

بچے اور ٹی وی پر دکھایا جانے والا تشدد۔

امریکی بچے عام طور پر دن میں تین سے چار گھنٹے روزانہ ٹی وی دیکھتے ہیں۔ ٹی وی کا اقدار اور رویے کی سنورنے یا بگڑنے میں اہم کردار ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے آج کل زیادہ تر ٹی وی پروگرام پر تشدد ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ لی جانے والی مختلف تحقیق جو کہ ٹی وی پر دکھایا جانے والے تشدد کے بچوں پر اثرات کے متعلق ہے، سے پتہ چلا ہے کہ۔

1. دل سے تشدد کا خوف نکلتا چلا جاتا ہے۔

2. آہستہ آہستہ تشدد کے ذریعے مسا ئل حل کرنے کے طریقے کو قبول کر لیتے ہیں۔

3. جو تشدد وہ ٹی وی پر دیکھتے ہیں اس کی نقالی کرتے ہیں۔

4. اپنے آپ کو ان کرداروں کے جیسا سمجھنے لگتے ہیں جن پر ظلم کیا جائے یا جن پہ ظلم کیا جائے۔

اگر ٹی وی پر دکھایا جانے والا تشدد بہت زیادہ دیکھا جائے تو بچوں میں غصہ بڑھ جاتا ہے۔ کبھی کبھی کوئی ایک تشدد

والا پروگرام دیکھنے سے بھی غصے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ وہ بچے جو ایسے پروگرام دیکھتے ہیں جس میں تشدد بہت

حقیقی نظر آنے بار بار دکھایا جائے یا تشدد کرنے کی کوئی سزا نہ ملے، ان میں تشدد کرنے والوں کی نقالی کرنے کے

امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے جن میں جذباتی، ذہنی یا نفسیاتی، رویے کے مسا ئل یا چیزوں کو سمجھنے میں دشواری

ہوتی ہے یا جو ذہنی بیجان کے لہر کو قابو نہیں پا سکتے وہ ٹی وی پر دکھائے جانے والے تشدد سے جلد اثر لیتے ہیں۔ ٹی

وی پر

دکھا ئے جانے والے تشدد کے اثرات فوراً بھی نظر آسکتے ہیں اور کئی سالوں بعد بھی اس صورت میں بھی جو ان لوگ بھی

اس کا اثر لے سکتے ہیں جب ان کے گھر کے ما حول میں تشدد کی طرح رجحان نہ ہو۔

پر تشدد یا جارحانہ رویے کی وجہ صرف ٹی وی پر دکھایا جانے والا تشدد نہیں لیکن یہ ایک اہم وجہ ہے۔

ماں باپ اپنے بچوں کو ٹی وی پر دکھائے جانے والے تشدد سے مندرجہ ذیل طریقوں سے بچا سکتے ہیں۔

1. بچے ٹی وی پر جو پروگرام دیکھ رہے ہوں ان پر دھیان رکھیں اور کچھ پروگرام ان کے ساتھ دیکھیں۔

2. ٹی وی دیکھنے کا مخصوص وقت مقرر کریں اور اس کی پابندی کروائیں۔ اگر ہو سکے تو بچوں کے بیڈروم میں موجود

ٹی وی کو ہٹا دیجئے۔

3. بچوں کے سامنے اس بات کی نشاندہی کریں کہ اس تشدد سے اداکار کو نہ نقصان ہوا ہے نہ اس کی جان گئی ہے لیکن

اگر یہ تشدد اصل زندگی میں کیا جائے تو درد بھی ہو گا اور جان بھی جا سکتی ہے۔

4. بچوں کو وہ ٹی وی پروگرام دیکھنے سے منع کیجئے جس میں معلوم ہو کہ تشدد دکھا یا جاتا ہے۔ جب اس طرح کا

پروگرام آئے تو چینل تبدیل کر دیں یا ٹی وی بند کر دیں لیکن بچوں کو سمجھا کر کہ اس پروگرام میں کیا خرابی ہے۔

5. جب ٹی وی پر تشدد سین آئے تو اس کو رد کریں اور اس کی مذمت کریں اور اس بات پر زور دیں کہ مسا ئل حل کرنے

کا یہ رویہ بہتر نہیں ہے۔

6. اگر بچے کے دوست اور ہم جماعت بھی اس طرح کے پروگرام دیکھتے ہیں اور بچے پر اس کا اثر ہوتا ہے تو دوستوں

اور ہم جماعتوں کے والدین سے رابطے کی کوشش کریں اور یہ بات سمجھا ئیں کہ بچوں کے لئے ٹی وی کے اوقات مقرر

کرنا ضروری ہے۔ اور ان ٹی وی پروگراموں کا انتخاب بھی جو بچے دیکھتے ہیں۔

والدین اوپر دیئے گئے طریقوں کو اختیار کر کے ان پروگراموں کے برے اثرات سے بچا سکتے ہیں جس میں جسٹی یا

نسلی یا لسانی عصبیت پر مبنی پروگرام دکھائے جاتے ہوں۔ بچے ٹی وی کے آگے جو ٹائم گزارتے ہیں اس بات کے قطعہ

نظر کہ وہ مزید سود مند چیزوں میں حصہ لے جیسے کتابیں پڑھنا، دوستوں سے کھیلنا یا شوق اپنانا۔

اگر والدین کو وقت مخصوص کرنے میں دشواری ہو یا بچوں کے ٹی وی دیکھنے کے ردعمل کے بارے میں کوئی خدشات

ہوں تو بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