گھرانے کے لیئے تجاویز کی شیٹ

ویڈیو گیمز اور تشدد سے بھرپور مواد

جب ویڈیو گیمز کی بات آتی ہے تو یہ یاد رکھنا انتہائی اہم ہے کہ تمام گیمز ایک جیسے نہیں بنائے جاتے۔ آج کے دور میں، عمر سے مطابقت رکھتے ہوئے ایسے بہت سے گیمز ہیں جو بچوں کی مشغولیت اور تفریح کا باعث بنتے ہیں۔ بہت اچھی طرح سے تشکیل دیئے گئے گیمز بھی ہیں، جو تعلیمی مواد سے بھرے پڑے ہیں۔ (ہمارے پسندیدہ میں سے چند کا آپ یہاں جائزہ لے سکتے ہیں: www.commonsensemedia.org/blog/10-most-violent-video-games-of-2015-and-what-to-play-instead.)

- **جو گیمز آپ کے بچے کھیلتے ہیں ان کے بارے میں جانکاری حاصل ہیں۔**

اگر آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ کا آپ بچہ کسی نئے ویڈیو گیم کے ساتھ چپکا ہوا ہے تو کسی بھی رد عمل کا اظہار کرنے سے *پہلے* یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کیا کھیل رہے ہیں۔ گیمز بہت طرح کے ہوتے ہیں اور گیم کے اصل حقائق اور تفصیلات جاننے کے بعد آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں آسانی ہوگی کہ آیا اصل مسئلہ گیم کا مواد ہے یا محض اضافی وقت۔ گیم کے اندر، ایسی مختلف سیٹنگز ہوتی ہیں جن کو چلانے یا بند کرنے سے کھیلنے والے کے لیئے شدید مواد دیکھنے کی سطح کا تعین کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ کچھ بچے میڈیا پر دیکھے جانے والے تشدد سے خاص طور پر مجروح ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچے کے مزاج کو ذہن میں رکھیں اور اس چیز پر دیہان رکھیں کہ وہ تشدد والے گیمز کھیلنے کے بعد کس طرح کے رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ اگر آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ کا بچہ تشدد والے کرداروں کی شناخت کرنے کا رحجان رکھتا ہے تو اسے مصروف رکھنے کے لیئے کوئی ایسا متبادل ڈھونڈنے کی کوشش کریں جو تشدد سے پاک ہو۔

7 سال سے کم عمر بچوں کے والدین کے لیئے اشارے: چھوٹے بچے حقیقت اور تصور میں مسلسل فرق نہیں دیکھ سکتے، جس کی وجہ سے میڈیا پر دیکھے جانے والے تشدد سے خاص طور پر مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ آپ اپنے بڑے بچوں کے لیئے جس طرح کے بھی تشدد والے ویڈیو گیمز لینے کا فیصلہ کرتے ہیں، یہ بہتر ہے کہ آپ چھوٹے بچوں سے تشدد والے ویڈیو گیمز معمول میں کھیلنے سے دور رکھیں — کم از کم شروع کے سالوں کے لیئے۔

- **گیمز کے تعمیری پہلوں کا تجزیہ کریں۔**

پروفیسرJames Paul Gee نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ کسطرح سے بعض اچھے ویڈیو گیمز میں تعلیمی اصول شامل ہوتے ہیں جیسے شناخت اور تعمیر، خطرہ مول لینا اور منظم طرح سے سوچنا۔ آپ اپنے آپ سے سوال پوچھنا چاہیں گے کہ آپ کا بچہ کسی خاص گیم سے ویسی ہی رغبت کیسے اور کیوں رکھتا ہے جیسے اپنے کسی پسندیدہ کھانے سے رکھتا ہو۔ یہ بچوں کے تصورات کو کیسے متاثر کرتا ہے؟ کیا وہ خود کو با اختیار محسوس کرتے ہیں؟ کیا یہ عمر کے مطابق ہے اور اس سے کوئی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے؟ کیا بچے کچھ بنا سکتے ہیں یا کوئی تجربہ حاصل کر سکتے ہیں؟ کیا اس سے کوئی سماجی عنصر جڑے ہیں؟ مکمل کہانی کیا ہے؟ اس کی ترتیب کس طرح سے مصروف رکھتی ہے؟ (پر کشش ہونے کے لیئے بہت مہنگا ہونا ضروری نہیں!)

- http://www.jamespaulgee.com
- http://www.skatekidsonline.com / parents_teachers/Good_Video_Games_and_Good_Learning_Updated.pdf

- **"سکھانے والے لمحات" کا فائدہ اٹھائیں۔**

اپنے بچوں کو ویڈیو گیمز اور دیگر میڈیا پر دیکھنے والے تشدد کے بارے میں اظہار خیال کرنے میں مدد کریں۔ ان سے پوچھیں، "یہ کردار تشدد کیئے بغیر اور کس طرح سے اس مسئلہ کا حل نکال سکتا تھا؟" مسائل کو حل کرنے کے مختلف مناسب طریقوں کا استعمال کرنے کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں۔ ویڈیو گیمز میں نکلنے والے نتائج اور اصل زندگی میں نکلنے والے نتائج میں فرق واضح کرنے کے لیئے ان سے پوچھیں کہ، "آپ کیا سمجھتے ہیں کہ اصل زندگی میں ان حالات میں کیا نتیجہ نکلتا؟" حقیقی دنیا میں تشدد سے نکلنے والے نتائج کے بارے میں وضاحت کرنا نہ بھولیں، تاکہ آپ کے بچے یہ بات اچھی طرح سے جان لیں کہ ویڈیو گیمز میں جارحانہ سلوک سے ملنے والے پوائنٹس کا اصل زندگی میں جارحانہ رویوں کی وجہ سے بہنے والے آنسوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

