



contact a family
for families with disabled children



ٹیلی فون پر ترجمے کی سہولت

آپ Contact a Family کو فون کرنے کے 100 سے زیادہ زبانوں میں ماہر ترجمہ کرنے والوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو معلومات مہیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔
یہ خدمت استعمال کرنے کے لئے:

- Contact a Family کو
0808 808 3555 پر فون کریں
- ان کو اپنا ٹیلی فون نمبر دیں
- ان کو بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں بات کرنی ہے
- اگر آپ بتا سکتے ہیں تو ان کو انگلش میں بتائیں کہ آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے
- چند منٹوں میں کوئی آپ کی مدد کے لئے ایک مترجم کے ساتھ آپ کو فون کرے گا

ہم سے رابطہ کرنا

Contact a Family کا ٹیلی فون
0808 808 3555

اوقات کار ہر روز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح تا 4 بجے شام
اور ہر روز سوموار بوقت 5.30 بجے شام سے 7.30 بجے شام
یہ ٹیلی فون مفت ہے

ہم اہل خانہ، دوستوں یا اہل خانہ سے قریبی تعلق رکھنے والے کسی فرد کو بھی معلومات دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں

آن لائن:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

یہ کتابچہ Contact a Family سے مختلف زبانوں میں ترجمے کے ساتھ دستیاب ہے۔



Prestige Network



This leaflet has been produced as part of the Parents and Paediatricians Together project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

اگر چہ اس معلوماتی کتابچے کی تیاری میں درنگی کے لئے بہت احتیاط کی گئی ہے، Contact a Family کسی غلطیوں یا بھول چوک کا ذمہ دار نہیں ہے۔

اپنے بچے کی سونے میں مدد کرنا

معذور بچوں والے والدین کے لئے معلومات

Helping your child's sleep – Urdu version

Parents & Paediatricians together

آرڈر کوڈ: C2

تعارف	3
سونے کے مسائل سارے خاندان کو متاثر کرتے ہیں۔	3
معذور بچوں کو سونے کے مسائل کیوں ہو سکتے ہیں	3
بچے کے جاگنے کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔	4
کیا مدد کر سکتا ہے	4
بیڈروم کو ایک پرسکون جگہ بنا لیں۔	4
سونے کی ڈائری رکھنا۔	5
سونے کے وقت کے ایک باقاعدہ معمول پر عمل کرنا۔	5
ایک دفعہ بستر میں	6
بری عادات کو ختم کرنا	7
سونے سے بچنے کے لئے چینیٹا۔	7
ترکیب 1 - بچے کو چینیٹے چھوڑ دینا۔	7
ترکیب 2 - چینیٹے پر ناک پور کھنا۔	7
اگر بچہ آپ کو کمرے میں رکھنا چاہے۔	8
صبر کریں اور مستحکم رہیں	8
اپنے بچے کے اچھے طریقے عمل کا صلہ دینا۔	9
مدد حاصل کرنا۔	10
مفید رابطے	10
مزید مطالعہ	10

تعارف

سونے کے مسائل تمام خاندان کو متاثر کرتے ہیں

جو بچہ اچھی طرح نہیں سوتا سارے خاندان کو متاثر کر سکتا ہے۔ والدین تھک جاتے ہیں، اچھی طرح سوچ نہیں سکتے اور اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں سے نبتنے کی جدوجہد کرتے ہیں۔ بچہ بھی یا تو تھکا ہوا ہو سکتا ہے یا ضرورت سے زیادہ چست، دونوں ہی نیند کی کمی کی علامات ہیں۔ بھائی اور بہنیں بھی متاثر ہوتے ہیں اور سکول میں تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور اکثر اوقات بھائی بہنوں کی نیند کو خراب کر کے ان سے ناراض ہوتے ہیں۔ اگر ایسا طویل عرصے تک جاری رہے تو اس سے خاندان کے تمام افراد کی صحت اور بھلائی پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کئی بچے ایک سال کی عمر تک رات بھر سونے لگتے ہیں، اگرچہ بیماری یا معمول میں کسی اور حالات کی وجہ سے کبھی کبھار نیند کا متاثر ہونا بالکل عام ہے۔ معذور بچوں اور کئی طبی حالتوں میں مبتلا بچوں کا نیند کے مسلسل مسائل میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے۔

