

سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر

چھ کام کی باتیں جن سے بچے اور نوجوان سوشل میڈیا پر پابندی کو سمجھ سکتے ہیں

تحریر: KRUSHNADEVSIKH RAVALJI

تبدیلی کے وہ اہم لمحات ہی تاریخ بناتے ہیں جن سے معاشرے کے خدوخال ڈھلتے ہیں۔ انٹرنیٹ کے جنم سے لے کر عالمی فضائی سفر تک، ہماری کمیونیکیشن اور دنیا کو جاننے کے طریقے مسلسل بدل رہے ہیں۔ آسٹریلیا بھر میں خاندانوں کے لیے ایک اور ایسا ہی اہم لمحہ آن پہنچا ہے۔

10 دسمبر 2025 کو آسٹریلیا نے ایک پوری نسل کے حوالے سے ایک تبدیلی دیکھی جب کچھ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز نے 16 سال سے کم عمر کے افراد کے لیے اکاؤنٹس رکھنا بند کر دیا۔ یہ نیا قانون بچوں کو آن لائن زیادہ محفوظ رکھنے کے لیے دنیا بھر میں پہلا اقدام تھا۔ قانون غلط لوگوں کی طرف سے بچوں کو پھنسانے والے الگوردھمز، لامتناہی سکروولنگ فنکشنز، دھڑا دھڑا نوٹیفیکیشنز اور الرٹس اور آن لائن مسلسل اپنا آپ منوانے جیسے عوامل سے واسطہ ختم کر کے بچوں کو محفوظ بناتا ہے۔

میں نے ٹین ایجرز کے ساتھ کام کے آٹھ سال سے زیادہ کے تجربے میں خود دیکھا ہے کہ سوشل میڈیا نقطہ نظر اور طرز عمل کو کیسے متاثر کرتا ہے اور یہ بہت سے بچوں کی زندگی میں کس حد تک قدم جما چکا ہے۔

میں Third Culture کے ذریعے اور وکٹورین گورنمنٹ کے ملٹی کلچرل کمیشن کے سابقہ یوتھ کمیشنر کی حیثیت سے بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ قریبی طور پر کام کرتا ہوں۔ اس لیے میں کچھ کام کی باتیں بتانا چاہوں گا جن سے آپ کے ٹین ایجرز کو بامعنی تعلقات برقرار رکھتے ہوئے سوشل میڈیا تک رسائی میں تبدیلیوں کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

1. کمیونٹی میں 'تھرڈ سپیسز' کے متعلق معلوم کریں

اگر آپ کا ٹین ایجر دل و دماغ کو گرمانے اور دلچسپ لوگوں سے ملنے کے لیے سوشل میڈیا سے رجوع کرتا ہے تو آپ کی لوکل 'تھرڈ سپیس' - یعنی کمیونٹی میں ایسی جگہ جہاں لوگ، گھر یا سکول سے باہر، مل بیٹھ سکتے ہیں، باتیں کر سکتے ہیں اور تعلق بنا سکتے ہیں - وہی سب کچھ اصل زندگی میں دلاتی ہے جو بچے سوشل میڈیا میں ڈھونڈتے تھے۔ اپنے ٹین ایجر کو مقامی لائبریری میں جانے کی ترغیب دیں کیونکہ لائبریری میل جول کے لیے بہت اچھی جگہ ہے۔ کمیونٹی سنٹرز کئی مختلف peer-to-peer (ایک ہی عمر کے یا ایک جیسی دلچسپیاں رکھنے والے لوگوں کے لیے) پروگرامز کرتے ہیں یا آپ کا بچہ میوزک کی سرگرمیوں کے مقامات پر یا قریبی ثقافتی اداروں میں جا سکتا ہے جہاں اس کے دوست بھی آ سکتے ہیں اور وہاں وہ اکتھے گپ شپ کر سکتے ہیں۔

یہ 'تھرڈ سپیسز' ایسے بہترین ماحول ہیں جہاں بچے الگوردھمز کے بلبلے سے باہر نکل کر نئے انسانوں کے ساتھ تعلق بنا سکتے ہیں جن کی سٹوریٹس سکریں پر نہیں ہوتیں۔

