

ہرکلانے والا بچہ

معلومات برائے والدین



برٹش سٹمرنگ ایسوسی ایشن

والدین کے لیے معلومات سکول کی عمر کے بچوں کے والدین

یہ کتابچہ بول چال کے پیشہ وروں کے ایک پینل نے ہمارے لیے تحریر کیا ہے۔
یاد رکھیے کہ ہکلاہٹ اور لکنت (رک رک کر بولنا) ہم معنی ہیں۔

تعارف

چھوٹے بچوں میں معمول کی ناروانی کیا ہے؟ ہکلاہٹ (یا لکنت) کیا ہے؟ بعض بچوں کو روانی سے بولنے میں مشکلات کیوں پیش آتی ہیں؟ کیا ہکلاہٹ موروثی ہے؟ ہکلاہٹ کیسے پیدا ہوتی ہے؟ بول چال کی کونسی صورتیں ناروانی کا باعث بنتی ہیں؟ کسی بچے کے بولنے کو ہم کیسے آسان بنا سکتے ہیں؟ ہم کس طرح بول چال سے توجہ ہٹا سکتے ہیں؟ کیا ایسا کچھ بھی ہے جو والدین کو نہیں کرنا چاہئے؟ کرنے کو اور کیا ہے؟

ابتدائیہ

باتیں کرنا سیکھنا ہیجان خیز ہے، یہ بچوں کو اہل خانہ، دوستوں اور دنیا سے بحیثیت مجموعی ربط ضبط پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے، اور خود اپنے اور دوسروں کے درمیان خلا کو پُر کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ باتیں کرنے میں دقتیں والدین کے لیے پریشانی اور بچے کے لیے مایوسی کا باعث بنتی ہیں، البتہ (بولتے ہوئے) غلطیاں کرنے کے بیشمار مواقع پیدا ہوتے ہیں کیونکہ گفتگو میں سننا، سمجھنا، سوچ کے اختراعی طریقے، منضبط حرکات اور عضلات میں ربط شامل ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بچے بڑی حد تک زمانہء حال میں جیتے ہیں جو بعض اوقات محسوسات میں اتنی شدت پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے کہ خیالات اور تجربات کو الفاظ کی صورت دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی حیران کن بات نہیں کہ بعض بچے ڈھمکا جاتے ہیں اور بولنا سیکھنے کے دوران رکتے ہیں۔

بچوں میں ہکلاہٹ سے متعلق کچھ معلومات فراہم کرنا اور باتیں کرنے کو آسان اور پُر لطف بنانے کے لیے جو کچھ کیا جاسکتا ہے اس کے متعلق کچھ نظریات پیش کرنا اس کتابچے کا ہدف ہے۔ جب بھی ممکن ہو کسی ماہر امراض بول چال و زبان (ماہر تشخیص امراض بول چال یا بول چال کے معالج سے بھی) سے رابطہ کرنا چاہیے تاکہ والدین کی مدد کی جاسکے اور ہکلاہٹ کے بڑھنے کی روک تھام ہو سکے۔

چھوٹے بچوں میں معمول کی ناروانی کیا ہے؟

جب بچے بولنا سیکھ رہے ہوتے ہیں تو قف کرنا، الفاظ یا آوازوں کو دہرانا ("کیا، کیا، کیا میں" یا "م، م، م، م")، رک جانا اور پھر سے (بولنا) شروع کرنا قسم کی ناروانیاں جنم لیتی ہیں۔ بہت سے بچوں میں تیزی سے زبان کی نشوونما کے سالوں (2 تا 5 سال) کے دوران اور دیگر اوقات میں بچپن میں اس وقت واضح ناروانی کے واقعات رونما ہوتے ہیں جب ٹھیک بولنے کے لیے دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ وہ بچے جو فقروں کے استعمال یا صاف بولنے میں سست ہوتا ہے وہ ربط ضبط کے لیے دباؤ پڑنے پر بالخصوص حساس ہو سکتا ہے۔

