

آن لائن صحت مند تعلقات

شرکاء دریافت کریں گے کہ صحت مند اور اچھے تعلقات بنانے والی خصوصیات کیا ہیں اور صحت مند اور ناموافق تعلقات دونوں کے سلسلے میں آن لائن رویوں کا کیا کردار ہوتا ہے۔ شرکاء اپنے ساتھیوں کے گروپ میں سوشل میڈیا اور تعلقات کے درمیان تقاطع کے متعلق مواقع اور چیلنجوں کا بھی جائزہ بھی لیں گے اور اپنے ساتھیوں میں دیانت داری کو فروغ دینے کا طریقہ جانیں گے۔

رشتہ کی فرہنگ ایک نظر میں

حصہ اول

جماعت میں تعامل

ایک دائرہ میں شرکاء کو جمع کریں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

آج، میں بات کرنا چاہتا ہوں کہ ہم جو کچھ آن لائن کرتے ہیں اس کا اثر کس طرح ہمارے رشتوں کی صحت پر پڑتا ہے۔ دوسروں کے لیے "اپ اسٹینڈر" بننے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں، ہم اس بارے میں بھی بات کریں گے، اور جب ہمارے دوستوں کو رشتوں میں پیش آ رہے ان کے مسائل میں مدد کی ضرورت ہوگی تو ہم اسے تسلیم کریں گے۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

الفاظ "تماشائی" یا "اپ اسٹینڈر" کے بارے میں کس نے سنا ہے؟ یہ الفاظ آپ کے لیے کیا معنی رکھتے ہیں؟

جماعت میں تعامل

3-2 جوابات سنیں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

جیسا کہ آپ نے تجویز کیا ہے، تماشائی وہ شخص ہوتا ہے جو کسی قسم کے عمل کے وقوع پذیر ہونے کا فقط مشاہدہ کرتا ہے۔ آج کی مشق کے لیے، ہم ایسے اعمال کے بارے میں بات کر رہے ہیں جن کا تعلق غیر صحت مند/نامہربان رشتوں سے ہے۔ اپ اسٹینڈر وہ شخص ہے جو ردعمل میں کچھ مثبت کرتا ہے — ممکنہ طور پر ستم رسیدہ کی حمایت کر کے، عمل کو روکنے میں مدد کر کے، یا کسی دوسرے طریقے سے، جیسی صورتحال ہو۔

حصہ دوم

اپنے طلباء کو بتائیں

اب آئیے ہم رشتوں کے بارے میں بات کرتے ہیں: سب سے پہلے، ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ "رشتے" ایک بہت وسیع اصطلاح ہے۔ اپنے مقاصد کے لیے، ہم "رشتہ" کی وضاحت کریں گے کہ وہ ساتھیوں کے درمیان کوئی بھی رابطہ ہے۔ مثال کے طور پر، آپ اپنے ساتھیوں سے دوست احباب، اسکول کے ساتھی، یا اسکول کی ایک ہی سرگرمی کے ارکان کے بطور منسلک ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر، فلم کلپ)۔ جب بھی ہم صحت مند رشتوں کے بارے میں بات کرتے ہیں تو، ایک مشکل سوال ہمیشہ آتا ہے: "صحت مند رشتوں سے فی الواقع کیا مراد ہے؟" اس موضوع کے بارے میں ہر ایک کے مختلف خیالات ہیں، اور اس کے بہت سارے اچھے جوابات ہیں۔

اس بات کو یقینی کرنے کے لیے کہ ہم سب ایک ہی صفحے پر ہیں، آئیے ان الفاظ کے بارے میں زور دیتے ہیں جو صحت مند رشتوں کی وضاحت کر سکتے ہیں - دوستی، اسکول کے ساتھی، مختلف رشتے! ہم جانتے ہیں کہ کبھی کبھی کچھ چیزیں ہر قسم کے رشتوں میں غلط ہو سکتی ہیں، لہذا آئیے صحت

مند طرز عمل کے بارے میں بات کریں جو کہ مختلف قسموں کے لیے منفرد ہو۔

آئیے ایک چھوٹا سا کھیل کھیلتے ہیں۔ ایک دائرے میں گھومتے ہوئے، آئیے ہم میں سے ہر ایک شخص ایک ایسا لفظ کہے جو صحت مند رشتوں کو بیان کرتا ہو۔ میں شروع کروں گا۔ میرے خیال میں رشتے _____ (معاون، ہمدرد، مہربان، وغیرہ) ہو سکتے ہیں۔

