی مدد دی جاسکے۔

### نوٹ:

اس روزنامچے میں ہم نے ایسے نام استعمال کیے ہیں جو مثلث کے حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ مثلث کی پر اسرار فطرت ہم بڑوں کو تو کشش میں ڈال دیتی ہے، لیکن بالغ بچے عام طور پر اس کو بس قبول کر لیتے ہیں۔ ان کا بہت اعلیٰ ایمان ہوتا ہے۔ ویسے تو بچے عام طور پر مثلث کے متعلق سوال نہیں پوچھتے، لیکن اگر وہ پوچھ لیں تو آپ کے پاس ایک آسان سا جواب تیار ہونا چاہیے۔ بہت چھوٹے بالغ بچوں کے لیے شاید صرف یہ بتانا بھی کافی ہو گا کہ ایک خدا ہے جو کہ باپ، فرزند اور روح القدس ہے۔ بڑے بالغ 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۔

بچوں کی اس بات میں سکون ڈھونڈنے میں مدد کرنا کہ عیسیٰ ان کا ایک ایسا دوست ہے جو کہ ہر وقت ان سے محبت کرتا ہے۔ گروپ کے باقی لوگوں سے سلام دعا کرنا۔

## تعارف

ابتدائی زندگی میں ہی بالغ بچے خاندان سے باہر بالغ بچوں کے ساتھ میل جول شروع کر دیتے ہیں۔ بالغ بچوں کی آپس میں جو دوستی ہوتی ہے وہ ان کی والدین اور رشتہ داروں کے ساتھ والی دوستی سے مختلف ہوتی ہے۔ بیٹنگ خاندان کے ساتھ تعلقات قربت کا ایک گہرا احساس فراہم کرتے ہیں لیکن یہ دوسرے رشتوں کا متبادل نہیں ہوتے۔ بچپن سے لے کر جوانی تک 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 بالغ 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 بالغ بچوں کو یہ جان کر خوش رہنے میں مدد ملے گی کہ عیسیٰ ان کا دوست بننا چاہتا ہے، اور انہیں وہی سکون، حوصلہ اور مدد ملے گی۔ یہ سیشن بالغ بچوں کو ایک دوسرے کو مزید ذاتی سطح پر جاننے کا موقع دیتا ہے، جس سے آنے والے سیشنز میں اپنے اندر کی باتیں بتانا اور دکھ سکھ بانٹنا اور آسان ہو جائے گا۔

## ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں سے ان کے دوستوں کے بارے میں باتیں کروائیں۔ وہ ایک ساتھ کیا کیا کرتے تھے؟ کیا وہ ایک ہی سکول میں جاتے تھے؟ ایک ہی چرچ میں تھے؟ وہ کون سے کھیل شوق سے کھیلتے تھے؟ کونسی فلمیں دیکھتے تھے؟ کون سے گانے سنتے تھے؟

## دوستوں کے ساتھ آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

ہم سب کو دوستوں کی ضرورت ہوتی ہے! ہم سب سے پہلے اپنے ارد گرد بیٹھے دوستوں سے ملیں گے۔ بالغ بچوں سے کہیں کی اپنے نام بتائیں اور اپنے بارے میں کوئی ایک بات بتائیں جیسے کہ وہ کس شہر سے ہیں، وہ کس سکول میں گئے، یا دوستوں کے ساتھ کیا جانے والا ان کا پسندیدہ کام۔

اس بات کی یاد دہانی کے لیے کہ عیسیٰ ہر وقت ان کا دوست بن کے رہنا چاہتا ہے، تب بھی جب برے واقعات پیش آئیں، بالغ بچوں کو بائبل کی آیت (امثال 17:17) یاد کروائیں۔

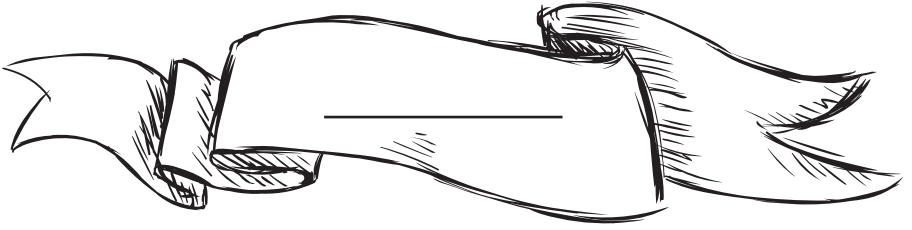
## روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۳)

روزنامے طلباء میں بانٹیں اور ان سے ان پر ان کے نام لکھوائیں۔

## دعا

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

# یہ روزنامچہ



## کا ہے

تاریخ:

یہ روزنامچہ مجھے کسی ایسے شخص نے دیا ہے جو چاہتا ہے کہ میں جانوں کہ میں خاص ہوں اور یہ کہ خدا مجھ سے محبت کرتا ہے اور میری زندگی کے لیے اس کا ایک شاندار منصوبہ ہے۔