ہکلاہٹ (یا لکنت) کیا ہے؟

ہکلاہٹ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب معمول کی ناروانیاں اتنی کثرت سے پیدا ہوں کہ وہ بولنے میں رکاوٹ یا بولنے والے یا سننے والے کے لیے باعث اذیت بنیں۔ جب پرسکون (لفظوں کی) تکرار اور کھنچی تنی آوازیں بہت شدید ہو جائیں اور بچے کو لفظ (کی ادائیگی) مکمل کرنے کے لیے سخت جدوجہد کرنا پڑے تو وہ ہکلا رہا ہوتا ہے۔ البتہ بہت سے بچے ایسے بھی ہیں جنہیں ان وقتوں سے سابقہ تو پڑتا ہے لیکن ان میں ہکلاہٹ پیدا نہیں ہوتی۔ یقین سے کہنا ناممکن ہے کہ کونسے بچے ہکلاہٹ کی منزل سے گزریں گے اور کونسے نہیں، اس لیے بہتر ہمیشہ یہی ہوتا ہے کہ ہم بچے کے لیے بولنا آسان بنانے کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں کریں۔

بعض بچوں کو روانی سے بولنے میں مشکلات کیوں پیش آتی ہیں؟

کوئی بچہ اس وقت اعتماد اور خوشی محسوس کرتا ہے جب اس سے کیے گئے تقاضوں اور اس کی ان پر پورا اترنے کی صلاحیتوں اور اسے دی گئی امداد کی

مقدار کے درمیان توازن ہو۔ بولنے کو متاثر کرنے والے تقاضوں، صلاحیتوں اور امداد کی چند مثالیں ملاحظہ کیجئے:

- ☆ لوگوں کے حقیقتاً کرنے یا کہنے اور بچے کے انہیں سمجھنے کے انداز سے تقاضے جنم لیتے ہیں۔
- ☆ لوگ چاہتے ہیں: ٹھیک اور صاف باتیں کرنا؛ بہت سے سوالوں کے جوابات دینا؛ معلومات رکھنا؛ بالغ طرز عمل کا مظاہرہ کرنا؛

جلدی جوابات دینا۔

- ☆ بچہ چاہتا ہے: بہتر کارکردگی دکھانا؛ والدین اور دیگر بڑوں کو خوش کرنا؛ دوسرے بچوں کو پسند آنا؛ ضرورتوں، تقاضوں، رنج اور راحتوں سے متعلق کثرت سے بات کرنا۔

- ☆ صورت حال یوں ہو سکتی ہے: شور و غوغا پیدا ہونا؛ مشغول و منہمک؛ خوفناک؛ ہیجان خیزی؛ اکتاہٹ؛ آزمائش؛ روک ٹوک اور بہت سا بولنا بھی ہو سکتا ہے۔

گفت و شنید کی اہلیتیں

رواں فقروں میں بات کرنے کے لیے بچوں کو ضرورت ہوتی ہے: بہت سے الفاظ کا جاننا؛ یہ جاننا کہ الفاظ کو کیسے جوڑا جاسکتا ہے (گرامر)؛ جو وہ حقیقتاً کہنا چاہتے ہیں اسے کہنے کے لیے فوری ”صحیح لفظ“ یا درست فقرے کا سوچنا؛ جو دوسرے کہتے ہیں اسے سننا اور سمجھنا؛ یہ سیکھنا کہ ہم اپنی زبان میں کن آوازوں کو استعمال کرتے ہیں اور انہیں (آوازوں کو) کس طرح ملا کر الفاظ بناتے ہیں۔

انہیں خرکی یا میکا کی استعداد کو بھی بڑھانا چاہئے تاکہ وہ سمجھے جانے کے لیے ان آوازوں کی نقل کریں جنہیں دوسرے استعمال کرتے ہیں؛ سانس لینے اور بولنے میں استعمال کیے جانے والے تمام عضلات کو مربوط کریں؛ ایک آواز کے بعد تیزی سے اور ملائمت کے ساتھ دوسری آواز پیدا کرنے کے لیے عضلات پر کنٹرول رکھیں۔