یہاں کئی معیاری طریقے ہیں جو تمام بچوں بشمول معذور بچوں کی مدد کرتے ہیں، لیکن ان سے فائدہ حاصل ہونے میں کافی وقت لگ سکتا ہے اور اس کا انحصار بچے کی طبی حالت یا معذوری کی نوعیت پر ہے۔

معذور بچوں کو سونے کے مسائل کیوں ہو سکتے ہیں

اگر ایک بچے کو سونے میں مشکل ہے تو طبی مشورہ حاصل کرنا اہم ہے تا کہ یقینی بنایا جاسکے کہ اس کی کوئی طبی وجہ نہیں ہے۔ معذور بچوں کے سونے کی بد نظمی میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے جیسے کہ نیند میں سانس کا اکھڑنا، جوان کی راتوں کی نیند کو خراب کرتی ہے۔ اگر نیند میں بے ترتیبی کی بیماری کا شک ہو تو بچے کو ہسپتال میں رات گزارنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تا کہ جب وہ سو رہا ہو تو اس کے معائنے کئے جاسکیں۔

جسمانی معذوری رکھنے والے بچے کو رات کو سکون حاصل کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے یا اس کے پٹھوں کے تشنج، بے نظمی یا سانس کی مشکلات کی وجہ سے بے چینی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جہاں ایک بچہ خود بخود حرکت نہ کر سکتا ہو اور اس کو رات میں حرکت دینے کی ضرورت پڑتی ہو، تو بچے کے لئے یہ سیکھنا بہت مشکل ہے کہ رات کا وقت سونے کے لئے ہے۔ ماہرین مدد مہیا کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر، ایک فزیوتھراپسٹ بچے کے سونے کی اچھی حالت کے بارے میں بہتر مشورہ دینے کے قابل ہو سکتا ہے یا ایک ڈاکٹر کسی بے چینی میں آرام دینے کے لئے دوائی تجویز کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

ایک بچے کی تجویز کردہ دوائی بھی اکثر اوقات اس کے سونے کے معمول کو متاثر کرتی ہے مثال کے طور پر مرگی کے لئے دی جانے والی دوائی نیند میں کمی کی وجہ بن سکتی ہے۔



نفسیاتی مسائل جو دماغ کو متاثر کرتے ہیں، جیسے کہ دماغی بیماری، وہ بھی نیند کے مسائل کی وجہ بن سکتی ہے اگر دماغ کا معمول کا سونے- جاگنے کا عمل متاثر ہو جائے۔

اگر ایسا معاملہ ہو تو ڈاکٹر اس میں مدد کے لئے دوائی تجویز کر سکے گا لیکن باقاعدگی سے سونے کے معمولات سے بھی مدد ملے گی۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے پہلے کاؤنٹر پر دستیاب دوائیاں استعمال نہ کی جائیں۔

سکھلائی میں معذوری یا بات چیت میں مشکلات رکھنے والے بچوں کے لئے یہ سمجھنا مشکل ہوگا کہ کیوں اور کب ان کو سونا چاہئے۔ دماغی مرض آئزم میں مبتلا کئی بچے نیند کے منتشر معمولات سے متاثر دکھائی دیتے ہیں۔ ان کو سونے اور جاگنے میں اکثر بغیر کسی واضح وجہ کے مشکل ہو سکتی ہے یا اس وجہ سے کہ وہ قلمی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

ایک بچے کے جاگنے کی وجہ کیا ہو سکتی ہے

نیند کے خلل کی کچھ عام وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- دن کے دوران بہت زیادہ شہاس والی غذا یا ایک ایسی غذا استعمال کرنا جس میں بہت اضافی اشیاء شامل ہیں۔
- بہت گرم یا سرد ہونا، ایک ٹھنڈا بیڈروم اکثر لوگوں کی نیند میں بہتری پیدا کرتا ہے۔
- بھوکے یا پیاسے ہونا۔
- ٹی بی کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہونا۔
- برے خواب دیکھنا۔
- توجہ حاصل کرنے کا طرز عمل۔