میں تمہارے حق میں اپنے خیالات کو جانتا ہوں  
خداوند فرماتا ہے یعنی پہلا تمہاری کے خیالات۔ بُرائی  
کے نہیں تاکہ میں تم کو نیک انجام کی اُمید  
بخشوں۔ یرمیاہ ۲۹:۱۱



## یہ میں ہوں!

مقصد

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

### تیاری

شروع کرنے سے پہلے بالغ بچوں کے لیے کوئی دیوار پر لٹکانے والی چیز یا بیز تیار کریں جس پر یسعیاہ ۴۳:۱ کے الفاظ لکھے ہوں جیسے کہ روزنامچہ برائے بالغان کے صفحہ نمبر ۵ پر دکھایا گیا ہے۔

### ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں کو بیز دکھائیں اور ان سے ایک ساتھ یہ پڑھوائیں۔ بالغ 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، اِس بارے میں ایک ساتھ خیالات کا اشتراک کریں: وہ سوچ سکتے ہیں، اپنے جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں، تخلیقی بن سکتے ہیں، محبت کر سکتے ہیں اور بہت کچھ اور۔

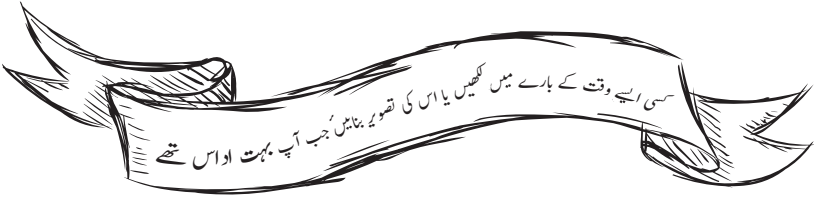
### روزنامچے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۴ سے ۶)

کسی ایسے وقت کی تصویر بنائیں یا اس کے بارے میں لکھیں جب آپ بہت اداس تھے۔ (صفحہ نمبر ۴) اگر بالغ بچے چاہیں تو ان کو اپنی تصاویر یا تحریر کے بارے میں (ایک دوسرے سے) بات کرنے دیں۔ صفحہ نمبر ۵ پر مئی ۱۱:۲۸ ہے۔ جس سے طلباء کو یہ لکھنے کا موقع ملتا ہے کہ یہ آیت ان کے لیے کیا معنی رکھتی ہے اور یہ کہ اس کو وہ آج کس طرح اپنی زندگی میں استعمال کر سکتے ہیں۔ صفحہ نمبر ۶ کو تصاویر، تحریر یا مثالوں سے بھر کر ان کے ذریعے بتائیں کہ وہ کون ہیں اور کیسا محسوس کرتے ہیں۔

### دعا

خدا کا شکریہ ادا کریں کہ ہر شخص اس کے لیے خاص ہے۔

بالغ بچوں کے نام پکار کے دعا کو ذاتی نوعیت کا بنائیں۔ مثال کے طور پر، خدا تیرا شکر ہے کہ برینڈن، ایبی اور جوزف تیرے لیے اتنے خاص ہیں۔ خیال رہے کہ سب بچوں کے نام شامل کیے جائیں!



کسی ایسے وقت کے بارے میں کہیں یا اس کی تصویر بنائیں جب آپ بہت اداس تھے

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

اور خدا نے کہا، اے محنت  
اٹھانے والو اور بوجھ سے دبے  
ہوئے لوگو سب میرے پاس  
آؤ۔ میں تم کو آرام دوں گا۔  
مستی 11:28

1. یہ آیت میرے لیے کیا  
معنی رکھتی ہے؟

2. میں اس آیت کو آج  
اپنی زندگی میں کس  
طرح استعمال کر سکتا  
ہوں؟

# یہ میں ہوں!

آپ خود کو کس طرح  
سے دیکھتے ہیں؟

ایک تصویر بنائیں

یہ الفاظ کی فہرست تیار کریں  
جو آپ کو بیان کرتی ہوں۔

کسی مشابہت یا مماثلت  
کا استعمال کریں۔

"میں" والی فہرست

میں۔۔۔ کی طرح ہوں۔

(مثلاً: میں شیر کی طرح ہوں، کیونکہ  
میں اندر سے غصے میں دھاڑیں مار رہا ہوں)۔

میں۔۔۔ کی طرح ہوں۔

## میری پسندیدہ چیزیں

مقصد

بالغ 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 نہیں ہوئی ہے۔

### تعارف

شناخت کا احساس ہونا ہم سب کی سب سے بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ہم ہیں کون، یہ بالغ 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 ٹیسی سے محبت کرتا ہے، وغیرہ۔

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۷)

بالغ بچوں سے ان کا ”میری پسندیدہ چیزیں“ والا صفحہ بھرائیں۔

بالغ 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 ساگرہ کا دن

ان کی پسند اور ناپسند

### ایک دوسرے سے باتیں کرنا

آیت (یسعیا ۱: ۲۳) 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 بھی کہتا ہے، ”تم میرے ہو۔“

بالغ 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 دیکھے ہوں، مگر پھر بھی جو وہ ایک شخص کے طور پر ہیں، وہ تبدیل نہیں ہوا۔