یہ تمام صلاحیتیں بچے کے محسوس کرنے کے انداز کے ساتھ ساتھ اس سے کیے جانے والے تقاضوں سے متاثر ہوتی ہیں۔ جب بچہ محسوس کرتا ہے: خوشی، اعتماد، سنا جانا، مشتملات سے متعلق تین وغیرہ تو پھر بولنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ جب بچہ محسوس کرتا ہے: پریشانی، تھکاوٹ، خرابی طبیعت، ضرورت سے زیادہ ہيجان، غیر اہم ہونا وغیرہ تو بولنا مشکل ہو جاتا ہے۔

امداد

جب ہم خود پریشان ہوں تو دوسروں کی مدد کرنا مشکل ہوتا ہے۔ البتہ بچے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرنے سے ہماری توجہ کا مرکز بدل جاتا ہے اور امداد بہم پہنچانا ممکن ہوتا ہے۔ پھر ہم وہ کام کر سکتے ہیں جس سے بچہ یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اسے چاہا اور طلب کیا جا رہا ہے اور ساتھ ہی ساتھ وہ چھوٹے چھوٹے کام بھی سرانجام دے سکتے ہیں جو مخصوص صورتوں میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

☆ توجہ سے سننا

☆ نرمی سے اور نقص نکالے بغیر رد عمل کا مظاہرہ کرنا

☆ ضرورت پڑنے پر مادی امداد مہیا کرنا

☆ اپنے کو محفوظ محسوس کرنے میں بچے کی مدد کرنا

☆ حوصلہ افزا ہونا

☆ دوسروں کو اپنے بچے کی بات سمجھنے میں مدد کرنا

جب صلاحیتیں اور امداد تقاضوں کو متوازن کر رہی ہوں تو بات کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

کیا ہکلاہٹ موروثی ہے؟

جہاں تک ہم جانتے ہیں ہکلاہٹ زیادہ تر موروثی نہیں ہوتی لیکن زبان کی نشوونما کے مخصوص انداز اور لسانی مہارت کے مختلف شعبوں کی مخصوص قوتیں اور کمزوریاں (موروثی) ہوتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض بچوں کو اپنے بھلے وقت میں بولنے کی مہارت کو پروان چڑھانے کے لیے زیادہ مدد اور ان سے کمتر تقاضے کیے جانے درکار ہوتے ہیں۔

ایک بار جب کوئی بچہ بنیادی زبان اور باتیں کرنے میں مہارت پیدا کر لیتا ہے تو اس کے لیے زیادہ پیچیدہ خیالات اور گفت و شنید کے جملہ دباؤ سے نبتنا آسان ہو جاتا ہے۔

ہکلاہٹ کیسے پیدا ہوتی ہے؟

- ☆ بہت زیادہ تقاضے جنہیں پورا کرنے کے لیے بچے میں کافی پختگی پیدا نہیں ہوئی ہوتی وہ ناروانی پیدا کرنے کا باعث بن سکتے ہیں جس کے باعث ہکلاہٹ پیدا ہوتی ہے، بالخصوص ایسی صورت میں کہ بچہ (بات کرنے میں) ناکامی پر بہت حساس ہو جاتا ہے ایسی باتیں بھی ہیں کہ جنہیں بچہ سوچ اور کر سکتا ہے جو اس مشکل کو بدتر بنا دیتے ہیں، مثلاً:
- ☆ یہ یقین یا احساس کہ ناروانی باعث شرمندگی یا غلط ہے
- ☆ بولنے کی مفصل میکانیات پر توجہ مرکوز کرنا اپنے آپ سے واقفیت پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے جس کی بنا پر (بولتے ہوئے) زیادہ غلطیاں سرزد ہوتی ہیں
- ☆ روانی سے بولنے کے لیے شدید تر کوشش کرنے کے باعث (لفظوں کی) پرسکون تکرار کو اس وقت شدید روک لگ جاتی ہے جب بچہ پوری قوت سے لفظ ادا کرنے کی کوشش کرتا ہے
- ☆ ہکلاہٹ کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہوئے ہم بعض الفاظ، لوگوں یا صورتوں کو الزام دے سکتے ہیں۔ ہکلاہٹ کو کم کرنے کے لیے ان سے بچنا گفتگو کے قبل از وقت جائزہ لیتے رہنے کو جنم دیتا ہے اور اس طرح بات کرنے کی صلاحیت پر اعتماد کم سے کم ہونے لگتا ہے
- ☆ بات کرتے ہوئے (زبان پر) کنٹرول کھودینے کا تجربہ باعث تذلیل بنتا ہے۔ معاشرتی طور پر ہم ان لوگوں کو ادنیٰ سمجھتے ہیں جنہیں اپنے جسم اور اس کے افعال پر اختیار نہیں ہوتا۔

یہ احساس کہ وہ دوسروں سے یکسر مختلف ہیں، بچوں کو الگ تھلگ اور تنہا ہونے کے احساس سے ہمکنار کرتا ہے

بات کرنے کی کوئی صورتیں زیادہ ناروانی کا باعث بنتی ہیں؟

- ☆ تیز تیز باتیں کرنے والے بڑوں سے ہم کلام ہونا
- ☆ اس وقت بات کرنا جب سننے والے کے چہرے کو دیکھنے کے لیے بہت اوپر دیکھنا پڑے
- ☆ اس وقت بات کرنا جب آپ سوچ رہے ہوں کہ آپ کو ٹوک دیا جائے گا
- ☆ کسی ایسے شخص سے بات کرنا جو حقیقتاً نہ سن رہا ہو
- ☆ ایسے وقت بات کرنا جب آپ کو اپنی بات کے نتائج کا ڈر ہو
- ☆ اس وقت بات کرنا جب آپ بات نہ کرنا چاہتے ہوں یا آپ کے پاس کہنے کو کچھ نہ ہو
- ☆ ایسے وقت بات کرنا جب آپ تھکے ہوئے، پریشان یا بیمار ہوں
- ☆ جلدی جلدی بات کرنا کہ آپ کو بہت کچھ کہنا ہے یا کسی پیچیدہ خیال کا اظہار کرنا ہے

ہم کسی بچے کے بولنے کو آسان بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

- ☆ بچے کی طرف دیکھیں اور اپنا چہرہ برابر جسمانی سطح پر لائیں
- ☆ ایسی زبان میں بات کریں جو آسانی کے ساتھ سمجھ آسکے
- ☆ موجودہ وقت کے متعلق بات کریں اور ایسی چیزوں کے متعلق بات کریں جو نظر آتی ہوں
- ☆ پوچھے جانے والے سوالات کی تعداد کم کریں، بچے کو انتخاب کرنے دیں، اپنی بولنے کی رفتار کم کریں، اس (بچے) پر ظاہر کریں کہ آپ

سن رہے ہیں اور دلچسپی لے رہے ہیں

- ☆ اگر آپ کا بچہ بہت کم روانی سے بولتا ہو تو ایسی صورت میں تقاضوں کو کم کر دیں، ہو سکتا ہے کہ بعض پسندیدہ کتابوں، گیتوں، کھیلوں اور سرگرمیوں کی طرف رجوع کرنے سے آپ کے بچے کو ایک شناسا ماحول میں تحفظ کا احساس ہونے لگے

ہم بول چال سے اپنی توجہ کیسے ہٹا سکتے ہیں

اپنے بچے کے ساتھ ایسے کاموں کے کرنے کے لیے وقت نکالیں جن کاموں میں زیادہ باتیں کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی، اور جن میں کارکردگی یا دیکھنا یا سننا بولنے سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ بے ساختہ اور آسان بول چال مشترکہ تجربے کے نتیجے میں فطری طور پر وجود میں آتی ہے۔

