



अपने बच्चे को डिजिटल टैकनोलजी प्रबंधित करने में मदद करना

डिजिटल टैकनोलजियां सीखने और कौशल विकास, दूसरों के साथ संबंधों और सहायता तक पहुंच का समर्थन कर सकती हैं। सीमाओं और संतुलन के साथ, ये उपकरण बच्चों और युवाओं को उनके शैक्षिक उपयोग से परे सार्थक अनुभव प्रदान कर सकते हैं। हालाँकि, स्क्रीनों का अत्यधिक उपयोग आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर असर डाल सकता है। डिजिटल टैकनोलजी के साथ अपने बच्चे के संबंध पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

बच्चों और युवाओं द्वारा उपयोग किए जाने वाले डिजिटल टैकनोलजी उपकरणों के सबसे आम रूप स्मार्टफोन, कंप्यूटर और गेम कंसोल हैं। अपने शैक्षिक उपयोग के अलावा, बच्चे और युवा अक्सर इन उपकरणों का उपयोग सोशल मीडिया के माध्यम से संपर्क में रहने और अपने दोस्तों के साथ जुड़ने, जानकारी खोजने या मनोरंजन (जैसे, संगीत सुनने, वीडियो देखने या ऑनलाइन वीडियो गेम खेलने) के लिए करते हैं।

जब युवा लोग डिजिटल टैकनोलजी का उपयोग ऐसे तरीकों से करते हैं जो उनकी मौज-मस्ती, जिज्ञासा और अपनेपन की भावना को बढ़ाते हैं तो यह उनकी तंदुरुस्ती की भावना के लिए सहायक हो सकता है। हालाँकि, शोध से पता चला है कि एक युवा व्यक्ति प्रतिदिन जितने अधिक घंटे स्क्रीन पर बिताता है, उनके मानसिक स्वास्थ्य में समस्याएँ विकसित होने का जोखिम उतना ही अधिक होता है। कुछ छात्रों को डिजिटल टैकनोलजी के उपयोग से संबंधित समस्याओं का अनुभव होगा, या इससे समस्या और भी बदतर हो जाएगी।

यह संसाधन माता-पिता और देखभाल करने वालों को अपने बच्चे के द्वारा डिजिटल टैकनोलजी के उपयोग को नियंत्रित करने में सहायता करने के लिए विकसित किया गया था।

नोट: यद्यपि हम पूरे समय "बच्चा" शब्द का उपयोग करते हैं, हम मानते हैं कि जिस बच्चे की आप देखभाल कर रहे हैं वह किशोर या युवा वयस्क हो सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे का स्क्रीन टाइम समस्याग्रस्त है?

इससे पहले कि समस्याएँ बहुत बड़ी हो जाएँ, उन्हें शुरू से ही पहचानना और उनका समाधान करना महत्वपूर्ण है। यहां कुछ संकेत दिए गए हैं जिन पर आप नज़र रखना चाह सकते हैं:



क्या आपका बच्चा शौकों, शारीरिक गतिविधियों और आमने-सामने बातचीत जैसी अन्य मनोरंजक गतिविधियों की तुलना में स्क्रीनों पर अधिक समय बिता रहा है? टैकनोलजी का उपयोग अन्य रुचियों की जगह लेकर एक शक्तिशाली "क्राउडिंग आउट प्रभाव" डाल सकता है। आप देख सकते हैं कि आपका बच्चा वास्तविक दुनिया में शामिल होने के बजाय वर्चुअल दुनिया को पसंद करता है (उदाहरण के लिए, बाहर बास्केटबॉल के खेल में अपने दोस्तों के साथ शामिल होने के बजाय लगातार बास्केटबॉल वीडियो गेम खेलना पसंद करता है)। शायद आपका बच्चा कम पढ़ता



है, शौकों पर कम समय बिताता है, या अपनी शारीरिक स्वच्छता (जैसे, शावर करना, स्नान करना, अपने दाँत ब्रश करना) की उपेक्षा करता है। कनेडियन स्क्रीन टाइम दिशानिर्देश [यहां](#) पाए जा सकते हैं। 5-17 वर्ष की आयु के बच्चों और किशोरों के लिए, स्क्रीन समय को प्रतिदिन दो घंटे से कम तक सीमित करने की सिफारिश की गई है।



क्या आपके बच्चे द्वारा डिजिटल टेक्नोलॉजी का उपयोग उन चीजों को करने की उनकी क्षमता में बाधक है जो उनकी उम्र में उनसे अपेक्षित हैं? जब स्क्रीन का उपयोग समस्याग्रस्त होता है, तो आप पा सकते हैं कि आपका बच्चा स्कूल में शामिल नहीं है, नियमित रूप से (या समय पर) कक्षा में उपस्थित नहीं होता है, पारिवारिक जीवन में उतना भाग नहीं लेता है, उनके मोटर विकास में देरी दिखाई देती है, और/या पाठ्यतर गतिविधियों और मित्रताओं की उपेक्षा करता है।