### دعا

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

# میری پسندیدہ چیزیں



یادگار سا لگرہ



جانور



کتاب یا فلم



گانے



رنگ



موسم



سب سے  
اچھا دوست



کھانا



کھیل

خوف نہ کر کیونکہ میں نے تیرا فدیہ دیا ہے۔

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

یسعیاہ 43:1

## خدا میری مدد کرے گا

مقصد

بالغ 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

بچپن کی خوشگوار اور صحت سے بھرپور روانی کے لیے، بالغ بچوں کو اپنی دنیا دریافت کرنے کے لیے ایک محفوظ ماحول چاہیے ہوتا ہے۔ حادثات اور صدمات کے نتیجے میں ہونے والی تباہی اور الجھنوں کے باوجود بالغ بچوں کو یہ جان کر تسلی مل سکتی ہے کہ خدا ان سے اور ان کے پیاروں یعنی 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 باتیں کرنا

بالغ 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۔  
بالغ 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 سکول دوبارہ 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

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۸)

بالغ بچوں سے ایسی ۳ سے ۵ چیزیں لکھنے کو کہیں جن سے پتہ چلتا ہو کہ خدا نے کیسے ان کا خیال رکھا ہے۔ ان سے بتانے کو کہیں، اگر بات چیت رک رہی ہو یا آگے نہ بڑھ رہی ہو تو اس کی تفصیل کے بارے میں دریافت کریں۔  
یا اگر سب متفق ہوں تو، سب کے خیالات کو ملا کر ایک فہرست تیار کریں کہ کیسے خدا خیال رکھتا ہے اور اپنی محبت دکھاتا ہے۔

### دعا

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

# خدا میری مدد کرے گا

خدا نے تمہیں بنایا ہے۔ خدا تم سے محبت کرتا ہے۔ خدا تمہارے خاندان سے محبت کرتا ہے۔ وہ تمہارے خاندان کی اور تمہاری پرواہ کرتا ہے۔ خدا تم سب کی ہر قسم کی مصیبتوں سے نکلنے میں مدد کرے گا

خداوند میرا مددگار ہے۔ میں خوف نہ کروں گا۔  
عبرانیوں 13:6

۵-۳

ایسی چیزیں لکھیں  
جن سے پتا چلے کہ  
کیسے خدا نے آپ  
کا خیال رکھا ہے۔

1

2

3

4

5



## واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

مقصد

کہ بالغ بچے اس افسوسناک واقعہ، جو کہ ان کو پریشان کر رہا ہے، اس 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 جس کی وجہ وہ ہے جو بالغ بچے اس کے بارے میں محسوس کرتے ہیں جو ان کے ساتھ تکلیف دہ واقعے کے دوران ہوا۔ ان میں مندرجہ ذیل جذبات شامل ہیں۔

خود کو قصور وار ٹھہرانا

ڈر

یہ محسوس کرنا کہ کوئی ہم سے پیار نہیں کرتا، ہمیں چاہتا نہیں ہے یا ہمارا کوئی سہارا نہیں ہے۔

غصہ

اداسی، اکیلا پن

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں سے کہیں کہ جو ہوا اس کے بارے میں اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار روزنامے والے صفحے پر موجود کئی چہروں کو استعمال کرتے ہوئے کریں۔

کچھ بالغ بچے اپنی مرضی سے سب کے سامنے اپنے چہرے کے ذریعے کر کے 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 بالغ بچوں سے بچھوائیں کہ کس چہرے سے کون سے جذبے کا اظہار ہو رہا ہے۔

آیت: عبرانیو ۶: ۱۳ کی دہرائی کروائیں۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۹)

بالغ بچوں سے کہیں کہ وہ چہرے جو ان کے حادثے سے پہلے کے جذبات کی عکاسی کرتے ہیں ان پر **X** کا نشان لگائیں اور وہ جو ان کے حادثے کے بعد کے جذبات کی عکاسی کرتے ہیں ان پر **✓** کا نشان لگائیں۔  
دیگر خیالات یا احساسات کو درج کرنے کے لیے بھی جگہ موجود ہے۔

بالغ بچوں کو یقین دلائیں کہ جب ان کے ساتھ کوئی خوفناک چیز یا بات ہوتی ہے تو اس صورت میں ڈرنا، غصہ ہونا یا اداس ہونا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔

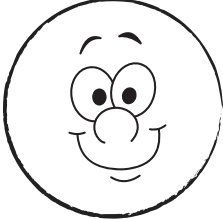
اس بات پر زور دیں کہ خدا ہمیشہ ان کے ساتھ ہے اور وہ ان کی مدد کر سکتا ہے جب وہ اداس یا ڈرا ہوا محسوس کر رہے ہوں۔

دعا

بالغ بچوں کے ساتھ مل کر خدا سے دعا مانگیں کہ وہ مزید مثبت جذبات کو اپنے اندر جگہ دینے میں ان کی مدد کرے۔

# واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

چہرے کے ساتھ بنائیں اور بتائیں کہ واقعہ  $\times$  سے پہلے آپ کیسا محسوس کر رہے تھے اور بعد  $\checkmark$  میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔



خوشی



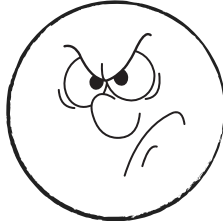
اداس



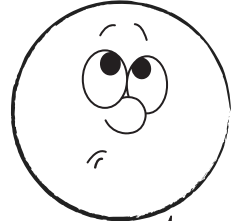
ڈرے ہوئے



غصے میں



ذہنی کھچاو میں



الجمھا ہوا

ایسے دیگر خیالات یا جذبات کے بارے میں (کھیں) جو آپ کے دل و دماغ میں واقعے کے پیش آنے سے پہلے یا اس کے بعد تھے۔

## خدا میرے جذبات سمجھتا ہے

مقصد

کہ بالغ بچے یہ جانیں کہ خدا ہمارے جذبات کو سمجھتا ہے اور خوش رہنے کے ساتھ ساتھ ہمارا نظریہ تبدیل کرنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔

تعارف

جو بالغ بچے تکلیف دہ واقعات یا نقصانات سے گزرے ہوں ان کے ساتھ ثقافتی اور رہن سہن کے فرق کے بارے میں حساس رہیں۔

کچھ بالغ بچوں کے لیے جذبات کا اظہار شاید قابل قبول یا آرام دہ نہ ہو۔

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۰)

بالغ بچوں کو اپنے روزنامے پر کام کرنے کا وقت دیں۔

جو اپنی تصویریں دکھانا چاہتے ہوں یا انہوں نے جو لکھا اس پر بات کرنا چاہتے ہوں تو ان کو ایسا کرنے کا موقع دیں۔

بالغ بچوں کا حوصلہ بڑھائیں کہ وہ اپنے غمگین تجربے سے پہلے اور اس کے بعد والے اپنے جذبات کے بارے میں بات کریں۔

ان کے بارے میں کوئی رائے قائم کیے بغیر ان کی کہانیاں سنیں۔

بالغ بچوں کو رونے، غمگین ہونے یا ناراض ہونے دیں۔

تکلیف دہ واقعے کے اظہار پر مجبور نہ کریں، لیکن بالغ بچوں کو بتائیں کہ جب کچھ برا ہوتا ہے تو ہر کسی کے لیے پریشانی، غصہ یا خوف محسوس کرنا عام بات ہے۔

### ایک دوسرے سے باتیں کرنا

جب سب اپنے جذبات کا اظہار کر چکیں، تب اس بات کی نشاندہی کریں کہ جب بری چیزیں ہوتی ہیں تو لوگوں میں مختلف قسم کے احساسات ہوتے ہیں۔

کبھی وہ خوش، غمگین، ناراض، خوفزدہ یا فکر مند ہوتے ہیں۔

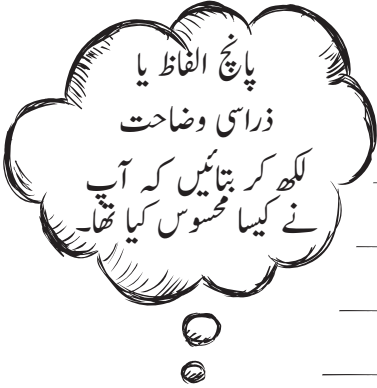
انہوں نے اپنے غمگین تجربے کے دوران جو کچھ بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا، لیکن اب خدا چاہتا ہے کہ ان کے افسردہ یا ناراض جذبات کو اچھے جذبات میں بدلنے میں مدد کرے۔

دعا

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

# خدا میرے جذبات سمجھتا ہے

آپ کے ساتھ جو ہوا اس کی وجہ سے کوئی ایسا  
وقت تھا جب آپ نے غصہ یا ڈر محسوس کیا ہو؟



نیچے دی گئی فہرست میں سے ایسے الفاظ کے گرد دائرہ بنا کر ان کی نشاندہی کریں جو آپ کے جذبات کو سب سے اچھے سے بیان کرتے ہیں۔

پاگل	خوف زدہ	کسی چیز کو مارنے کا دل چاہنا
تنجمد	گھبراہٹ	دہشت زدہ
رونا	چیخنا	کڑواہٹ
تپنا	فکر مند	بہت غصے میں
ناراض	بے چین	زور سے زمین پہ پاؤں مارنا

آپ نے جو بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا

## چیزیں جو میں نے کھو دیں

مقصد

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

تعارف

بالغ بچوں سے نقصانات کے بارے میں بات کریں  
سمجھائیں کہ جب ہمارے ساتھ ننگلین یا بری چیزیں ہوتی ہیں تو ہم چیزیں کھو دیتے ہیں۔  
کچھ کھو دینے پر ہم اداس، ڈرے ہوئے یا غصہ محسوس کرتے ہیں۔

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۱)

بالغ بچوں سے کہیں کہ اپنے ہونے والے نقصانات میں سے کچھ کی تصویریں بنائیں یا روزنامے کے متعلقہ خانوں میں لکھیں۔

ان سے ان نقصانات کے بارے میں بات کرنے کو کہیں۔

ان سے پوچھیں کہ جو چیزیں انہوں نے کھو دیں ان کے بارے میں سوچ کر کیسا محسوس ہوتا ہے۔

