URDU

گھرانے کے لیئے تجاویز کی شیٹ

اپنی تصویر خود لینےکی روایت

- **ان کی پوسٹ کی ہوئی چیزوں پر ایک نظر ڈالیں**

اپنے بچوں کو کیمرے کے سامنے مختلف طرح کی شکلیں بناتے ہوئے تصویریں لیتے دیکھنا اور اس بات پر پریشان ہونا کہ ان کے رویے خود پسندی اور اپنی ذات کے گرد محو رہنے کی علامت ہیں، آسان ہے۔ مگر کسی بھی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے، اپنے بچوں سے درج ذیل سوال کرنے کے بارے میں غور کریں اور ان کے جواب پوری توجہ سے سنیں: (1) آپ کو اپنی تصویر خود لینا کیوں پسند ہے؟ (2) آپ کو اپنی تصویر کس طرح لینا پسند ہے؟ آپ کو اپنی تصویریں کس طرح سے لینا پسند نہیں ہے؟ (3) آپ اپنی خو کی لی ہوئی تصویروں کو آپس میں بانٹنے کے بارے میں کیسے فیصلہ کرتے ہیں؟ آپ اپنی خو کی لی ہوئی تصویروں کو کہاں اور کیسے بانٹیں گے؟ (4) جب آپ اپنی خو کی لی ہوئی تصویریں پوسٹ کرتے ہیں تو اس کے بعد عام طور سے آپ کے دوست کیا کرتے یا کہتے ہیں؟ کیا آپ کو کبھی کوئی ایسا ردعمل بھی ملا ہے جس کی آپ امید نہیں کر رہے تھے؟ اپنے بچوں کی پوسٹنگ پر ایک نظر ڈالنے سے آپ اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ کیا واقعی ان کی خود کی لی ہوئی تصویریں کسی پریشانی کا باعث ہیں بھی یا نہیں اور پھر اس کے مطابق اپنے ردعمل کا اظہار کریں۔ اگر وہ کوئی ایسا تاثر پیش کر رہے ہیں جس کے بارے میں آپ کو پریشانی ہو رہی ہے تو اس کی وضاحت کریں؛ اگر اس چیز پر بہت زیادہ وقت صرف کرنا ایک مسئلہ ہے تو آپ بلکل اس ہی طرح سے ردعمل کا اظہار کریں جیسے آپ اس وقت کرتے جب آپ کے بچے گھنٹوں شیشے کے سامنے کھڑے رہتے۔

- **خاندان کی توقعات کے بارے میں وضاحت کریں۔**

خود سے لی گئ تصویریں صرف ایک قسم کی تصویریں ہیں جو بچے کھینچتے اور آپس میں ایک دوسرے کو بھیجتے ہیں، مگر اس سے اس بات کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ بچوں کو کون سی تصویریں ایک دوسرے کو بھیجنی چاہئیں اور کون سی نہیں بھیجنی چاہئیں۔ کیا کوئی ایسی مخصوص سرگرمیاں ہیں جن کی تصویریں انہیں کبھی بھی نہیں کھینچنی چاہئیں؟ کیا اس میں کوئی فرق ہے کہ انہیں کون سی تصویریں لینے کی اجازت ہے اور کون سی تصویریں وہ آن لائن بانٹ سکتے ہیں؟ جب آپ اپنی توقعات کی وضاحت کر دیتے ہیں تو بجائے اس کے کہ وہ تصویر پہلے سے ہی عام ہو گئ ہو — آپ اپنے بچوں کی کسی مشکل میں پھنسنے سے پہلے ہی مدد کر دیتے ہیں۔

- **ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ عقلمندانہ طریقے سے اس کا استعمال کریں**

ہم جانتے ہیں کہ بچے ملنے والی خبروں کا بہت اثر لیتے ہیں، مگر آپ ان کو سمجھا سکتے ہیں کہ وہ عقلمندانہ طریقے سے اس کا استعمال کریں۔ یہ ایک فرضی خیال ہے کہ ہر کوئی اصل میں بھی اتنا ہی مکمل اور خوش ہوتا ہے جتنا وہ سوشل میڈیا پر لگ رہا ہوتا ہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آن لائن نظر آنے والی چیزوں کے بارے میں ایک دانشمندانہ رائے قائم کریں: ان سے پوچھیں کہ ان کی رائے کے مطابق ان کے دوست نے یہ خاص تصویر آن لائن کیوں ڈالی ہے اور وہ کس قسم کے ردعمل کی توقع کر رہا ہے۔ اپنے بچوں سے ان تصویروں کے بارے میں سوچنے کے لیئے کہیں جن کے بارے میں وہ اچھا محسوس کرتے ہیں اور جو انہیں برا محسوس کراتی ہیں۔ اس بات کو بھی ذہن میں رکھیں کہ جو ردعمل بچوں کو آن لائن ملتا ہے اس کی بنیاد اکثر مکمل طور پر ظاہری شکل و صورت پر ہوتی ہے۔ گھر پر اپنے بچوں کو اپنی رائے سے آگاہ کرتے ہوئے ان کی دیگر خصوصیات کو بھی نظر میں رکھیں اور انہیں سمجھائیں کہ وہ اپنے دوستوں کو مثبت رہنے کی تلقین کریں جو صرف ان کی ظاہری شکل و صورت کے بارے میں ہی نہ ہو۔

© 2015