

فیملی ایڈوینچر کے لیے

# تدریسی محرکات



## 12\_ ڈیجیٹل میڈیا بچوں کو پریشان کرتا ہے

ماں کا دودھ پلانے کے دوران، دیکھ بھال کرتے وقت اور بچے کے ساتھ رابطے میں رہنے کے دوران، موبائل فون اور ٹی وی سیٹ کی کونی گنجائش نہیں ہے۔

سب سے پہلے، یہ نوٹ کرنا چاہئے کہ: جب شیرخوار/بچے اپنے والدین کے ساتھ ایک اچھا اور محفوظ بندھن قائم کرنے کے قابل ہوں، تو وہ نہ صرف اچھا، بلکہ اپنے والدین کے ساتھ ایک پائیدار رشتہ استوار کرتے ہیں۔ محفوظ وابستگی زندگی میں ان کی خوشی، ان کی جسمانی اور ذہنی صحت نیز ان کی محبت، تعلق اور خود اعتمادی پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر و رسوخ قائم کرتا ہے۔

ایک محفوظ وابستگی بنانے کے لیے، یہ ایک شرط ہے کہ والدین بچے سے ایک خاص طریقے سے تعلق رکھیں:

آپ کو بچے کے لیے جذباتی تحفظ فراہم کرنا چاہیے جب وہ تکلیف میں ہو، جس کا اظہار وہ بے چینی یا رو کر رہا ہو۔ انہیں چاہیے کہ وہ بچے کی ضروریات اور احساسات کو سمجھیں اور حساس پن سے ان پر ردعمل دیں۔ یہ بھی اہم ہے کہ نومولود کے آرام کے وقت کا خیال رکھا جائے اور والدین نہ صرف سطحی سے انداز میں بلکہ حقیقی طور پر بھی موجود ہوں جب وہ بچے کے ساتھ قربانت میں ہوتے ہیں۔

بدقسمتی سے، ڈیجیٹل میڈیا تیزی سے رابطوں اور قربتوں میں کمی لانے کا سبب بن رہا ہے اور والدین کی بچے والدین کی باطنی طور پر موجودگی سے محرومی کا شکار ہو رہے ہیں۔ شیر خوار بچے تب چڑچڑا پن کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ان کے تعلق والے ساتھی جذباتی طور پر موجود نہیں ہوتے اور ان کے خیالات مستقل طور پر کہیں اور ہوتے ہیں۔ وہ اپنے والدین کی طرف سے جذباتی دستیابی کے اس طرح کے فقدان کا جواب تناؤ، بے چینی، اور جاگنے کے طویل اوقات کے ساتھ دیتے ہیں۔ چمکتی ہوئی اسکرین ماؤں کو اپنی جانب مبذول کر لیتی ہے اور بچے کے پیغامات اور اشاروں کے ساتھ زیادہ گہرائی سے مشغول ہونا مشکل بنا دیتی ہے، "ماہر نفسیات اور والدین-بچے کے معالج، تھامس بارمز نے یہ بات لکھی۔ ٹی وی اور ڈیجیٹل میڈیا کا یقینی طور پر مابعد پیدائش بستر یا سونے کے کمرے میں نہیں ہونے چاہئیں۔

**بچہ الجھن کا شکار اور بے چین ہو جاتا ہے جب اسے ماں سے ربط مزید محسوس نہ ہو۔** محض جسمانی رابطہ کافی نہیں ہے۔ اس کے برعکس، بچہ پھر حد سے زیادہ پریشان ہو جاتا ہے کیونکہ اسے بیک وقت دو متضاد طرح کے پیغامات موصول ہوتے ہیں۔ ایک طرف، یہ جسمانی رابطے کے ذریعے ماں کی قربت کا تجربہ کرتا ہے۔ دوسری طرف، اگر ماں دودھ پلانے کے عمل کے دوران ٹی وی دیکھ رہی ہو یا موبائل فون پر کسی اور کے ساتھ مصروف رہے، تو اسے اس سے انجانا پن محسوس ہوتا ہے۔ فیصلہ کن عنصر یہ ہے کہ ماں خود کس طرح خود پر منعکس کر سکتی ہے اور اپنا یا دوسرا دودھ پلانے سے پہلے ہی باطنی طور پر پرسکون ہو سکتی ہے، "یہ بات سائیکو تھراپی میں مہارت یافتہ ماہر نفسیات کلاؤس کیپلی نے کہی۔

میڈیا کا بڑھتا ہوا استعمال اکثر بڑے افراد کو بچے کے لطیف اشاروں کو درست طور پر سمجھنے کے قابل نہ رہنے کا سبب بنتا ہے۔ اس سے بچے تنہا رہ جاتے ہیں کیونکہ ان کے والدین اب ان کے غیر زبانی پیغامات کو نہیں سمجھ پاتے ہیں۔ یہ ایک محفوظ لگاؤ کے تعلق میں خلل کا باعث بن سکتا ہے اور اس طرح بچے کی صحت مند نشوونما کو بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔

بچے کو خود کو سمجھنے اور بڑھنا سیکھنے کے لیے اظہار اور رائے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے صرف کسی ایسے شخص کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے سمجھتا ہو اور جو اس کے ساتھ پیش کردہ بات کے لیے تیار ہو۔ اگر بچہ کو ماں کی طرف سے کوئی ردعمل حاصل نہیں ہوتا یا طویل عرصے تک اس کے رونے پر غلط جوابات حاصل کرتا ہے، تو یہ اپنا وجود برقرار رکھنے کے لیے خود کے گرد ایک ڈھال بنا لے گا، "یہ بات جسمانی سائیکو تھراپسٹ، سلجیا وینڈیلسٹ لکھتی ہیں۔

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



اہم سوال یہ ہے کہ مائیں اور باپ کیوں اتنی زیادہ کثرت سے، اپنے بچوں کے ساتھ مکمل رابطے میں مشغول نہیں رہ سکتے ہیں؟

شریبی ایمیولینز برلن سے پاؤلا ڈیڈرچس کہتی ہیں: اگر نیند آنے کے لیے خواتین کو ٹی وی کی ضرورت پڑتی ہے یا وہ ہر وقت موجود و دستیاب ہونا چاہتی ہیں، تو تھراپسٹ کے طور پر میرے لیے اس سے مراد ہے کہ وہ خود کو تنہا محسوس کرتی ہیں اور انہیں رابطے کی ضرورت ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ماؤں کو خصوصی توجہ اور مدد کے علاوہ آرام اور تندرستی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس نے کہا، یہ سب والد کے لیے ایک اشارہ ہے: آپ کے ساتھی کو اب حساس، جذباتی اور عملی مدد کی ضرورت ہے۔ اس بارے میں بات چیت کرنا بہتر ہے کہ پیدائش سے پہلے بچے کی ماں کی بہترین دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

متن: ایسٹریڈ ایگر  
www.familie.it

ماخذ: ڈبجیٹل میڈیا چھوٹے بچوں کے لیے بطور بڑے اثرات کا حامل۔ تعلقات مستقبل کے لیے بطور ایک پائیدار بنیاد" ویرین سپیلراوم-لیبیسروم گرابس