क्या आपके बच्चे का डिजिटल टेक्नोलॉजी का उपयोग उनकी नींद में बाधा डाल रहा है? बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए पर्याप्त नींद महत्वपूर्ण है। शाम को स्क्रीनों का उपयोग देर से सोने, कम नींद और नींद की खराब गुणवत्ता से जुड़ा हो सकता है। यदि आपके बच्चे के पास शाम के समय, विशेष रूप से सोने के समय के आसपास और बाद में स्क्रीन तक पहुंच है, तो आप देख सकते हैं कि वे देर तक जाग रहे हैं और दिन के दौरान अधिक थकान महसूस कर रहे हैं।



क्या आपका बच्चा उन चीजों में अधिक चिड़चिड़ा, चिंतित, उदास या कम रुचि रखता है जिनका वे आनंद लेते थे? स्क्रीनों का अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बदल सकता है (उदाहरण के लिए, आवेग नियंत्रण)। यह भावनात्मक विस्फोटों, चिंताओं या खराब मूड के रूप में दिखाई दे सकता है। या आप दोस्तियों और पारिवारिक रिश्तों में बदलाव देख सकते हैं (उदाहरण के लिए, आमने-सामने बातचीत से बचना और दोस्ती संबंधी कौशलों के साथ संघर्ष करना)। युवा लोग तनाव और/या असहज भावनाओं या स्थितियों से निपटने के लिए भी डिजिटल गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं।



क्या आपका बच्चा अपनी ऑनलाइन उपस्थिति को लेकर अत्यधिक चिंतित है? सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं के आत्मसम्मान पर असर डाल सकता है। आपका बच्चा दूसरों की छवियों से अपनी तुलना कर सकता है और महसूस कर सकता है कि वह उन लोगों के "बराबर नहीं है" जिन्हें वह ऑनलाइन देखते हैं। वे शरीर की छवि और जीवनशैलियों के बारे में अवास्तविक विचार विकसित कर सकते हैं। कुछ ऑनलाइन सामग्री सदमा पहुंचाने वाले सामग्री भी पेश कर सकती है या बच्चों और युवाओं के बीच धमकाने वाले, खुद को नुकसान पहुंचाने और आत्महत्या जैसे जोखिम भरे और हानिकारक व्यवहारों को सामान्य बना सकती है।



क्या आपका बच्चा स्कूल में कम संलग्न है? जब बच्चे और युवा वर्चुअल दुनिया में व्यस्त हो जाते हैं, तो संभव है कि वे स्कूल या व्यक्तिगत जुड़ाव को महत्वपूर्ण ना मानें। संभव है कि वे अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास ना करें क्योंकि वे स्कूल या समुदाय में मिलने वाले पुरस्कारों (जैसे, ग्रेडों, दोस्तियों) की तुलना में वर्चुअल दुनिया में मिलने वाले पुरस्कारों (जैसे, "लाइकों") को अधिक पसंद कर सकते हैं।



क्या आपका बच्चा ऑनलाइन पैसा खर्च कर रहा है? कई ऑनलाइन गेमों में खिलाड़ियों के लिए गेम में खरीदारी करने के तरीके शामिल होते हैं, जिसमें जुआ-आधारित गतिविधियां भी शामिल हो सकती हैं। ऐसी वेबसाइटें भी हैं जो गेमों पर जुआ खेलने और वर्चुअल सामान/आइटम खरीदने और बेचने का अवसर प्रदान करती हैं। आपके बच्चे द्वारा खेले जाने वाली गेमों के बारे में और यह जानना कि क्या वे पैसे खर्च कर रहे हैं, आपको सीमाएं निर्धारित करने में मदद कर सकता है। जुए के साथ जल्दी संपर्क में आने से जीवन में बाद में जुए से संबंधित समस्याओं की संभावना बढ़ सकती है।