کیا مددگار ہو سکتا ہے

بیڈروم کو پرسکون بنائیں

بچے کے بیڈروم کو بچے کے لئے محفوظ، پرسکون اور خوشگوار جگہ بنانا مددگار ہوتا ہے۔ اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں تو اس کو زرد رنگوں میں بنائیں کیونکہ یہ چمکدار رنگوں کی نسبت کم متحرک ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ فرنیچر اور بہت متحرک کھلونوں اور بیگوں سے پرہیز کریں، لیکن کچھ پسندیدہ تصاویر، پوسٹرز اور لڈی پیرا والے کھلونے شامل کریں۔ بچے کے بیڈ کو شور سے دور رکھنے کے ذریعے جتنا ممکن ہو سکے کمرے میں آنے والے شور کو کم کریں۔

اگر بیڈروم بہت روشن ہے تو کمرے کو تاریک بنانے کے لئے پردوں پر سیاہ کپڑے استعمال کریں۔ اگر بچے کو بیڈروم بہت تاریک معلوم ہو تو ایک چھوٹی رات کی روشنی استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ بچے ایک کیمبل میں زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں جبکہ دوسرے رضائی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی بچوں کو پس منظر میں سکون آور موسیقی سے پرسکون ہونے میں مدد ملتی ہے۔

کھلونوں کی دکانوں پر اکثر بچوں کو سلانے والے لیمپس ملتے ہیں جو ایک ہلکی روشنی کی شکلیں موسیقی کے ساتھ بناتے ہیں۔ بجلی سے چلنے والے اروما تھراپی کے رات کے لیمپ بھی کچھ بچوں کیلئے پرسکون ماحول پیدا کرنے میں مددگار پائے گئے ہیں۔ سائنسی ثبوت ہے کہ خوشبوئیں اور لیموں کی قسم کے ضروری تیل سونے کے مسائل میں مدد دے سکتے ہیں۔ اندازہ لگائیں کہ ان میں سے آپ کے بچے کیلئے سب سے بہتر کیا ہے۔

یقینی بنائیں کہ بچے کو بیڈروم کو ایک پرسکون اور آرام دہ جگہ سمجھیں۔ کوشش کریں کہ بچے کو دن کے دوران بیڈروم میں سزا کے طور پر نہ سمجھیں۔ اچھے رویے کی حوصلہ افزائی کے لئے دوسرے طریقے تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ Contact a Family نے انگلش میں ایک حقائق نامہ اپنے بچے کے رویے کو سمجھنا، شائع کیا ہے جو آپ کو رائے دے سکتا ہے۔

سونے کی ڈائری رکھنا

سونے کی ڈائری والدین کو یہ معلوم کرنے میں مدد دے سکتی ہے کہ سونے کے خراب رویے کا باعث کیا ہے اور کیا عمل مددگار ہوتا ہے۔

سونے کی ڈائری میں مندرجہ ذیل معلومات شامل ہو سکتی ہیں:

- جس وقت بچہ سونے کے لئے گیا اور رات کو جاگنے کے وقت
- دن کے دوران اوگھنے کی تعداد اور عرصہ، یہ جاننے کیلئے کہ اگر اوگھنے میں کمی کرنے اور بچے کو دن میں زیادہ دیر تک جگائے رکھنے سے مدد ملتی ہے۔
- بچے کو بستر پر جانے کے لئے تیار کرنے کے عمل سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا بستر پر جانے کے معمولات میں تبدیلیوں سے فائدہ ہو رہا ہے۔
- دوائیاں اور ان کے دے جانے کے اوقات کیونکہ دن کے مختلف اوقات میں دوائی دے جانے سے مدد مل سکتی ہے۔



ڈائری مندرجہ ذیل میں بھی مفید ہو سکتی ہے:

- ماہرین کے لئے جو ان کو بچے کے سونے کے طرز عمل کی صورت حال کو سمجھنے میں مدد دے۔
- بنی فٹس کی درخواست دیتے وقت ثبوت مہیا کرنے کے لئے مثال کے طور پر ڈس ایبلٹی لوگ الاؤنس (معذوروں کے ساتھ رہنے کا وظیفہ)۔
- ایک ظاہری فائدہ تاکہ بچے اگر بستر میں رہتے ہیں اور سونے کی کوشش کرتے ہیں تو ان کو صلہ دیا جاسکے

سونے کے باقاعدہ معمول پر عمل کرنا

سونے کے باقاعدہ معمولات رکھنے سے ہمیشہ مدد ملتی ہے اس سے بچہ معمول سے مانوس ہو جاتا ہے اور یہ جان سکتا ہے کہ آئندہ کیا ہوگا۔ سونے کے نئے معمول کو شروع کرنے کے لئے ایک اچھا وقت چنیں۔ مثال کے طور پر چھٹیوں پر جانے سے فوری پہلے کا نہیں جب بچہ غیر مانوس ماحول میں سوئے گا۔ اگر خاندان کے دوسرے ارکان کبھی بھار بچے کو سونے کے لئے تیار کرتے ہیں تو یہ یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ ہر کوئی اسی معمول پر عمل کرے۔ اس سے مندرجہ ذیل میں مدد ملتی ہے:

- بچے کے سونے کا اور صبح بچے کے ایک ہی وقت پر جاگنے کا ایک باقاعدہ معمول
- دن کو اوگھنے میں کمی کرنا
- یقینی بنانا کہ بچہ سوتے وقت بھوکا نہیں ہے
- دن کے دوران زیادہ شہاس والے مشروبات اور اضافی اشیاء والی غذاؤں سے پرہیز کرنا
- سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے ٹی وی، کمپیوٹر سکرین یا پلے اسٹیشن سے پرہیز کرنا، کیونکہ سکرین سے روشنی بچے کے معمول کے سونے کی روائی کو منتشر کر سکتی ہے۔

اس معمول کار و مزمرہ کی خاندانی زندگی سے موزوں ہونا ضروری ہے اور ایسا بچے کے لئے مسرت کا باعث ہو۔ خاص طور پر اس معمول میں چار یا پانچ سکون آور سرگرمیاں ہونی چاہئیں جیسے کہ:

- سکون کا وقت جب بچہ مکمل طور پر غیر منتظم توجہ حاصل کرے۔ متحرک سرگرمی جیسے کہ عام گھیل یا ڈرانے والی پریوں کی کہانیوں سے پرہیز کریں۔
- بسکٹ/دودھ والا مشروب۔
- نہانے کا وقت۔
- کہانی، گانا یا موسیقی کی ٹیپ۔
- بستر میں لیٹنا۔ خاص کھلونوں کے ساتھ۔ شب بخیر کا بوسہ یا جملہ، مثال کے طور پر ”شب بخیر، اچھی نیند سو جاؤ، صبح ملاقات ہو گی“۔ بچہ اس سے سمجھ جائے گا کہ یہ پرسکون رہنے اور سونے کا وقت ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف طریقوں سے مدد ملتی ہے اور یہ جاننا مددگار ہوتا ہے کہ ہر بچے کے لئے کیا بہتر ہے۔ اگر بچے کو بات چیت اور/یا سمجھنے میں مشکل ہے تو تصاویر، فوٹوز، نشانات یا کئی اشیاء مثال کے طور پر ایک گڑیا والا تکیہ ان کو سمجھانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے کہ کیا ہونے والا ہے۔ سونے کے وقت کے معمول کا بتانے کے لئے پسندیدہ کھلونے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں تاکہ بچے کو اس سے مانوس ہونے میں مدد ملے۔



ایک دفعہ بستر میں جانے کے بعد...

تمام بچوں کے لئے رات کو کچھ دفعہ بیدار ہونا حسب معمول ہے۔ بچے کے ساتھ بیڈروم میں ندرکنا بہتر ہے جب تک کہ وہ سو جائیں۔ اس طریقے سے بچے کو اپنے طور پر سونے کی عادت ہو جاتی ہے، اور اگر وہ جاگ رہا ہو تو آپ کو بیدار نہ کرنے کی توقع نہیں کرتا اور اس کے بجائے خود ہی سونا سیکھتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ رات کے وقت آپ کے بیڈروم میں آجائے تو ان کو اپنے بستر پر سونے کی اجازت دینا عارضی طور پر مددگار ہو سکتا ہے لیکن طویل عرصے کی عادت کو ختم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