عمومی طور پر، تشدد، تحقیر اور جنسی تعصب سے بھرپور مواد پر نظر رکھنا عقلمندی ہے۔ اس چیز پر نظر رکھیں کہ آپ کے بچے اس قسم کے گیمز کھیلنے کے بعد کس طرح کے رد عمل کا اظہار کرتے ہیں اور ایسے حالات پیدا کریں جو آپ کے خاندان کے لیئے مناسب ہوں۔ اس بات کی مخالفت کریں کہ تشدد ایک مفید عمل ہے اور اپنی گفتگو میں اس بات پر بھی زور دیں کہ ویڈیو گیمز کا حقیقی دنیا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اور، انہیں سمجھائیں کہ جس طرح سے غذا میں توازن رکھا جاتا ہے، اس ہی طرح وہ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ وہ ایسی دیگر سرگرمیوں کے استعمال میں بھی توازن رکھیں جن کے ذریعے مثبت تعلقات اور معاشرتی رویے کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔

تجربے کے مطابق جب مختلف عمروں کے بارے میں بات کی جاتی ہے: نظر آنے والی گرافک چیزیں خاص طور سے چھوٹے بچوں کے لیئے پریشان کن ثابت ہو سکتی ہیں جبکہ اگر حقیقت پسندانہ طریقے سے دیکھا جائے تو بڑے بچوں کے لیئے زیادہ پریشان کن ہوتی ہیں۔

عمر کے لحاظ سے مشورہ

- **2 سے 4 سال کی عمر** کے بچے اکثر کارٹونوں میں ہونے والا تشدد دیکھتے ہیں۔ مگر انہیں کسی بھی ایسی چیز سے دور رکھیں جس میں مسئلے کو سلجھانے کے لیئے جسمانی جارحیت ایک حل کے طور پر پیش کی جائے، کیونکہ جو وہ دیکھیں گے اس کی نقل کریں گے۔
- **5 سے 7 سال کی عمر** کے بچوں کے لیئے ، کچھ کارٹونوں میں دکھائی جانے والی ہاتھا پائی، مار کٹائی اور تصوراتی تشدد انہیں یہ سوچنے پر مجبور کر دیتا ہے کہ اس طرح کا کانٹ چھانٹ کیا ہوا تشدد دیکھنا مزاحیہ اور ٹھیک ہے۔ ایسا تشدد جس کے نتیجے میں موت واقع ہو جائے یا شدید چوٹ لگ جائے بہت دہشت ناک بھی ہو سکتا ہے، اس لیئے بہتر ہے کہ اس قسم کی چیزیں دیکھنے سے بڑی حد تک گریز کیا جائے۔
- **8 سے 10 سال کی عمر** کے بچے بہادر کرداروں کے درمیان تلوار کے ذریعے ہونے والی لڑائی یا ایسے گیمز جن میں اسلحہ کا استعمال کیا گیا ہو، برداشت کر لیتے ہیں بشرطیکہ ان میں قتل و غارت نہ دکھائی گئی ہو۔
- **11 سے 12 سال کی عمر** کے بچوں کے لیئے تاریخی لڑائیاں — جنگیں، تصوراتی جھڑپیں اور کشتی دیکھنا — ٹھیک ہے۔ مگر قتل و غارت اور کمپیوٹر کے ذریعے ظاہر کردہ تشدد (اکیلے یا جنسی جالات میں) کو قریب سے دیکھنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اس عمر میں بچے ایسے بہت سے شوز دیکھتے ہیں جن میں سماجی طور پر جارحانہ رویے دکھائے جاتے ہیں جن میں مطلبی رویوں کو مزاحیہ طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ بچے ان مرکزی کرداروں کے رویوں سے زیادہ سیکھتے ہیں جنہیں وہ دیکھتے ہیں، تو اس بات پر ضرور توجہ دینی چاہیئے کہ اس قسم کے مرکزی کردار کس طرح کا پیغام دے رہے ہیں۔
- **13 سے 17 سال کی عمر کے** بچے گولیاں چلانا، دھماکے کرنا، اعلی ٹینالوجی والا تشدد، موت یا بگاڑ والے حادثات، غصہ اور غنڈوں کے ساتھ لڑائی کریں اور دیکھیں گے۔ اس نقطہ پر توجہ دلائیں کہ تشدد تکلیف اور رنج کا باعث بنتا ہے، اور ان کے ایسے ویڈیو گیمز کھیلنے کا وقت محدود کردیں، جن میں خاص طور سے تشدد دکھایا گیا ہو۔
- **زیادہ تر M-rated گیمز (صرف بالغان کے لیئے) 17 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیئے ٹھیک نہیں ہوتے۔** پڑوس میں رہنے والے بچے کے پاس پولیس کو مارنے والا تازہ ترین گیم ہو سکتا ہے، مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ اس کے لیئے اچھا بھی ہے۔ تشدد سے بھرپور رویہ، اکثر جنسی تشدد والے تصورات کے ساتھ مل کر، ذہن کی نشونما پر اثر ڈالتا ہے۔ صرف اس وجہ سے آپ کے بچے کے دوست کو تشدد سے بھرپور گیمز کھیلنے یا تشدد سے بھرپور فلمیں دیکھنے کی اجازت ہے، اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ یہ سب آپ کے بچے کے لیئے بھی ٹھیک ہے۔