اس کے ساتھ ساتھ بچے اور نوجوان اب بھی اپنی ڈیوائسز کو ان دوسرے پلیٹ فارمز پر مصروفیات کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو قانون میں مستثنیٰ رکھے گئے ہیں جیسے WhatsApp اور Messenger اور ان کے ذریعے دوسرے ملکوں میں دوستوں اور رشتہ داروں سے بھی رابطہ رکھ سکتے ہیں۔

2. انٹرسٹ گروپس کے ذریعے تعلقات بنائیں

خواہ سپورٹس ٹیمز ہوں یا رضاکارانہ کام کے مواقع، مقامی گروپس کا رکن بننا نئے دوستوں سے ملنے اور مشترکہ دلچسپیوں کی بنیاد پر قریب آنے کا زبردست طریقہ ہے۔ کئی سکول بھی ایسے پروگراموں کی پیشکش کرتے ہیں جن سے طلبا و طالبات سکول کی چھٹیوں میں لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

میں نے ٹینس ایونٹس میں رضاکارانہ کام کیا جہاں میرا ایسے کئی لوگوں کے ساتھ تعلق بنا جو میری طرح اس کھیل سے محبت کرتے ہیں۔ ان تجربات نے مجھے وہ انسان بننے میں مدد دی جو میں آج ہوں۔

3. خبروں اور معلومات کے زیادہ مختلف ذرائع



سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر

بہت سے بچوں اور نوجوانوں کے لیے سوشل میڈیا ہی خبریں حاصل کرنے کا واحد ذریعہ رہا ہے۔ مگر معتبر معلومات کے ذرائع کا ایک پورا جہان موجود ہے جس میں میڈیا ایپس، اخبارات، ریڈیو اور ٹی وی شامل ہیں۔ ان میں سے کچھ چینلز کو دوبارہ متعارف کروائیں تاکہ آپ کے گھر میں کانٹینٹ حاصل کرنے کے انداز میں وسعت آئے۔

یہ تبدیلی خاص طور پر ان 16 سال سے چھوٹے بچوں کو بڑی تبدیلی لگ سکتی ہے جو اپنے گھر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں بچے گھر والوں کے لیے خبروں کا ترجمہ کر کے یا اہم دستاویزات کو مینیج کر کے مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے بچپن میں ایسی ذمہ داریاں ادا کرنے کی وجہ سے مجھے احساس ہے کہ خود کو اس تبدیلی کا عادی بنانا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم جیسے ہم ایک نئے ملک میں آنے پر اور بالغ زندگی کی پیچیدگیوں سے واسطہ پڑنے پر کامیابی سے اپنے راستے تلاش کرتے ہیں، مجھے پتہ ہے کہ ہمارے بچے اور نوجوان بھی اس تبدیلی کے مطابق ڈھلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

4. تعلق میں رہنے کا 'پرانا' طریقہ اپنائیں

جیسا کہ سوشل میڈیا کا استعمال عام ہونے سے پہلے پیدا ہونے والے والدین اور بڑے بہن بھائی بنا سکتے ہیں، ان لوگوں کے ساتھ تعلق میں رہنے کے بہت سے طریقے ہیں جن کے لیے آپ کے دل میں پیار اور پروا ہے۔ اپنے 16 سال سے چھوٹے بچوں کو یہ تسلی دینا اہم ہے کہ یہ تبدیلی 'پرانے زمانے میں لوٹنا' نہیں ہے۔ یہ 'بیٹھے بیٹھے سکروول' کرتے رہنے کی بجائے ایکٹیو تعلق کا معاملہ ہے۔ ہم بچوں کو ترغیب دے سکتے ہیں کہ وہ دوستوں کو صرف سٹوریز میں دیکھنے یا میمز کی صورت میں دوستوں سے بات کرنے کی بجائے انہیں ٹیکسٹ میسیج بھیجیں، گروپ چیٹ میں شامل ہو جائیں یا فون کال یا وڈیو کال کریں۔