جماعت میں تعامل

شرکاء جو بتا رہے ہیں اسے فلپ چارٹ پر لکھیں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

زبردست! حصہ لینے کے لیے شکریہ! ان الفاظ پر ایک نظر ڈالیں۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

کیا ہمیں ان سے اتفاق ہے؟

کیا آپ کو کچھ اضافی چیز شامل کرنا ہے؟

ان الفاظ کی بنیاد پر، کیا کوئی صحت مند رشتہ کی ایک جملہ میں تعریف کر سکتا ہے؟

صحت مند رشتہ سے متعلق مشترکہ تعریف کو سنوارنے میں گروپ کی رہنمائی کریں۔

گیلری میں چہل قدمی

حصہ اول

جماعت میں تعامل

شرکاء کو جوڑیوں میں تقسیم کریں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

اب جبکہ ہمارے پاس ان اشیاء کی کافی اچھی فہرست ہے جن کے بارے میں ہم 'صحتمند رشتوں' کے بارے میں بات کرتے ہوئے سوچتے ہیں، اب وقت آگیا ہے کہ ہم اپنی توجہ تھوڑی تبدیل کریں اور انٹرنیٹ پر رشتوں کے اپنے تجربات پر ایک نظر ڈالیں۔

جماعت میں تعامل

ایک پوسٹر پر ذیل میں ممکنہ فہرست سے ایک سوال لکھیں اور کمرے میں پوسٹرز کو چپکا دیں۔

پوسٹر کے ممکنہ سوالات:

1. آپ ٹیکنالوجی کے ذریعے تعامل کیوں کرتے ہیں؟
2. افراد کے ساتھ تعامل کرنے کے لیے آپ کن پلیٹ فارمز، سروسز یا ویب سائٹس کا استعمال کرتے ہیں؟
3. کیسے انٹرنیٹ اور موبائل ٹیکنالوجیز (جیسے ٹیلیٹس یا موبائل فون) نے آپ کو صحتمند تعلقات بنانے یا برقرار رکھنے کے آپ کو مواقع دیے ہیں؟
4. کیسے آپ موبائل آلات اور کمپیوٹرز کے ذریعے لوگوں سے رابطہ کر سکتے ہیں؟
5. صحتمند تعلقات تخلیق کرنے/برقرار رکھنے میں انٹرنیٹ اور موبائل ٹیکنالوجیز کن چیلنجز کا سامنا کرتے ہیں؟
6. آن لائن ارسال کردہ چیزوں کی وجہ سے کن اقسام کے دوستی ڈرامے آپ نے دیکھے یا تجربہ کیے ہیں؟

اپنے طلباء کو بتائیں

میں ہر جوڑے کو کچھ چپکنے والے نوٹس اور ایک قلم دینے جا رہا ہوں۔ پورے کمرے میں موجود پوسٹروں پر الگ الگ سوالات ہیں۔ جب میں آپ کو آپ کا مواد دوں گا تو آپ پوسٹروں کو دیکھ سکتے ہیں۔ چپکنے والے نوٹس کے نیچے اپنے جوابات لکھیں اور انہیں پوسٹروں پر لگا دیں۔ اگر کسی سوال کے لیے آپ کے پاس ایک سے زیادہ جواب ہیں تو ہر جواب کو علیحدہ چپکنے والے نوٹ پر لکھیں اور انہیں پوسٹروں پر لگا دیں۔ آپ کے پاس 8 منٹ ہوں گے۔ مزے کریں!

جماعت میں تعامل

سرگرمی کے آخر میں پوسٹرز جمع کریں اور گروپ کو دوبارہ ایک ساتھ اکٹھا کریں۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

ان سوالات میں سے ہر ایک کے عام جوابات کیا ہیں؟

کیا آپ کے خیال میں کوئی چیز غائب ہے؟

کیا ایسے رجحانات ہیں جنہیں آپ نوٹس کرتے ہیں؟

کیسے ٹیکنالوجی نے آپ کے دوستوں کے ساتھ آپ کے تعلقات کو تبدیل کر دیا ہے؟

کیا ٹیکنالوجی نے چیزوں کو آسان تر یا مزید مشکل بنا دیا ہے؟ کیوں؟

منظر پر گفتگو

تبادلہ خیال

اپنے طلباء کو بتائیں

اب ہم ٹیکنالوجی اور رشتوں سے مربوط ایک منظر پر گفتگو کرنے جا رہے ہیں جسے "اورور ٹیکسنگ" کہا جاتا ہے۔