غلط عادات کو ختم کرنا

سونے سے بچنے کے لئے چیخنا

اکثر اوقات بچے اپنے والدین کی توجہ حاصل کرنے کے لئے چیختے ہیں، کیونکہ وہ سونے کے لئے نہیں جانا چاہتے۔ والدین کے لئے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ یہ چیخنا بچے کی کسی پریشانی کی وجہ سے ہے یا وہ صرف توجہ حاصل کرنا چاہتا ہے، خاص طور پر اگر بچہ بات چیت نہ کر سکتا ہو۔

کچھ والدین اپنے بچے کو روتے ہوئے چھوڑنے میں بہت مشکل محسوس کرتے ہیں، لیکن اگر وہ اس کے پاس جائیں جب وہ رونا شروع کرتا ہے، تو بچہ بہت جلد سیکھ جاتا ہے کہ یہ سونے سے بچنے کا ایک طریقہ ہے اور یہ اس کا ایک معمول بن جاتا ہے۔

سونے کے ماہرین اس طرح کے رویے سے بچنے کے دو طریقے بتاتے ہیں، دونوں ہی اس میں کارآمد ہیں اور نیچے بیان کئے جا رہے ہیں۔

طریقہ 1- بچے کو رونا ہوا چھوڑ دینا

اس طریقے کو ایک ہیلتھ وزیٹر یا صحت کے دوسرے ماہرین کے ساتھ بات چیت کے بعد ہی استعمال کیا جانا چاہیے، خاص طور پر جب بچہ ایک طبی مسئلے سے دوچار ہو یا نمایاں اضافی ضرورت رکھتا ہو۔ والدین اکثر اپنے بچے کو چھوڑنا ہوا چھوڑنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں اور ہو سکتا ہے اگلا طریقہ استعمال کرنے کو ترجیح دیں، اگرچہ اس سے مدد میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

والدین بچے کو رونا چھوڑ دینے میں یہ سیکھ جاتا ہے کہ چیخنے سے بات نہیں بنتی۔ اس کے استعمال کے پہلی کچھ راتوں میں بچے کے رونے کا امکان کچھ زیادہ وقت تک ہے۔ یہ اس طرح کے رویے سے بچنے کا تیز ترین طریقہ ہے لیکن اس کو استعمال کرنے سے پہلے والدین کو اس کے بارے میں احتیاط سے سوچنا اور اس کی منصوبہ بندی کرنی چاہئے۔

1. شروع میں چیخنا کئی گھنٹوں پر محیط ہو سکتا ہے لیکن اس میں کچھ دنوں میں فرق پڑ جائے گا۔ والدین اس طریقہ پر اس وقت عمل کر سکتے ہیں جب خاندان کے دوسرے ارکان کی پریشانی ان کے لئے بہت زیادہ خدشے کا باعث نہ ہو، مثال کے طور پر سکول کی چھٹیوں کے دوران۔ والدین کو اس کے لئے عملی اقدامات کرنے کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے جیسے کہ پڑوسیوں کو خبردار کرنا۔

2. والدین کے لئے یہ طریقہ بہت پریشان کن ہو سکتا ہے اور انہیں یقین ہونا چاہئے کہ وہ اس پر عمل کر سکتے ہیں۔ اگر والدین بچے کے چیخنے کو 30 منٹوں کے لئے نظر انداز کریں، لیکن تب اس کو مزید برداشت کرنے کو ناممکن خیال کریں، تو وہ بچے کو موثر طور پر سکھا رہے ہیں کہ متواتر چیخنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

3. اگر بچے کے طرز عمل کے مسائل کا سامنا ہے تو والدین کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ان کا بچہ محفوظ ہوگا۔ ان کو بیڈروم کو تیار کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے ہر اس چیز کو ہٹالیں جس سے بچہ خود کو نقصان پہنچا سکتا ہو اور سیڑھیوں پر ایک دروازہ لگائیں تاکہ بچے کو گھر کے دوسرے حصوں میں جانے سے روکا جاسکے۔ کچھ والدین جن کے بچے بہت جارحانہ رویہ رکھتے ہیں ان کو فرینچر ہٹانے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