کیا ایسا کوئی کام ہے جسے کرنے سے والدین کو اجتناب کرنا چاہیے؟

وہ رد عمل جن کے بارے میں آپ کو معلوم ہے کہ ”مددگار نہیں“ کوشش کریں کہ آپ ان میں اٹک کر نہ رہ جائیں۔ آپ مدد کرنے کے (نت نئے) طریقوں کو آزما سکتے ہیں بالخصوص تب جب آپ نے ان کے بارے میں بول چال اور زبان کے معالج سے گفتگو کر لی ہے۔ اپنے آپ کو بچے کی جگہ، اس کے نقطہ نظر سے بول چال کی صورتوں کا جائزہ لیں، اور جو عمل مددگار ہو سکتا ہے، اس پر غور کریں، چالبازیوں کی حوصلہ افزائی سے پرہیز کریں، یعنی وہ سب کچھ جو ہم معمول کے مطابق پرسکون گفتگو کے دوران نہیں کرتے لیکن ان سے وقتی طور پر روانی میں بہتری پیدا ہوتی ہے، جیسے، گہرا سانس لینا، آنکھیں بند کر لینا، یا کسی مخصوص لہجے میں بات کرنا۔ روانی میں اضافے کے دیگر زیادہ عام طریقوں کو بھی آزما جاسکتا ہے۔ کوئی طریقہ اگر مددگار ثابت ہوتا ہے تو اسے جاری رکھیں، اور اگر نہیں تو اسے چھوڑ دیں اور مزید طریقوں کے متعلق سوچیں۔ مثال کے طور پر، آپ کو پتہ چلتا ہے کہ اپنے بولنے کی رفتار کم کرنا مفید ہے جبکہ بچے سے یہ کہنا کہ وہ آہستہ بولے، اس کی مایوسی میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ غلط تلفظ یا گرامر کی غلطیوں کو درست نہ کریں، آپ صرف درست زبان و بیان استعمال کریں جسے بچہ سن رہا ہو۔

اپنے آپ کو الزام مت دیں کیونکہ آپ ہکلاہٹ کا باعث نہیں ہیں۔ ان تمام کاموں پر امید کے ساتھ غور کریں جن کے کرنے سے آپ کے بچے کی زیادہ روانی سے بولنے میں مدد کی جاسکتی ہے۔ یہ کہنا کہ ”فکر نہ کریں“ نامناسب ہے کیونکہ فکر نہ کرنا غالباً ناممکن ہے۔ البتہ آپ کا بچہ بولتے ہوئے جب اٹک جائے تو متوجہ اور پرسکون رہیں، تب جا کر آپ کا مثبت رویہ اسے پر اعتماد ہونے میں مدد دے سکے گا۔

کرنے کو اور کیا ہے؟

ان کاموں سے متعلق اپنے ساتھی سے گفتگو کریں جن کے بارے میں آپ میں سے ہر ایک یہ سمجھتا ہے کہ وہ دوران گفتگو آرام دہ احساس کو متاثر کرتے ہیں۔ اس قسم کے دباؤ کے زیر اثر بچے عموماً رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان تمام عوامل کی فہرست تیار کریں جو آپ کے بچے پر مثبت یا منفی اثر ڈالتے ہیں۔

اپنے بچے کے مشکل اور پریشان کن محسوسات کو الفاظ میں بیان کرنے کی کوشش کریں، اس سے اسے اس بات کا احساس ہوگا کہ اسے سمجھا جا رہا ہے اور اس کی مدد کی جا رہی ہے۔ کچھ ایسے کام بھی کریں جن سے آپ اور آپ کا بچہ لطف اندوز ہوں اور جن کے کرنے میں بولنا بالخصوص اہم نہیں ہوتا۔

حوصلہ افزائی کرنے والے بنیں۔ ہکلاہٹ بچوں کی خود اعتمادی کو کمزور کرتی ہے اور وہ اپنی کامیابیوں کو ملاحظہ نہیں کر سکتے اور ان کی ہر کامیابی بولنے میں ناکامیوں کے باعث پس پردہ چلی جاتی ہے۔

