

## سکرین والے آلات دیکھنے کا وقت مقرر کرنا

- اس چیز پر نظر ڈالیں کہ آپ کے گھر والے کتنی دیر سکرین والے آلات استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو ایسے قوانین بنانے — اور ان میں ترمیم کرنے سے — ڈرنا نہیں چاہیے جو آپ کے گھروالوں کے لیے مناسب ہوں، مگر یہ شروع کرنے سے پہلے بہتر ہوگا کہ آپ اپنے بچوں کے میڈیا کے استعمال پر ایک نظر ڈال لیں۔ کمپیوٹر اور آئی پیڈ وغیرہ کے استعمال میں کمی اس وقت عمل میں لانا شروع کریں جب آپ کو اس بات کا پوری طرح سے علم ہو جائے کہ آپ کے بچے اصل میں کس وقت اور کس طرح سے ان چیزوں کو دیکھ رہے ہیں۔ اپنے بچے کے میڈیا کے استعمال پر 24 گھنٹے تک نظر رکھیں (اس کے لیے آپ ہمارا **media log** استعمال کر سکتے ہیں)۔ وہ کس طرح کا میڈیا دیکھنے میں مصروف ہیں؟ ہفتہ والے دنوں میں اور ہفتہ وار چھٹی کے دوران میڈیا کے استعمال میں کس قسم کی تبدیلی آتی ہے؟

### • ہر طرح کا پروگرام ایک جتنا نہیں دیکھا جاسکتا۔

ایک گھنٹہ zombies کو گولیاں مارنے اور دوسری طرف سمارٹ فون پر ایک گھنٹہ الفاظ کے ذخیرے سیکھنے یا آن لائن موسیقی ترتیب دینے میں بہت فرق ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ بچے کیا کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی کہ وہ کتنی دیر اس پر لگا رہے ہیں۔ اور اگرچہ تھوڑی بہت بے معنی تفریح میں کوئی ہرج نہیں، 4 C's پر غور کرتے ہوئے آپ اپنے بچوں کا گیمز وغیرہ کھیلنے کا وقت بڑھا سکتے ہیں۔

- **روابط:** یہ انتہائی اہم ہے کہ بچے ان چیزوں کے ساتھ جو وہ دیکھ، کھیل یا پڑھ رہے ہیں، ذاتی سطح پر رابطہ رکھیں۔ کیا وہ مشغول ہیں؟ مصروف؟ روشن خیال بھی ہو سکتے ہیں؟ اصل کہانی کو جاننا یا اس چیز کی شناخت کرنا کہ کون سے کردار بچوں کو زیادہ سکھانے میں اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

- **اہم سوچ:** ایسے میڈیا کی تلاش کریں جو موضوع، مضمون یا صلاحیتوں کی گہرائی تک جائے۔ یہ ایسے گیمز بھی ہو سکتے ہیں جن میں بچے اخلاقی الجھنوں کے ساتھ مقابلہ کریں یا مشکلات کو نظر انداز کرنے کی حکمت عملیاں تعمیر کریں۔ بار بار پہیلیاں بوجھنے اور سادہ سوال و جواب کی طرز کے گیمز مزیدار اور تعلیمی لحاظ سے بہتر ثابت ہو سکتے ہیں، مگر بچے ان کی گہرائی یا لمبے عرصے تک ان کا مطلب یاد نہیں رکھ سکتے۔

- **تخلیقی صلاحیت:** بہت سی اچھی علمی چیزوں کا ایک اہم مقصد بچوں میں نئے مواد کی تعمیر کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا ہوتا ہے — مثال کے طور پر ویڈیو گیم یا گانے کو ایک نئے طرز سے بنانا۔ بچے تعلیمی لحاظ سے زیادہ پر اعتماد محسوس کرتے ہیں جب وہ خود کوئی تجربہ کرتے ہیں۔

- **سیاق و سباق:** اپنے بچوں کی یہ بات سمجھنے میں مدد کریں کہ ان کا میڈیا اس دنیا سے کیسے مطابقت رکھتا ہے۔ خاص طور سے چھوٹے بچوں کے ساتھ، گیمز یا فلموں کے بارے میں بات چیت اور ان سے ملتی جلتی سرگرمیاں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جب آپ کے بچے کھیل رہے ہوں یا کمپیوٹر وغیرہ دیکھ رہے ہوں تو ان کے ساتھ بیٹھنے، اور ان چیزوں کے بارے میں سوالات پوچھنے اور ان چیزوں سے متعلق آف لائن سرگرمیاں کرنے سے وہ لمبے عرصے تک سیکھ سکتے ہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ٹیکنالوجی سے معمول میں وقفہ لینا انتہائی اہم ہے — اس سے صرف کمپیوٹر وغیرہ دیکھنے کے وقت پر ہی فرق نہیں پڑتا، بلکہ اس طرح بچوں کو آرام کرنے اور اپنی ڈیوائسوں سے دور رہنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

### • مسئلے کی جڑ تک پہنچیں۔

اگر آپ سب سے زیادہ اس مسئلے کی وجہ سے پریشان ہیں کہ ٹیکنالوجی کی وجہ سے دوسری سرگرمیوں پر اثر پڑ رہا ہے تو صرف سکرین والے آلات دیکھنے کے وقت کو محدود کرنے کے بارے میں نہ سوچیں بلکہ ٹیکنالوجی کے بغیر والے ٹائم میں دوسری سرگرمیوں میں مصروف رہنے کی بھی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر آپ اس وجہ سے پریشان ہیں کہ بچوں کے تمام تر رابطے انٹرنیٹ کے ذریعے ہونے کی وجہ سے ان کی معاشرتی صلاحیتوں پر اثر پڑ سکتا ہے تو اس بات پر زور دیں کہ گھر والوں کے ساتھ بیٹھتے وقت ٹیکنالوجی کے استعمال پر پابندی ہے (رات کے کھانے کے دوران ٹیکنالوجی کے استعمال پر پابندی لگانے کے ذریعے اس پر باقاعدہ عمل کیا جاسکتا ہے)۔ اگر پریشانی یہ ہے کہ بچے رات میں اپنی نیند پوری نہیں کر پارہے تو یا تو آپ مکمل طور پر ڈیوائس ان کے کمرے سے باہر رکھنے کے بارے میں سوچیں یا پھر سونے سے پہلے کم سے کم دیکھنے دیں۔ اب چاہے بچوں کے یوٹیوب پر ویڈیوز دیکھنے یا کوئی ٹی وی شو دیکھنے سے یا پھر سکرین کی تیز روشنی یا بار بار میسیجز آنے کی وجہ سے ان کے دماغوں کو آرام کرنے کا موقع نہیں ملتا، ٹیکنالوجی بہت سے بچوں کی نیند پر اثر انداز ہوتی ہے۔