



چھوٹے بچوں کے لئے اسکرین کے استعمال کے بارے میں مشورہ



2 سال سے کم عمر کے بچے اکثر ٹی وی، ٹیبلٹ اور موبائل فون سے لطف اندوز ہوتے ہیں، لیکن اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
جہاں بچے ہیں وہاں کے پس منظر میں ٹی وی نہیں چلنا چاہئے۔



جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں تو اپنا فون دور رکھیں۔
نوٹیفیکیشن کو کم کریں۔



کھانے کے وقت، ہم ایک دوسرے سے بات کر سکتے ہیں اور کھانے کی اچھی عادات پیدا کر سکتے ہیں۔ اسکرین سے گریز کریں۔

اسکرین کے بغیر اپنے بچے کو پرسکون ہونے اور جذبات سے نمٹنے میں مدد کریں۔

توجہ دیں، بچے سے بہت آسان زبان میں بات کریں اور فعال کھیل کی حوصلہ افزائی کریں، جیسے گوٹیاں، ڈرائنگ، فٹ بال، سینڈ باکس اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا۔

اس مشورے پر عمل کر کے، آپ اپنے بچے کی صلاحیتوں، جسمانی نشوونما اور دماغی صحت کو مضبوط بناتے ہیں۔



ہمیں اسکرین کے استعمال سے متعلق مشورے پر کیوں عمل کرنا چاہیے؟

زبانیں گفتگو کے ذریعے بہترین طریقے سے سیکھی جاتی ہیں۔ ایک ساتھ بات کرنے سے، بچے تاثرات حاصل کرتے ہیں، چہرے کے تاثرات، ہاڈی لینگویج کو سمجھنا سیکھتے ہیں اور فعال طور پر زبان پر عمل کر سکتے ہیں۔ یہ سب بچوں کو سیکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ بڑے ہو کر اچھے طریقے سے بات چیت کر سکیں۔ جب بچے اسکرین دیکھ رہے ہوتے ہیں تو اس قسم کی تعلیم نہیں ہوتی۔ سادہ الفاظ اور مختصر جملے استعمال کریں، آپ جو کچھ دیکھتے اور کرتے ہیں اس کے بارے میں بات کریں، مثال کے طور پر "ہاں، دیکھو، ایک گیند! ایک بڑی گیند۔ کیا آپ اسے پکڑنا چاہتے ہیں؟" ایک کتاب پڑھیں اور ایک ساتھ گائیں۔

بچوں کو ان کے جذبات کے ساتھ مدد کی ضرورت ہے۔ بچوں کو پرسکون کرنے کے لیے بہت زیادہ اسکرین ٹائم ان کی جذبات کو اچھے طریقے سے سنبھالنے کی صلاحیت کو کمزور کر سکتا ہے۔ بچے کو دکھائیں کہ کیا اجازت ہے اور کن چیزوں کی اجازت نہیں ہے۔ جب بچہ غمگین یا غصے میں ہو تو اپنے آپ کو پرسکون رکھیں اور تسلی دینے کے لیے موجود رہیں۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں بچے سے بات کریں، مثال کے طور پر "ایڈرین نے آپ کی بالٹی لے لی۔ میں دیکھ رہا ہوں کہ آپ غصے میں ہیں اور اداس ہیں۔ لیکن اسے ایڈرین کو مارنے کی اجازت نہیں ہے۔"

بچوں کو سیکھنے کے لیے فعال کھیل کی ضرورت ہے۔ وہ اپنے حواس اور احساس کا استعمال کرتے ہوئے اور مختلف چیزوں اور کھلونوں کا استعمال کرتے ہوئے باہر اور اندر گھوم کر بہت سی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ بچوں اور بڑوں کے ساتھ مل کر فعال کھیل میں، بچے مسائل کو حل کرنا سیکھتے ہیں اور جسمانی، سماجی اور لسانی طور پر ترقی کرتے ہیں۔ خاموش بیٹھنا اور اسکرین کو دیکھنا ایک جیسا سیکھنے نہیں دیتا۔