اپنے سمیت تمام اہل خانہ پر دباؤ کم کریں۔ ”اچھے آداب“ سے متعلق زیادہ فکر نہ کریں، بس ایک اچھی مثال پیش کریں اور اس سے آپ کا بچہ سیکھ لے گا۔ ہر وہ کام کریں جس سے بولنا اور سننا پر لطف بن جائے۔ اگر آپ کو یوں لگے کہ آپ کا بچہ اپنی ہکلاہٹ سے آگاہ ہے تو اس کے ساتھ نہایت نرمی سے اس موضوع پر بات کریں۔ بعض بڑی عمر کے ایسے لوگ جو ہکلاتے ہیں وہ بچپن میں یہ سمجھتے تھے کہ (ان کی ہکلاہٹ سے متعلق) کوئی ”خاموش سازش“ ہو رہی تھی جس کے باعث وہ اپنی ہکلاہٹ پر شرمندگی محسوس کرتے رہے۔ نقص نکالے بغیر کھلی بحث مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

اپنے بچوں سے یکساں برتاؤ کریں، کنبے پر لاگو واضح قواعد ہر ایک کے لیے احساس تحفظ کا باعث بنتے ہیں۔ (طے شدہ) سونے کے اوقات، کھانے اور نظم و ضبط میں یکسانیت وغیرہ جھگڑوں کو کم کرتے ہیں اور بہت زیادہ تھکاوٹ اور چڑچڑے پن سے بچاؤ میں مدد ہوتے ہیں۔ اپنے مقامی مرکز صحت میں بول چال و زبان کے معالج سے ضرور مدد حاصل کریں۔ اکثر علاقوں میں آپ براہ راست بھی رابطہ کر سکتے ہیں، پہلے کسی ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا بچہ کس قدر کمسن ہے۔ جو نہی کسی کو فکر لاحق ہو تو اکثر معالج کسی فیملی سے ملنا چاہتے ہیں بجائے اس کے کہ اس وقت کا انتظار کریں جب ہکلاہٹ بہت بڑھ جائے اور اس کا علاج مشکل ہو جائے۔ معالج بچے کی ہکلاہٹ سے متعلق آگاہی کو بڑھانے سے روکنے میں محتاط ہوتے ہیں، اس لیے وہ اکثر، زیادہ تر والدین سے مل کر کام کرتے ہیں، اگرچہ علاج میں کسی بڑے بچے کو براہ راست بھی شامل کر لیا جاتا ہے۔

آخر میں، ان معلومات سے متعلق اپنے شریک حیات اور ہر کسی دوسرے شخص سے بھی جو آپ کے بچے کے ساتھ باقاعدہ رابطے میں ہو، ضرور گفتگو کریں۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ اپنے بچے کی بول چال سے متعلق فکر مند ہونے میں آپ تنہا نہیں، بہت سے اور بھی والدین ہیں جو اسی سطح پر پریشانی میں مبتلا ہیں۔

یہ کتابچہ برٹش سٹیمرنگ ایسوسی ایشن کے تیار کردہ ”بچہ جو ہکلاتا ہے، معلومات برائے والدین“ کے اصل متن کا ترجمہ ہے۔ یہ ترجمہ این اے ایل ۲ (Enable2) نے بریڈ فورڈ ڈسٹرکٹ کیئر ٹرسٹ سپیچ اینڈ لینگویج تھیراپی سروس کے ایماء پر کرایا ہے۔

اگر آپ نے اس کتابچے کو مفید پایا ہے تو ازراہ کرم کچھ عطیہ دیں۔ ہم معلومات مہیا کرنے اور ان لوگوں کو جن کی زندگیاں ہکلاہٹ سے متاثر ہوتی ہیں کی مدد کے کام کو جاری رکھنے کے لیے عطیات پر انحصار کرتے ہیں۔