کیا کوئی جانتا ہے کہ "اورور ٹیکسنگ" کیا ہے؟

جماعت میں تعامل

3-2 جوابات سنیں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

"اورور ٹیکسنگ" یہ ہے کہ کوئی شخص کسی دوسرے شخص کو اتنے زیادہ پیغامات بھیجے کہ وہ شخص جذبات سے مغلوب ہو جائے۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

کیا کسی شخص کو کبھی "اورور ٹیکسنگ" کا تجربہ ہوا ہے؟

اگر آپ ایسے پیغامات موصول کرنے والے شخص ہوتے تو آپ کیا کرتے؟ کیوں؟

اگر آپ کا کوئی دوست آپ کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے کہ اسے اس صورتحال کا سامنا ہے تو آپ کیا مشورہ دیں گے؟ کیا آپ کوئی اقدام کریں گے؟ آپ کس قسم کے اقدامات کر سکتے؟

1. پیروی کرنا: اپنے دوستوں کے لیے ان اقدامات کا کرنا بھی "اپ اسٹینڈنگ" کہلاتا ہے۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

کسی کو اس کے دوست کے لیے کھڑا ہونے سے کون سی چیز روک سکتی ہے؟

آئیے فرض کریں کہ آپ کا کوئی دوست اپنے دوست سے کہتا ہے کہ وہ اسے اتنے پیغامات نہ بھیجیں۔ کیا ہوگا اگر اس کا دوست ہر وقت اس کے گھر آنا شروع کر دے، ہر دم اس سے ملاقات کرنے کا مطالبہ لے کر؟ دشواری بڑھتی ہوئی لگ رہی ہے، جس کے لیے "شدت" کی اصطلاح استعمال کی جا سکتی ہے۔ اگر دشواری میں شدت آ رہی ہے تو آپ اپنے دوست کو کیا مشورہ دیں گے؟

اگر دشواری میں شدت آ رہی ہے تو کیا آپ اب بھی پہلے ہی کی طرح اسی طرح سے بطور اپ اسٹینڈر جواب دے سکتے ہیں؟ اپ اسٹینڈر بننے کے لیے آپ اب کیا اقدامات کر سکتے ہیں؟

اپنے طلباء کو بتائیں

"اوور ٹیکسنگ" اس صورتحال کی صرف ایک مثال ہے جہاں ٹیکنالوجی صحت مند رشتہ کے راستہ میں آئے آ سکتی ہے۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

دیگر مثالیں کیا ہیں؟

ان مسائل کے کچھ حل کیا ہیں؟

رشتوں میں ٹیکنالوجی کے رول کے بارے میں ہماری گفتگو سے اب تک ہمیں کیا معلوم ہوا؟

جماعت میں تعامل

رشتوں پر ٹیکنالوجی کے مثبت اور منفی اثرات کے بارے میں گفتگو کی رہنمائی کریں۔

اسپیکنگ کی سرگرمی

حصہ اول

اپنے طلباء کو بتائیں

آئیے صحت مند اور غیر صحت مند تعلقات میں مخصوص برتاؤ پر ایک نظر ڈالتے ہیں اور وہ صحت مند سے غیر صحت مند تک اسپیکنگ پر کہاں آتے ہیں۔

میں آپ میں سے ہر ایک کو چپکانے والا نوٹ دینے جا رہا ہوں۔ چپکانے والے نوٹ پر ایسی سرگرمی ہے جو تعلقات میں واقع ہوتی ہے، جیسے "اپنے ساتھی کو 24/7 متنی پیغام بھیجنا" یا "سوشل میڈیا پاس ورڈز کا تبادلہ کرنا"۔ ایک بار جب میں آپ کو چپکانے والا نوٹ دے دوں گا تو میں چاہوں گا کہ آپ کھڑے ہو جائیں اور کمرے کے سامنے چلے جائیں۔ کمرے کے ایک طرف صحت مند ترین تعلق والا برتاؤ ہے اور دوسری طرف غیر صحت مند ترین برتاؤ ہے۔

جب آپ آئیں تو سوچیں کہ کارڈ پر کتنا صحت مند یا غیر صحت مند برتاؤ موجود ہے، اور اس کے بعد قطار میں لگ جائیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو یہ لگتا ہے کہ "اپنے ساتھی کو 24/7 متنی پیغام بھیجنا" اپنے دوست کی ارسال کردہ ہر چیز کو پسند اور اس کا دوبارہ اشتراک کرنے "سے کم صحت مند ہے تو غیر صحت مند جانب کے قریب کھڑے ہو جائیں۔