5. مثبت سوچ رکھیں اور اس تبدیلی کو ایک موقع کے طور پر دیکھیں

مجھے پتہ ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کے لیے اپنی زندگی میں ایک نئے 'اصول' کو ایک موقع کے طور پر دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے مگر چونکہ اب سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر واجب ہو چکی ہے، ہم اس تبدیلی کو بچوں کے فائدے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

بچوں کو وہ وقت مل رہا ہے جو پہلے کہیں اور لگ جاتا تھا اور وہ اس وقت کو اپنے واقفوں اور پیاروں کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ چاہے فیملی مووی ناٹ ہو یا دوستوں کے ساتھ کسی مقامی ایونٹ میں شرکت ہو، مقصد ایک ہی ہے: موجود رہنا، تعلق میں رہنا اور اصل زندگی کے لمحات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا۔

6. بچوں کے سپورٹ نیٹ ورک سے مدد لیں

بچوں اور نوجوانوں کو لگ سکتا ہے کہ وہ اس تبدیلی سے اکیلے نبٹ رہے ہیں۔ تاہم مدد کرنے والی بہت سی یوتھ آرگنائزیشنز اور وسائل موجود ہیں - گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ ساتھ۔

لہذا، میں والدین کو ترغیب دیتا ہوں کہ:

- باقاعدگی سے اپنے بچوں کا حال پوچھیں اور ان کا احساس کرتے ہوئے رہنمائی کریں
- بچوں کے لیے نمونہ بنیں کہ کیسے سچ مچ موجود رہا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بھی اپنی سکروولنگ کم کرنی ہو گی
- بچوں کی ڈیجیٹل لٹریسی بڑھانے کے لیے ان کے ساتھ کام کریں۔

اگرچہ ابھی عمر کی پابندیاں بچوں اور نوجوانوں کو مضر کانٹینٹ اور لت ڈال دینے والے فیچرز سے بچانے میں مدد دے رہی ہیں، بچوں کے 16 سال کا ہو جانے پر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز اچانک خطروں سے پاک نہیں ہو جائیں گے۔

اگرچہ دسمبر میں سوشل میڈیا کے سلسلے میں تبدیلیاں آنے پر 4.7 ملین سے زیادہ سوشل میڈیا اکاؤنٹس غیر فعال بنائے گئے تھے، اب بھی بہت سا کام باقی ہے اور اب آپ کے لیے زبردست موقع ہے کہ آپ اپنے بچوں اور نوجوانوں کو ڈیجیٹل لٹریسی اور مہارتیں بڑھانے میں مدد دیں۔ اس طرح وہ دوبارہ سوشل میڈیا کی دنیا تک مکمل رسائی ملنے پر خطروں کو سمجھنے اور پہچاننے کے لیے بہتر طور پر تیار ہو سکیں گے۔



سوشل میڈیا کے لیے کم از کم عمر

بچوں اور نوجوانوں کو اس تبدیلی کو سمجھنے اور ڈیجیٹل لٹریسی بڑھانے میں مدد دینے والے وسائل اور اس سلسلے میں آپ کو ان کی مدد کے طریقوں کے متعلق معلومات دینے والے وسائل کے لیے [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) دیکھیں۔



مصنّف کا تعارف

Kano Ravalji تنظیم Third Culture Australia کے سی ای او اور وکٹورین ملٹی کلچرل کمیشن کے سابقہ بوتھ کمیشنر ہیں۔ وہ بھارت سے آسٹریلیا آئے تھے اور آسٹریلیا میں بچپن سے جوانی تک پہنچے لہذا Kano ان رکاوٹوں کو اپنے ذاتی تجربے سے خوب سمجھتے ہیں جو ملٹی کلچرل بچوں اور نوجوانوں کو پیش آتی ہیں۔ انہوں نے اپنے کیریئر کا مقصد بچوں اور نوجوانوں کے لیے آواز اٹھانا رکھا ہے اور وہ ایسے ماحول استوار کرنے کے لیے کام کرتے ہیں جہاں بچے اور نوجوان صرف موجود ہی نہ ہوں بلکہ جہاں انہیں سچ مچ وابستگی اور خوشی حاصل ہو۔