ان کو یاد دلائیں کہ عیسیٰ کو پرواہ ہے کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

### ایک دوسرے سے باتیں کرنا

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

خدا کی محبت اور جس طرح سے وہ ان کے نقصان پورے کر رہا ہے، اس کے بارے میں بات کریں۔  
کیا ان کو نیا گھر ملے گا؟ ایک نیا خیال رکھنے والا؟ کیا کسی نے ان کو کھانا، پینے کا صاف پانی یا کپڑے دیئے ہیں؟

بیشک ہمارے ساتھ بری چیزیں ہوتی ہیں، خدا پھر بھی ہمیں دکھاتا ہے کہ وہ ہم سے محبت کرتا ہے۔

دعا

بالغ 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۔

سب سے پوچھیں کہ کیا ان میں سے کوئی خدا کے ان کے لیے پیار اور خیال کے لیے اس کا شکر ادا کرنا چاہتا ہے۔

# چیزیں جو میں نے کھو دیں۔

نقصان، مادی اشیاء سے بڑھ کر بھی بہت شکلیں اختیار کر سکتا ہے

دوست

خاندان

خواب

مادی اشیاء

دیگر

مبارک ہیں وہ جو ممکن ہیں کیونکہ

وہ تسلی پائیں گے۔ مٹی 4:5

## دوستوں اور خاندان والوں کو یاد رکھنا

مقصد

بالغ 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

بالغ 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 چاہئے۔

بالغ 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 بالغ بچوں کے لیے، بڑوں کا رد عمل، خاص طور پر اہم کردار ادا کرے گا واقعے کے بارے میں تاثرات اور اس کو سمجھنے کے لیے۔

بالغ 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 بالغ بچوں کو سمجھنا چاہئے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ 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 بالغ بچوں کو ان کے اپنے جواب ڈھونڈنے میں مدد کرنے میں دلچسپی دکھائیں۔

یاد رہے کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ ایک عمر کے بالغ بچوں میں ہر بچہ موت کو ایک ہی طرح سے اور ایک ہی طرح کے جذبات کے ساتھ سمجھے۔

سب بالغ بچے مختلف ہوتے ہیں، اور دنیا کے بارے میں ان کا نظریہ منفرد اور مختلف تجربات کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۲)

بالغ بچے پھولوں کے ہار میں اپنے ان دوستوں یا خاندان والوں کے نام لکھیں جنہیں وہ کسی نہ کسی طرح یاد رکھنا چاہتے ہیں۔

بالغ بچے اس بارے میں بات کریں کہ یہ لوگ ان کی زندگی میں اتنے خاص کیوں ہیں۔

وہ اپنے دوست یا خاندان والے کے ساتھ کیا دلچسپ یا مزے کے کام کرتے تھے؟

انہوں نے جن لوگوں کے نام لکھے ان میں سے کسی ایک کے ساتھ اپنی پسندیدہ یاد لکھیں۔

دعا

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

# خاندان والوں اور دوستوں کو یاد کرنا۔

ان خاندان والوں اور دوستوں کے نام لکھیں جن کو آپ یاد کرنا چاہتے ہیں۔



اوپر پھولوں کے ہار میں لکھے ناموں میں سے کسی ایک کے ساتھ  
اپنی سب سے اچھی یاد لکھیں۔



## خدا میرا خیال رکھتا ہے

مقصد

کہ بالغ بچوں کو یہ پتہ چلے کہ بے شک 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 کہ 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۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۳)

بالغ بچوں کو یاد دلائیں کہ خدا کے پاس ان کا خیال رکھنے کے کئی طریقے ہیں۔

ان سے ان کے صفحے پہ ۳ سے ۵ ایسے خاص طریقے بنانے یا لکھنے کو کہیں جن سے خدا نے ان کا خیال رکھا ہو۔

پھر وہ باری باری ایک دوسرے کو اپنی تصویریں دکھائیں اور ان تصویروں سے جڑی کہانیاں بتائیں۔

نیچے دی گئی آیت ۱۔ پطرس ۵: کو یاد کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔

اپنی تمام پریشانیاں اس پر ڈال دیں، کیونکہ وہ آپ کی فکر کرتا ہے۔ ”۱۔ پطرس ۵: ۵“

لوگ خدا کی پرواہ اور محبت کے بارے میں کسی جانی پہچانی دھن پہ کوئی گانا تیار کر سکتے ہیں۔

دعا

خدا کا ان طریقوں کے لیے شکر ادا کریں جن سے وہ ہر بچے کا خیال رکھتا ہے۔

# خدا میرا خیال رکھتا ہے

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

ایسے ۱-۳ طریقوں کی فہرست تیار کریں جن کے ذریعے خدا آپ کا خیال رکھ رہا ہے۔  
یا آپ چاہیں تو تصویر بھی بنا سکتے ہیں۔

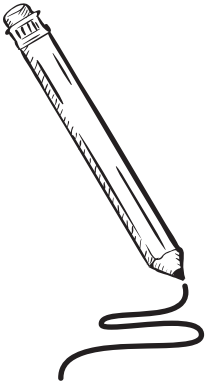
1

2

3

4

5



## شکریہ خدا

مقصد

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

### تعارف

خدا نے بالغ 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 پہ ہوتے ہیں۔ مشکل وقتوں میں اکثر خاندان بکھر جاتے ہیں اور بالغ بچے بے سہارہ رہ جاتے ہیں۔ بالغ بچوں کو صدمے میں حفاظت اور سچ دیکھ بھال کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ جب بالغ 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 بالغ بچوں کو آنے والے ہفتے میں کسے 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؟ یا جذباتی طور پر سہارے کے؟

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۴)

بالغ 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 لکھ لیں اور اگر وہ چاہیں تو ان سے بولیں کہ دعاؤں کو سب کے سامنے اونچی آواز میں پڑھیں۔

بالغ بچے دعائیں 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 کہ 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 چنیں۔

ان کو یاد دلائیں کہ جب بھی وہ اداسی محسوس کریں تو وہ ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے خدا ان کی مدد کرتا ہے۔

### دعا

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

# شکریہ خدا

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

پیارے خدا

شکریہ!

# کچھ کار آمد کام جو میں کر سکتا ہوں

مقصد

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

تعارف

بالغ بچے تکلیف دہ حالات میں بے بس محسوس کر سکتے ہیں۔  
اگلی دو سرگرمیاں ان کو یہ احساس دلانے میں مدد کریں گی کہ ان کے پاس اپنی اداسی کے احساس کو کچھ مثبت کر کے بدلنے کا اختیار ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں کے روزنامے والے 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 چھننے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ کسی قسم کی کمزوری یا بچپن کی علامت نہیں ہے۔ خدا نے کسی وجہ سے ہی ہمارے اندر جذبات ڈالے 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۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۵)

بالغ بچوں سے کہیں کہ وہ 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 کہ جن کو کرنا، ان کی سوچ کے مطابق، مددگار ہو سکتا ہے۔

ان کو بتائیں کہ جو چیزیں انہوں نے روزنامے کے اس صفحے پر چنی ہیں ان میں سے کچھ اگلے صفحے پر بانٹی جائیں گی۔

آیت رومیوں ۱۵:۱۳ کی جانب توجہ دلائیں

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۔



# کچھ کار آمد کام جو میں کر سکتا ہوں

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

روز کی ڈائری لکھنا

تصویر بنانا

موسیقی سننا

چہل قدمی کرنا

دعا کرنا

کسی اچھے دوست کے ساتھ وقت

گزارنا

کسی قابل اعتماد شخص سے مدد

کتاب پڑھنا

مانگنا

اپنے ذہن کو راہ راست پر لانے کے لیے مزید کیا کیا جا سکتا ہے  
اس بارے میں اپنے خیالات لکھیں۔

پس خدا! جو اُمید کا  
چشمہ ہے ہمیں ایمان  
رکھنے کے باعث  
ساری خوشی اور  
اطمینان سے معمور  
کرے تاکہ رُوح  
القدس کی قدرت سے  
تمہاری اُمید زیادہ  
ہوتی جائے۔  
رُومیوں 15:13

# ایسی چیزیں جن کی وجہ سے میں بہتر محسوس کرتا ہوں

## مباحثے کا صفحہ

### مقصد

اس حقیقت کو پہنچنے کرنا کہ بالغ بچے بے بس نہیں ہیں اور ایسے کام ہیں جو وہ اپنی اداسی دور کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

### تعارف

کسی تکلیف دہ واقعے کے دوران بالغ بچے اکثر بے بس اور بے سہارا محسوس کرتے ہیں۔ ان کے تجربات اور احساسات انہیں بتاتے ہیں کہ وہ ایک ایسی صورتحال میں ہیں جس کو وہ نہیں سمجھتے اور جس پر ان کا اختیار نہیں ہے۔

بالغ بچے اس چیز سے مسلسل ڈرے ہوئے رہتے ہیں جس کو وہ سمجھ نہ پا رہے ہوں یا جس پر ان کا اختیار نہ ہو۔

مزید ڈر اور پریشانی تب پیدا ہوتی ہے جب خاندان اور گھر ماضی کی طرح ایک محفوظ اور سہارا دینے والے مقام کے طور پر موجود نہ ہوں۔

یہ احساس بھی کہ والدین کے پاس مزید اختیار نہیں ہے، بالغ بچوں کو خوفزدہ کر دیتا ہے۔

اس سبق سے بالغ 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۔

### ایک دوسرے سے باتیں کرنا

سب مل کے ایسی چیزوں کے بارے میں سوچیں جو بہتر محسوس کرنے میں ان کے کام آسکتی ہیں، یا ایسے فائدہ مند کام جو کہ انہوں نے اپنے رویے یا احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے کیے یا ابھی کر رہے ہوں۔

یہ آیت استعمال کریں: امثال ۱۲:۲۵ ”دل فکر مندی سے دب جاتا ہے، لیکن اچھی بات سے خوش ہوتا ہے۔“ اس بارے میں بات کریں کہ ایک دوسرے کا حوصلہ بڑھانا کتنا اہم ہے تاکہ لوگوں کو یہ محسوس نہ ہو کہ وہ کلیلے ہیں یا صرف وہی ہیں جو کہ صدمے اور برے وقت سے گزر رہے ہیں۔

### روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۶)

سب نے مل کر جو فہرست تیار کی اس کو مستقبل میں استعمال کے لیے لکھ لیں۔

یا کچھ تصاویر بنا لیں جن سے ان کو مختلف خیالات یاد آ سکیں۔

ان کی کہانیاں غور سے سنیں تاکہ آپ کار آمد باتیں کر سکیں۔

### دعا

بالغ 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۔

# مباحثے کا صفحہ

دلِ چھپی بات سے خوش ہوتا ہے۔  
فکرِ مندی سے دب جاتا ہے۔

امثال 12:25

جیسا کہ آپ سنتے ہیں۔ لکھتے ہیں یا  
دوسرے لوگ بحث کرتے ہیں

فہرست بنائیں یا نئے آئیڈیاز تیار کریں جو آپ مستقبل میں استعمال کر سکتے ہیں۔  
اپنے خیالات کو ری ڈائریکٹ کرنے میں مدد کرنے کے لیے اور اپنے آپ کو بہتر کرنے کے لیے۔

---

---

---

---

---

---

---

---



## اپنی کہانی بتانا

مقصد

بالغ بچوں سے ان کی کہانیاں سن کر ان کہانیوں کے ذریعے بالغ بچوں کے ساتھ ایک اچھا تعلق قائم کرنا۔

تعارف

جب بالغ بچے اپنی کہانیاں بتا رہے ہوتے ہیں تو ان کو کوئی چاہئے ہوتا ہے جو واقعی ان کی باتوں کو سنے۔

ہم بالغ بچوں کے 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 گزر رہے ہیں۔

جب بالغ بچوں کو پتا ہوتا ہے کہ کوئی ان کی بات کو سنجیدگی 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 بالغ بچے خود کو ایسے بیان کرتے ہیں کہ اس سے ان کی اندرونی طاقت ظاہر ہوتی ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

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 بھی بات کر سکتے ہیں کہ وہ اس شخص سے کہاں بات کرنا چاہیں گے۔

دریا کے کنارے، ان کے کمرے میں، سیر کے دوران۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۷)

ان سے ایک پسندیدہ جگہ کا انتخاب کروائیں جو ان کے لیے خاص ہو۔

بالغ بچوں سے کہیں کہ وہ اس جگہ کی اور خود کی اس شخص کو اپنی کہانی سناتے ہوئے تصویر بنائیں یا تحریر

لکھیں، جس کو انہوں نے منتخب کیا ہے۔

دعا

بالغ 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۔

# اپنی کہانی بتانا

آپ اپنی کہانی کس کو سنانا پسند کریں گے؟  
اس شخص کی وضاحت کریں جو آپ کو سن رہا ہے اور آپ اپنی کہانی کہاں شیئر کرنا چاہیں گے۔  
یا، اس منظر کی تصویر کھینچیں۔

---

---

---

---

---

---

---

---



## مشکل وقت میں ہماری مدد، عیسیٰ

مقصد

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

تعارف

روزنامے کے صفحے پر موجود آیت ایک ساتھ پڑھیں۔

عیسیٰ نے ہم سے کیا شاندار وعدہ کیا ہے!

اس بارے میں بات کریں کہ یہ وعدہ اتنا خاص کیوں ہے۔

مجھے جب مدد چاہیے ہوتی ہے تو وہ میرے پاس ہوتا ہے، میں اس سے کبھی بھی بات کر سکتا ہوں، وغیرہ۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں سے کہیں کہ کسی ایسے وقت کے بارے میں بتائیں جب انہیں پتہ تھا کہ عیسیٰ ان کے ساتھ تھا یا کوئی ایسا وقت تھا جب انہوں نے عیسیٰ سے ساتھ رہنے کو کہا ہو۔

ان کے ساتھ بھی ملتا جلتا تجربہ بانٹنے کے لیے تیار رہیں۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۸)

گانے یا نظمیں لکھنے میں بالغ بچوں کی مدد کریں۔

بالغ بچوں کی مدد کریں ان کے گانے اور نظمیں سب کو سنانے میں۔

بالغ بچوں کی لکھائیوں میں سے ایک یا دو کو چن کر ان پر کوئی سادہ سی دھن تیار کریں تاکہ بچے جب تنہا یا ڈرے ہوئے ہوں تو گانے گالیں۔