جماعت میں تعامل

کارڈ کے تجویز کردہ موضوعات:

1. اپنے ساتھی کو 24/7 متنی پیغام بھیجنا
2. سوشل میڈیا پاس ورڈز کا تبادلہ کرنا
3. اپنے دوست کی اجازت کے بغیر اس کے متنی پیغامات پڑھنا
4. اجنبیوں / جن افراد کو آپ آن لائن اچھی طرح نہیں جانتے ہیں ان سے بات کرنا
5. کسی کے سوشل میڈیا مراسلہ پر غیر مہذب تبصرے ارسال کرنا
6. اپنے لیے اہم شخص کو (شاید روزانہ) "شب بخیر" یا "صبح بخیر" کا متنی پیغام بھیجنا
7. سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر عوامی طور پر دوست کے ساتھ ہونے والی آپ کی بحث کے بارے میں بات کرنا
8. اپنے دوست کی ارسال کردہ ہر چیز کو پسند اور اس کا دوبارہ اشتراک کرنا
9. اپنے دوست کے اکاؤنٹ (اس کے نام سے) کا استعمال کر کے سوشل میڈیا پر مواد ارسال کرنا
10. اپنے دوستوں کو پارٹی کی تصاویر میں ٹیگ کرنا
11. سوشل میڈیا پر اپنے اسکول کے ساتھی کے بارے میں افواہ پھیلانا

جب شرکاء آئیں اور خود کو منظم کریں تو ان سے اس بارے میں پوچھیں کہ وہ اپنی جگہ کیوں کھڑے ہیں اور شرکاء کی اس پرحوصلہ افزائی کریں کہ اگر انہیں ضرورت محسوس ہو تو وہ آس پاس چل لیں۔

جب شرکاء خود کو اسپیکٹرم میں منظم کر لیں تو ان سے کہیں کہ اپنے چپکانے والے نوٹس کو کمرے کے سامنے والی دیوار پر لگائیں اور ایک قدم پیچھے ہٹیں تاکہ وہ اسپیکٹرم کو مکمل طور پر دیکھ سکیں۔

جماعت میں تعامل

اگر وہ ایسا کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو شرکاء چپکانے والے نوٹس پر لکھنے اور انہیں کمرے کے سامنے والی دیوار پر لگانے کے مقابلے بات چیت کر کے پہلے دو سوالات کا ذیل میں جواب دے سکتے ہیں۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

کیا کوئی دیگر غیر صحت مند برتاؤ ہے جسے آپ سوچ سکتے ہیں؟

کیا کوئی دیگر صحت مند برتاؤ ہے جسے آپ سوچ سکتے ہیں

کیا اس اسپیکٹرم کے لیے صرف ایک صحیح ترتیب ہے؟ کیوں / کیوں نہیں؟ کیا آپ سب متفق ہیں؟

اپنے طلباء سے پوچھیں

ہم ان مخصوص برتاؤ کو صحت مند سے غیر صحت مند تک اسپیکٹرم پر رکھتے ہیں۔ لیکن، ایسے حالات بھی ہو سکتے ہیں جب صحت مند برتاؤ غیر صحت مند ہو جاتا ہے؟ یا اس کے برعکس؟ وہ کب ہو سکتا ہے؟

اگر X غیر صحت مند برتاؤ والا ہے [ایک مخصوص برتاؤ کا انتخاب کریں جو اسپیکٹرم میں 'غیر صحت مند' کی جانب سے قریب ہے] تو آپ اسے حل کرنے کے لیے کیا کریں گے؟

اگر وہ آپ کے لیے ٹھیک نہیں تھا جو وہ کر رہے تھے تو آپ ایسے شخص سے بات کیسے کریں گے؟

اسائنمنٹ

حصہ اول

اپنے طلباء کو بتائیں

ہم نے آج ٹیکنالوجی اور تعلقات پر کافی بات کی ہے۔ اب جب کہ ہمیں آپ کی سوچ معلوم ہو گئی ہے، آپ نے دوسرے لوگوں سے جو سیکھا ہے کیسے اس کا اشتراک کر سکتے ہیں؟ اگر آپ کے ساتھی کے ساتھ تعلقات میں کسی طرح کا غیر صحت مند رویہ اختیار کیا جاتا ہے تو آپ اس کے خلاف بولنے کے لیے انہیں آمادہ کرنے کی خاطر آپ کس قسم کی سرگرمیاں تیار کر سکتے ہیں؟

اسائنمنٹ

3 یا 4 کے گروپس میں شرکاء کو تقسیم کریں۔

اپنے طلباء کو بتائیں

ابھی ہمارے پاس دو تجاویز ہیں، لیکن اگر آپ کے پاس کوئی دوسرا آڈیا ہے تو آگے بڑھیں اور اس پر عمل کریں! آپ کے پاس 30 منٹ ہیں:

1. تجویز #1: تعلقات میں اپنے اسکول کے اراکین یا ٹیکنالوجی کے رول کے مطابق کمیونٹی کے لیے ممکنہ ایونٹ کا خاکہ تیار کریں۔ یہ ایونٹ ایک دستاویزی اسکریننگ/مباحثہ، مہم جیسے کہ "محبت پھیلانے کا ہفتہ" یا کوئی پریزنٹیشن ہو سکتا ہے! اس کی مثالیں دیں کہ آپ سوشل میڈیا، جیسے کہ Facebook یا Twitter کو ایونٹ کا اشتہار دینے کے لیے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔ بلا جھجھک اپنے آن لائن کے ساتھ ویٹوئلز تیار کریں (جیسے کہ ڈرائنگز، میم وغیرہ)۔

2. تجویز #2: تعلق (جیسے کہ بہن بھائی کے بیچ تعلقات یا اسکول میں دوستوں کے ساتھ تعلقات) اور کیسے سوشل میڈیا اس پر اثر اندوز ہو سکتی ہے، اس کے بارے میں ایک کہانی تیار کریں۔ آپ ایک چھوٹا پلے کر سکتے ہیں، ویٹوئلز تیار کر سکتے ہیں (جیسے کہ مزاحیہ اسٹریپ) یا نظریاتی! بنیں تخلیقی آپ سکتے کر گفتگو پر Twitter یا آپ سکتے لگھ فیڈ نیوز Facebook

حصہ دوم

اسائنمنٹ

30 منٹ گزر جانے کے بعد، گروپس نے جو تیار کیا ہے اس کا اشتراک کرنے کو کہیں اور انہیں نیچے موجود سوالات پر مباحثہ میں مصروف رکھیں۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

آپ کس موضوع پر بات کر رہے ہیں؟ آپ اپنے آڈیا سے لوگوں کو کیا سکھانا چاہتے ہیں؟

کیسے یہ آڈیا آپ کے اسکول/کمیونٹی/دوستوں کے لیے فائدہ مند ہوگا؟

ہفد کردہ سامعین کون ہے؟

آپ کیسے اپنے آڈیا اپنے ہدف کردہ سامعین کو پیش کریں گے؟

آپ کے خیال میں آپ کے سامعین کا ردعمل کیا ہوگا؟

اختتامی مظاہر

مظاہر

اپنے طلباء کو بتائیں

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ نے صحت مند تعلقات کے بارے میں کچھ زیادہ گہرائی سے سوچا ہوگا، خاص طور پر اس اعتبار سے کہ ٹیکنالوجی نے چیزوں کو کس طرح تبدیل کیا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ جب آپ کے دوست کوئی ایسی چیز دیکھیں جو ان کے لیے ناخوشگوار ہو یا کوئی ایسی چیز جو دوسروں کے لیے تکلیف دہ ہو تو آپ انہیں "دیانت دار بننے" یا خود اور دوسروں کے لیے آواز بلند کرنے کی ترغیب دینے کے طریقوں کے بارے میں بھی سوچیں۔

اپنے طلباء سے پوچھیں

آپ نے کون سی چند چیزیں سیکھی ہیں؟

آپ کی پسندیدہ سرگرمی کون سی تھی؟ کیوں؟

آپ کی سب سے کم پسندیدہ سرگرمی کون سی تھی؟ کیوں؟

آپ نے جو سیکھا یا جو کام کیا اسے آپ کیسے حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی میں اسے کیسے لاگو کر سکتے ہیں؟

آپ نے اپنے دوستوں کے ساتھ جو کیا اسے آپ کس طرح بیان کریں گے؟

کچھ نیا یا حیرت انگیز کیا تھا؟

کیا آپ کے پاس صحت مند یا ناموافق تعلقات کے بارے میں کوئی اور سوالات ہیں؟