

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ:

13-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Supporting your Child's Mental Wellness:

Screen Use for Youth aged 13–17



ਇਹ ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੋਵੇਂ ਹਨ।¹

¹(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2019)

ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

✓ ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਅਵਸਰ¹

✓ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਅਬਾਦੀ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ LGBTQIA2S+ ਭਾਈਚਾਰਾ)²

ਮਾਨਸਿਕ/ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

✓ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣੀ¹

✓ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਜਨਕ ਵਰਤੋਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ²

ਕਿੰਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ 4 C's ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ^{1,3}:

3/ਅਮੈਰੀਕਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ, 2024)

1) Communicate (ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ) – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ _____ [ਐਪ/ਗੇਮ] ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ _____ [ਐਪ/ਗੇਮ] ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ?”
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੀਡ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਵੀਡੀਓ, ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗਲਤ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਵੇਖਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਸਮਰਥਿਤ?

2) Content (ਸਮੱਗਰੀ) – ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਏ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣਨ ਲਈ [Common Sense Media](#) ਜਾਂ [Plugged-In](#) ਦੇ ਗੇਵਿਊ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸ਼ੋਅ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਬੰਧਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



[Plugged-In](#)



3) Calm (ਸ਼ਾਂਤ) – ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਗਹਿਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਸਕੇ।

4) Crowding Out (ਘਟਾਉਣ ਨਹੀਂ, ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ) – 'ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ 'ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ' ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ?
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੌਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ, ਹੋਮਵਰਕ ਆਦਿ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਮਾਪੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।



ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤੋਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਨੇਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।	ਐਪਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦੂਜੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਟ ਕਰ ਦਿਓ।	ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇ-ਸਕੇਲ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਐਪ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਿਵਾਈਸਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ <u>ਤਰੀਕੇ</u> ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ।	ਸਮੱਸਿਆਪੂਰਨ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਲਤ ਵਾਂਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹਿਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਪੇਰੈਨਟਲ ਕੰਟਰੋਲ (parental controls) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਾਉਣ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ।