

گھرانوں کے لیے تجاویز کی شیٹ

## ڈیجیٹل ڈرامہ

جب سوشل میڈیا پر گفتگو کرنے کی بات آتی ہے تو یہ انتہائی اہم ہے کہ بچے اور بڑے ایک دوسرے کی بات سمجھیں۔ بالغ افراد جو "کمپیوٹر کے ذریعے کی جانے والی غنڈہ گردی" کے بارے میں سوچتے ہیں شائد بچوں کو وہ "ڈیجیٹل ڈرامہ" کے طور پر بیان کیا جاتا ہو۔ مگر یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ ڈیجیٹل ڈرامہ پردے کے پیچھے جنم لیتا ہے اور آن لائن سامنے آتا ہے اور بچے ایسی باتیں کہنے اور کرنے کی جرات کر لیتے ہیں جو وہ اگلے کے منہ پر نہیں کر سکتے۔ جب بچے کمپیوٹر یا فون وغیرہ کا استعمال کر رہے ہوں تو ان پر نظر رکھنے اور دھیان دینے سے اس بات کی یقین دہانی کی جاسکتی ہے کہ آپ کی باتوں کا ان پر اثر ہو رہا ہے۔

### • ان سے پوچھیں کہ وہ کیسے ہیں ... پھر دوبارہ پوچھیں۔

یہ بڑی سادہ سی چیز لگتی ہے، مگر اپنے بچوں سے روزانہ کے معمول میں پوچھیں کہ وہ کیسے ہیں۔ اس کے علاوہ، جب آپ کے بچے اپنے فون یا دیگر آلات کا استعمال کر رہے ہوں تو اس بات پر نظر رکھیں— کہ ان کے مزاج اور رویے میں کوئی تبدیلی تو نہیں آ رہی — یا پھر کوئی ایسا اشارہ جس سے یہ واضح ہوتا ہو کہ کہیں وہ ڈیجیٹل ڈرامہ سے دوچار تو نہیں ہو سکتا ہے کہ وہ اس قسم کے سمجھ میں نہ آنے والے سماجی پیغامات کو ٹھیک طرح سے نہ سنبھال پا رہے ہوں۔ اس بات کا تعین کرنے کے لیے کہ آپ کے بچے میڈیا کے بارے میں کیا خیالات رکھتے ہیں اور ٹیکنالوجی کا استعمال کس طرح سے کر رہے ہیں، ان سے بہت سے سوالات کریں۔ ان کے پسندیدہ ذرائع کون سے ہیں؟ وہ ٹیکنالوجی کو اہمیت کیوں دیتے ہیں؟ ہماری چوبیس گھنٹے اور ساتوں دن والی اس دنیا کے کچھ فوائد ہونے کے ساتھ ساتھ نقصانات کون کون سے ہیں؟

### • انہیں روکیں۔

اگر آپ کا بچہ آن لائن کسی اور کی طرف سے تکلیف دہ رویے کا شکار ہو رہا ہے، تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس کے بارے میں "آف لائن بات کرنے کی کوشش کرے۔" آن لائن بات چیت کرتے رہنا آسان ہو سکتا ہے؛ تاہم، آمنے سامنے بات کرنے سے بہتر صورت سامنے آ سکتی ہے۔ آن لائن بات چیت کے دوران جسمانی تاثرات، چہرے کے تاثرات اور آواز کی کمی کے باعث غلط فہمیاں یا آسانی جنم لے سکتی ہیں۔ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ تمام پہلوؤں پر غور کرنے سے پہلے "خود کو دوسرے کی جگہ پر رکھ کر" ضرور سوچیں۔ آخر میں، بجائے اس کے کہ فوری طور پر رد عمل کا اظہار کیا جائے — "آف لائن اس بارے میں بات کرنے سے" آپ کے بچے کو کسی بھی طرح کے رد عمل کا اظہار کرنے کے لیے کچھ وقت مل جائے گا۔

### • سمجھنے کی کوشش کریں۔

بچوں میں تصویریں بانٹنے کا رحجان انتہائی مقبولیت اختیار کر چکا ہے، مگر بعض اوقات بچوں کو یہ پتہ چلتا ہے کہ وہ اس تصویر میں شامل نہیں ہیں ... جس کی وجہ سے انہیں علیحدہ کر دیئے جانے کا احساس ہوتا ہے۔ سوچیں کہ اگر آپ کا بچہ اپنے دوستوں کی ایسی تصویر دیکھتا ہے جس میں انہوں نے اکھٹے رات کا کھانا کھایا مگر اسے اس کی دعوت نہیں دی گئی، جبکہ یہ بات درست ہے کہ ہر کوئی ہر چیز میں شامل نہیں ہو سکتا، بچوں کے لیے یہ سچنا ایک مشکل عمل ہے — اور اکثر انہیں صرف کوئی مہربان سننے والا یا کوئی اور سماجی سرگرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بد قسمتی سے، بعض بچے جان بوجھ کر آن لائن ان بچوں کے پیچ پر تصویریں ڈالتے ہیں جن کو دعوت نہیں دی گئی ہوتی — چالاک سے ان تک علیحدہ کر دیئے جانے کا پیغام پہنچانا۔ اس طرح کی صورتحال میں، اپنے بچے کو یہ احساس دلائیں کہ آپ ان کے ساتھ ہیں اور اس جھگڑے کو ختم کرنے کے طریقوں کے بارے میں بات چیت کریں۔