طریقہ 2- چیخنے پر قابو

اگر بچہ چیخنا شروع کر دے، تو 2 سے 5 منٹوں کے بعد اس کے پاس جائیں (یا اس سے پہلے اگر وہ چیخنے سے پریشان ہو جائیں) اور دھیمے لیکن ثابت قدمی سے ان کو کم سے کم چھو کر دوبارہ لٹائیں اور شب بخیر کے جملے دہرائیں۔ ان کو دوبارہ اکیلا چھوڑ دیں۔ اگر چیخنا جاری رہے، تو 2 سے 5 منٹوں کے باقاعدہ وقفوں کے بعد واپس جائیں۔ والدین کو شروع میں کافی دفعہ جانا پڑ سکتا ہے لیکن ہر دفعہ اس میں کمی آئے گی حتیٰ کہ بچہ آخر کار اپنے طور پر سوجائے گا۔

اگرچہ بیڈروم سے باہر آجائے تو اس کو فوراً بستر پر واپس لے جائیں اس سے بات یا اس کی طرف دیکھے بغیر اور اطمینان گرنا ثابت قدمی سے انہیں دوبارہ لٹادیں۔ 'شب بخیر کے جملے' دہرائیں اور اس کو اکیلا چھوڑ دیں۔ اگر وہ دوبارہ باہر آئے، تو صرف یہی عمل دہرائیں۔

اگر آپ کا بچہ کمرے میں آپ کی موجودگی چاہتا ہے

اگر آپ کا بچہ سوتے وقت بیڈروم میں آپ کے موجود رہنے کا عادی ہو گیا ہے اور جب آپ اسے اکیلا چھوڑتے ہیں تو بہت بے چین ہوتا ہے، تو یہ مددگار ہوگا کہ آپ آہستہ آہستہ اس کو اپنے کمرے میں اپنے موجود نہ ہونے کا عادی بنائیں۔ شروع میں اس کے ساتھ بیٹھ جائیں لیکن اس کے ساتھ بستر پر لیٹنے یا اس کو سلانے کے لئے لاڈ پیکر کرنے سے گریز کریں۔ آنکھوں کا رابطہ یا کوئی بات چیت کرنے سے پرہیز کریں۔ اگر آپ کو اس میں مشکل ہو، تو ایک کتاب یا میگزین پڑنا مددگار ہو سکتا ہے۔



ہر کچھ دن بعد رفتہ رفتہ اپنے اور اپنے بچے کے درمیان فاصلہ بڑھائیں (مثال کے طور پر بستر پر بیٹھیں، کچھ دور ہو کر بیٹھیں، دروازے پر کھڑے ہوں، دروازے کے باہر کھڑے ہوں وغیرہ) جب تک کہ بچہ سونے کے لئے آپ کی وہاں ضرورت محسوس نہ کرے۔

یاد رکھیں کہ صبر اور مستقل مزاجی سے کام لیں

ان میں سے کوئی بھی طریقہ آپ استعمال کریں، بچے کے رویے میں بہتری شروع ہونا اور پھر خرابی پیدا ہونا معمول کی بات ہے۔ یہ اہم ہے کہ مستقل مزاجی سے اس معمول پر عمل کریں اور اس کا رویہ دوبارہ بہتر ہونا شروع ہو جائے گا۔ وگرنہ بچے کی بری عادات جاری رہیں گی جس کا نتیجہ مسلسل توجہ چاہنے اور بستر پر جانے کے اوقات کے التواء کی صورت میں نکلے گا۔

سونے کے اوقات کی عادات کی بہتری میں کچھ وقت لگ سکتا ہے، اور بچے کے رویے میں بہتری سے پہلے خرابی پیدا ہو سکتی ہے، لیکن اگر آپ ثابت قدم رہیں، تو اس میں ہر ایک کے لئے بہت فائدے ہو سکتے ہیں۔

اپنے بچے کے اچھے رویے کا صلہ دینا

اگر ایک خاص رویے کا کسی طریقے سے صلہ دیا جائے تو اس کے جاری رہنے کا امکان زیادہ ہے۔ صلہ کوئی بھی ایسی چیز ہو سکتا ہے جس سے ایک بچہ خوشی محسوس کرے، جیسے کہ تعریف کرنا، ایک مشروب دینا، گلے لگانا یا توجہ دینا۔ شارز والے چارٹ بھی اچھے رویے کا صلہ دینے کا ایک طریقہ ہیں جسے بچے اکثر پسند کرتے ہیں۔ ہفتے کے تمام دن دکھانے والا ایک چارٹ بنائیں، اس کو گھر میں ایسی جگہ رکھیں جہاں ہر کوئی دیکھ سکے، اور یہ ان لوگوں کو دکھائیں جو گھر پر ملاقات کے لئے آتے ہیں۔ ہر روز آپ کے بچے کو ایک ہدف دیا جاتا ہے اور اگر وہ اسے حاصل کر لیتے ہیں تو ان کو ایک شارڈ دیا جاتا ہے۔ پہلے پہل آسان اہداف سے شروع کریں (مثال کے طور پر، جب کہا جائے تو وہ بیڈروم میں چلے جائیں) اور رفتہ رفتہ زیادہ مشکل اہداف طے کریں (مثال کے طور پر، جب والدین کمرے سے نکل جائیں تو بستر میں ہی رہنا، تمام رات بستر میں رہنا، وغیرہ)۔ ایک دفعہ جب بچے کو ایک مقررہ تعداد میں شارڈ مل جائیں تو ان کو ایک ایسی سرگرمی کرنے دی جائے جس سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں، مثال کے طور پر سینما یا پارک کی ایک سیر۔

یہ کتابچہ مختلف زبانوں میں Contact a Family سے دستیاب ہے۔

مدد حاصل کرنا

اس معلوماتی پرچے پر کچھ خیالات پیش کئے گئے ہیں جو شاید مدد کر سکیں، لیکن مدد اور سہارے کے دیگر ذرائع دستیاب ہیں۔

- ہیلتھ وزیٹرز اور کمیونٹی نرسز بچوں کے سونے کی حوصلہ افزائی پر اکثر مشورہ مہیا کر سکتے ہیں۔
- آپ کا جی پی یا پیڈیاٹریشن بھی آپ کو ایک نفسیاتی ماہر، دماغی امراض کے ماہر یا سونے کے ماہر کے پاس بھیجوانے کے ذریعے مدد کے قابل ہو سکتے ہیں۔
- اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو جی پی Sleep Scotland اضافی ضرورت رکھنے والے بچوں کے اہل خانہ کو معلومات اور سونے کی مشاورت کی خدمت مہیا کرتی ہے جن کو نیند کے شدید مسائل کا سامنا ہے۔ نیچے دی گئی رابطے کی تفصیلات دیکھیں۔
- قومی مددگار گروپس کئی حالتوں والے بچوں کے اہل خانہ کو اکثر سونے پر معلومات مہیا کرتے ہیں۔ کچھ کی فہرست نیچے دی جا رہی ہے اور Contact a Family دوسروں کی تفصیلات مہیا کر سکتی ہے۔
- کئی خاندان دوسروں سے بات کرنے کو مددگار پاتے ہیں جن کو انہی مسائل کا سامنا ہو یا رہا ہو۔ Contact a Family والدین کے مقامی مددگار گروپوں کے بارے میں تفصیلات مہیا کر سکتی ہے۔
- اگر آپ کی نیند مسلسل خراب ہو رہی ہو تو آپ سوشل سروسز سے ایک دیکھ بھال کی تشخیص کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ وہ مختصر وقفے یا عارضی آرام گاہ مہیا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں، جہاں کوئی دوسرا کچھ راتوں کے لئے آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرتا ہے تاکہ آپ بغیر خلل کے رات کی نیند پوری کر سکیں۔
- Contact a Family کے پاس ایک حقائق نامہ تشخیص اور خدمات کے بارے میں ایک رہنمائی ہے جو اس بارے میں مزید تفصیلات مہیا کرتا ہے۔
- اگر آپ کے بچے کو سونے کے مسائل کی وجہ سے رات کے دوران دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہے، تو آپ ڈس ایبلٹی لونگ ایڈوائس (DLA) یا ایک زیادہ شرح کے اہل ہو سکتے ہیں، اگر آپ پہلے ہی یہ حاصل کر رہے ہیں۔ ہماری مددگار لائن سے مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں۔

Scope (سکوپ) دماغی بیماری سے متاثرہ افراد کو معلومات اور مشورے کی پیش کش کرتی ہے۔ ان کا معلوماتی حقائق نامہ بچوں میں سونے کے مسائل ان کی ویب سائٹ سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔
 مفت فون: 0808 800 33 33
 ہفتے کے دوران اوقات کار بوقت 9 بجے صبح سے 7 بجے شام اور
 بروز ہفتہ بوقت 10 بجے صبح سے 2 بجے شام
 ای میل: response@scope.org.uk
 ویب: http://www.scope.org.uk
 پتہ: Scope Response, PO Box 833
 Milton Keynes, MK12 5NY
 (براہ مہربانی جواب کے لئے لنکٹ لگانا نہ بھجوائیں)

مزید مطالعہ

'The Good Sleep Guide for you and your baby' (’آپ اور آپ کے بچے کے لئے اچھی نیند کی رہنمائی‘)
 Angela Henderson
 شائع کردہ ABC Health Guides 1997
 Muir of Logie Farmhouse, Forress, Moray
 IV36 2QG
 ٹیلی فون: 07020 922 750

'Sleep Better! - A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs'
 (’اچھی نیند - خاص ضروریات والے بچوں کے لئے نیند بہتر بنانے کی ایک رہنمائی‘)
 V. Mark Durand
 Paul H. Brookes Publishing Co. 1998

'Solving Children's Sleep Problems: A Step by Step Guide for Parents'
 (’بچے کے سونے کے مسائل کو حل کرنا: والدین کے لئے ایک قدم بہ قدم رہنمائی‘)
 Lyn Quine
 Beckett Karlson (Huntingdon) 1997

'Solve Your Child's Problems; The Complete Practical Guide for Parents'
 (’اپنے بچے کے مسائل حل کرنا: والدین کے لئے مکمل عملی رہنمائی‘)
 Dr. Richard Ferber
 Dorling Kindersley, London 1986

Contact a Family (کنٹیکٹ اے فیملی)

مفت فون مددگار لائن 0808 808 3555
 اوقات کار بروز سوموار یا جمعہ 10 بجے صبح سے 4 بجے شام،
 بروز سوموار شام 5.30 بجے سے 7.30 بجے شام
 120 سے زیادہ مختلف زبانوں میں ترجمے کی پیش کش کرتی ہے
 ای میل: helpline@cafamily.org.uk
 ویب: http://www.camily.org.uk
 پتہ: 209-211 City Road, London EC1V 1JN

Sleep Scotland (سلیپ سکاٹ لینڈ) سکاٹ لینڈ میں
 خاص ضروریات یا سونے کے شدید مسائل رکھنے والے بچوں کے اہل
 خانہ کو ایک خدمت مہیا کرتی ہے۔
 ٹیلی فون: 0845 603 1212
 بروز سوموار تا جمعہ بوقت 9.30 بجے صبح سے 5.30 بجے شام
 ای میل: enquiries@sleepscotland.org
 ویب: http://www.sleepscotland.org
 پتہ: 8 Hope Park Square,
 Edinburgh, EH8 9NW, Scotland

National Autistic Society (نیشنل آٹسٹک سوسائٹی)،
 سوسائٹی، آٹسٹک پیکیٹرم ڈس آرڈر (ASD) سے متاثرہ افراد کو
 معلومات، مشورہ اور مدد مہیا کرتی ہے۔ ان کا معلوماتی حقائق نامہ آٹزم
 میں مبتلا اپنے بچے کی اچھی طرح سونے میں مدد کرنا ان کی ویب
 سائٹ سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔
 ٹیلی فون: 0845 070 4004
 بروز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح سے 4 بجے شام
 یو کے میں لینڈ لائن ٹیلی فون سے کال کرنے والوں کو 120 سے زیادہ
 مختلف زبانوں میں ترجمے کی خدمت کی پیش کش کرتا ہے۔
 ویب: http://www.nas.org.uk
 393 City Road, London, EC1V 1NG