متبادل: طلباء سے ایک چھوٹا سٹ یا پلے لکھوا کر اس کو پیش کروائیں۔

دعا

بالغ بچوں سے عیسیٰ کا شکر ادا کرنے کو کہیں کہ وہ ہمیشہ ان کے پاس ہوتا ہے۔

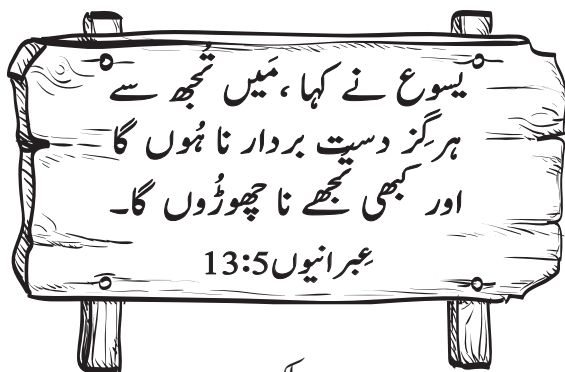
بالغ بچوں سے ان کی دعاؤں کو مخصوص بنوائیں: ”شکریہ عیسیٰ سکول کے کام میں میری مدد کرنے کے لیے“ یا ”شکریہ عیسیٰ کہ تو میری ڈر سے لڑنے میں مدد کرتا ہے“۔

مشورہ

سیشن کے بعد اگر ممکن ہو تو ان سب کی تحریروں کو اکٹھا کر کے ایک کتابچہ تیار کریں۔

اسکی فونو کاپیاں کروا کے ہر شخص کو ایک کاپی دے دیں۔

# یسوع مصیبت کے وقت ہماری مدد



کوئی ایسا گیت، نظم یا دُعا لکھیں جس سے پتا چلے کہ  
آپ کے موجودہ جذبات کے حوالے سے یسوع کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہیں

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

خدا ہماری پناہ اور قوت ہے۔  
مصیبت میں مستعد مددگار۔ زبور 1:46

## مستقبل کے ارادے

مقصد

بالغ بچوں کو یہ جاننے میں امید دلانا کہ عیسیٰ ان سے اتنی محبت کرتا ہے کہ اس نے ان کے لیے اچھے ارادے بنا رکھے ہیں۔

تعارف

شروع کرنے کے لیے بالغ بچوں سے کہیں کہ وہ کر کے دکھائیں کہ وہ بڑے ہو کر کیا بننا چاہتے ہیں۔ ایک فائز مین (آگ بجھانے والا)، اس کے پاس نلی ہے اور وہ آگ بجھانے کی اداکاری کر رہا ہے۔ ایک نرس بیمار بچے کی دیکھ بھال کرتے ہوئے۔ ایک ہوائی جہاز کا پائلٹ کمرے کے گرد تیزی سے گھومتا ہوا۔ جب ایک بالغ بچہ اپنے انتخاب کو پیش کر رہا ہو تو دوسرے بالغ بچے اندازہ لگائیں کہ وہ کیا پیش کر رہا ہے۔

ایک دوسرے سے باتیں کرنا

بالغ بچوں کی تصویروں کے بارے میں بات کریں اور ان کو یاد دلائیں کہ عیسیٰ ان کی زندگی کو لے کر جو ان کے ارادے ہیں ان کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرے گا۔

ایک ساتھ یرمیاہ ۲۹:۱۱ پڑھیں۔ اس بات پر غور کریں کہ اس آیت سے کیسے یہ پتہ چلتا ہے کہ عیسیٰ بالغ بچوں سے بہت پیار کرتا ہے۔ اس نے ان میں سے ہر ایک کے لیے بہت اچھے منصوبے تیار کر رکھے ہیں، وہ منصوبے جو ان کو مستقبل کے لیے امید دیں گے۔

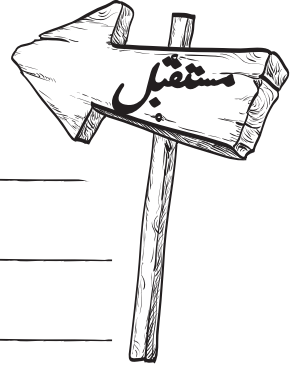
روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۱۹)

بالغ بچوں سے تصویریں بنوائیں یا لکھوائیں کہ وہ مستقبل میں کیا کرنا چاہیں گے۔

دعا

بالغ بچوں سے عیسیٰ کا شکریہ 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 امید دلاتے ہیں۔

آپ مستقبل میں کیا کرنا چاہیں گے؟  
یہ آپ کی ابھی والی زندگی سے کیسے مختلف ہوگا؟



اے خُداوند پر آس رکھنے والو! سب مضبوط ہوں  
اور تمہارا دل قوی رہے۔ زبُور 31:24

## خدا کا مجھ سے شاندار وعدہ

مقصد

بالغ 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۔

تعارف

بالغ بچوں کے روزنامے مکمل ہونے پر خوشی منانے کے لیے کچھ خاص کرنے کی تیاری 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۔

روزنامے کی سرگرمی (صفحہ نمبر ۲۰)

بالغ بچوں سے یرمیاہ ۲۹:۱۱ پڑھنے کے بعد یاد کر کے سنانے کو کہیں۔

بالغ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے روزنامے 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۔

دعا

بالغ 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۔

# خدا کا مجھ سے شاندار وعدہ

بچے دی گئی آیت کو یاد کریں۔

فریم کو اپنے حساب سے سجائیں۔

○

میں تمہارے حق میں اپنے  
خیالات کو جانتا ہوں  
خداوند فرماتا ہے یعنی  
سلامتی کے خیالات۔ پُرائی  
کے نہیں تاکہ میں تم کو  
نیک انجام کی اُمید بخشوں۔

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۔



