

گھرانوں کے لیے تجاویز کی شیٹ

سوشل میڈیا اور ظاہری تاثر

نوجوان بچوں کے سوشل میڈیا پر ہونے والے تجربات ان کے ظاہری تاثر کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟ آج کے نوجوان بچے نہ صرف اپنے خیالات، اپنی تصاویر اور اپنی ویڈیوز ایک دوسرے کو بھیج سکتے ہیں، بلکہ ان کے پاس دن کے 24 گھنٹے دوسروں کی جانب سے آراء حاصل کرنے تک بھی رسائی موجود ہے۔ سوشل میڈیا پر، نوجوان بچوں کے پاس دوسروں کی جانب سے ڈالی گئی تصاویر اور بات چیت کے ایک نا ختم ہونے والے سلسلے تک بھی رسائی موجود ہوتی ہے — اور یہ مت بھولیں کہ ان کے ساتھیوں کی طرف سے انتہائی احتیاط کے ساتھ انتخاب کی گئی پر کشش تصاویر تک بھی۔ نشوونما کے اعتبار سے، یہ تعجب کی بات نہیں ہے کہ نوجوان بچے سماجی طور پر قبولیت حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھیوں کی طرف سے دی گئی آراء کے جھانسنے میں آجاتے ہیں۔ مگر سوشل میڈیا والدین، خاص طور سے ظاہری تاثر سے متعلق منفرد طرز کی مشکلات پیدا کرتا ہے۔

• اپنے نوجوان بچوں سے پوچھیں کہ وہ اس بات کا فیصلہ کیسے کرتے ہیں کہ انہیں اپنی کون سی تصاویر دوسروں کے ساتھ بانٹنی چاہیں۔

ایک مکمل منظم کردہ آن لائن شناخت بنانا آسان لگتا ہے۔ مگر حقیقت میں، لوگ مکمل طور سے جانتے ہیں کہ وہ کیا بانٹ رہے ہیں اور ایک خاص تاثر ڈالنے کے پیچھے کافی سوچ بچار اور کوشش شامل ہوتی ہے۔ اپنے نوجوان بچوں سے اس مشکل دن کے بارے میں پوچھیں جب وہ تھکا ہوا محسوس کر رہے تھے یا پر کشش محسوس نہیں کر رہے تھے — کیا انہوں نے آن لائن اسے دوسروں کے ساتھ بانٹا؟ کیوں یا کیوں نہیں؟ کیا انہیں یاد ہے کہ کسی وقت ان کے دوست نے کوئی ایسی تصویر بانٹی ہو جس میں وہ اچھا نہ لگ رہا ہو؟ اپنے بارے میں کچھ بھی ڈالنے سے پہلے اس بات پر غور کریں کہ آپ کو کیا ڈالنا چاہیے اور کیا نہیں۔ ہماری زندگی کے بارے میں آن لائن تصاویر بانٹنے کے حوالے سے وہ کون سی چیز ہے جو ہمیں سب سے زیادہ اکساتی ہے؟

• اپنے نوجوان بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آن لائن ڈالی گئی تصاویر اور تبصروں پر ایک تنقیدی نگاہ ڈالیں۔

سوشل میڈیا نوجوان بچوں کے ظاہری تاثر پر دو طرح سے اثر ڈال سکتا ہے۔ پہلا، چونکہ نوجوان بچے آن لائن دوسروں کی لا تعداد پر کشش تصاویر دیکھتے ہیں، وہ یہ سمجھنا شروع ہو جاتے ہیں کہ ہر کوئی ہر وقت اتنا ہی خوبصورت اور مکمل لگتا ہے۔ دوسرا ان آراء کے ذریعے جو نوجوان بچے انفرادی طور پر اپنی تصاویر کے بارے میں موصول کرتے ہیں۔ وہ اپنے بارے میں لوگوں کی طرف سے کہی ہوئی باتوں پر یقین کرنا شروع کر دیتے ہیں یا کوئی تبصرہ نہ ہونے کی صورت میں انہیں عدم تحفظ کا احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سوچ کی کہ دوسرا شخص ہر وقت کیمرہ سے تصویر کھینچنے کے لیے تیار رہتا ہے، مخالفت کریں اور انہیں سمجھائیں کہ کیسے تصویروں میں اصل حقیقت نظر نہیں آتی، انہیں ڈیجیٹل طریقے سے تبدیل بھی کیا جاسکتا ہے یا ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ انہیں اصل منظر سے ہی باہر نکال دیا گیا ہو۔ آن لائن ڈالے گئے تبصروں سے نمٹنے کے لیے اپنے نوجوان بچے کی مدد کریں اور ایسا کرنے کے لیے ان سے ان دونوں تصویروں کے بارے میں پوچھیں جو وہ دیکھتے ہیں اور تبصرہ جو وہ موصول کرتے ہیں۔

• اپنے نوجوان بچوں کی ان کی ظاہری شکل و صورت کے علاوہ بھی چیزوں کی تعریف کریں۔

بظاہر یہ واضح لگتا ہے، مگر آن لائن موصول کیئے گئے تبصروں کے درمیان توازن رکھنے میں آپ کو اپنے نوجوان بچے کی مدد کرنے کی ضرورت ہے۔ پر کشش تصویر پر پسند کیئے جانے والے اور مثبت تبصرے برے خیالات سے چھٹکارا پانے میں مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اپنی آراء کو اپنے نوجوان بچے کی شخصیت کے دیگر پہلوؤں پر مرکوز رکھیں — صلاحیتیں، مشاغل اور دلچسپیاں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آن لائن ایک مثبت ڈیجیٹل تاثر چھوڑنے کو منظم کریں جو کہ آپ کو ایک متوازن شخصیت کے طور پر پیش کرے اور آپ کے مکمل کردار کو اجاگر کرے۔