क्या स्क्रीन के अत्यधिक उपयोग के कारण आपके बच्चे को अलगाव (withdrawal) का अनुभव हो रहा हो सकता है? हम आम तौर पर किसी चीज को छोड़ने के कारण अलगाव (withdrawal) के बारे में अत्यधिक नशीली दवाओं या शराब के सेवन से जुड़ी चीज के रूप में सोचते हैं। क्या आप जानते हैं कि अत्यधिक गेमिंग भी लत लगाने वाली हो सकती है? किसी चीज को छोड़ने के कारण अलगाव (withdrawal) के लक्षणों में डिजिटल टेक्नोलॉजी का उपयोग करने की तीव्र लालसाएं, चिड़चिड़ापन, चिंता, उदास मनोदशा, अन्य गतिविधियाँ का बेहद उबाऊ लगना, स्क्रीन पर रहने की चाहत में व्यस्त रहना और अनुभव ना करने का डर महसूस होना शामिल हो सकते हैं। यदि आपका बच्चा अत्यधिक ऑनलाइन रहता है, तो जब आप (या अन्य) उनके उपयोग को सीमित करने का प्रयास करते हैं, तो उन्हें सिरदर्द, ऊर्जा की कमी और नींद में कठिनाई जैसे शारीरिक लक्षणों का अनुभव भी हो सकता है।

यदि आप अपने बच्चे के डिजिटल टेक्नोलॉजी के उपयोग के बारे में चिंतित हैं, तो नीचे दी गई रणनीतियाँ और संसाधन मदद कर सकते हैं। आप अपने बच्चे के स्कूल के माध्यम से, या समुदाय में किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता के लिए भी संपर्क कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, [CMHO फाइंड ऐ सेंटर](#), [यूथ वेलनेस हबज़ ऑटैरियो](#))।



यदि मेरे बच्चे का डिजिटल टैकनोलजी का उपयोग समस्याग्रस्त है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- **स्वस्थ उपयोग का मॉडल बनाने का प्रयास करें।** डिजिटल टैकनोलजी के साथ आपका रिश्ता आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा उदाहरण है।
- **उसी समय प्रतिक्रिया देने के बजाय पहले से ही बातचीत की योजना बनाएं।** यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे के डिजिटल टैकनोलजी के उपयोग को लेकर अपनी चिंताओं के बारे में उससे कैसे बात करते हैं। ऐसा समय चुनें जब आप शांत महसूस करें और जल्दबाजी में नहीं, और जब आपका बच्चा अच्छी मानसिक स्थिति में हो।
- **अपनी बातचीत में समर्थक भाषा का प्रयोग करें।** अपनी चिंताओं पर चर्चा करते समय, आप बता सकते हैं कि आप क्या देख रहे हैं, और अपनी किसी भी चिंता को व्यक्त कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, मैंने देखा है कि आपने लंबे समय से अपना गिटार नहीं उठाया है, और जब मौसम अच्छा हो तब आप बाहर नहीं जा रहे हैं। मैं सोच रहा/रही हूँ कि हम चीजों को कैसे थोड़ा बदल सकते हैं?) अपने बच्चे को अपने विचारों और भावनाओं को साझा करने की अनुमति दें। यह संसाधन, किशोरों को क्या उपयोगी लगता है, सहित बातचीत संबंधी युक्तियाँ प्रदान करता है: [प्रिय माता-पिता: किशोरों से लेकर माता-पिता तक के लिए एक डिजिटल कल्याण संसाधन](#)।
- **डिजिटल टैकनोलजी के उपयोग में धीरे-धीरे परिवर्तनों का समर्थन करें।** किसी के लिए भी व्यवहार की आदतें बदलना मुश्किल है। अध्ययनों से पता चला है कि युवा लोग अपने टैकनोलजी उपयोग को क्रमिक पहुँच का उपयोग करके स्वस्थ संतुलन की दिशा में संशोधित करने की अधिक संभावना रखते हैं, बजाय उन तरीकों के जो स्क्रीन टाइम तक पहुँच को पूरी तरह से हटा देते हैं।
- **मिलकर लक्ष्य निर्धारित करें।** आयु-उपयुक्त टैकनोलजी उपयोग के लिए लक्ष्य स्थापित करने के लिए अपने बच्चे के साथ काम करें और आवश्यक बदलाव करते समय उनका समर्थन करें ताकि वे अपने उपयोग को सीमित करने के लिए कौशल सीख सकें। कनेडियन स्क्रीन टाइम दिशानिर्देश [यहां](#) पाए जा सकते हैं। ध्यान टैकनोलजी के उपयोग और शारीरिक गतिविधियों, दोस्तों के साथ आमने-सामने संपर्क, शौकों, स्वस्थ भोजन और उचित नींद के बीच एक स्वस्थ संतुलन स्थापित करने पर केंद्रित किया जाना चाहिए।
- **स्क्रीनों के उपयोग के संबंध में घरेलू अपेक्षाएं निर्धारित करें।** आपके घर में टैकनोलजी-मुक्त समय (उदाहरण के लिए, भोजन के समय कोई स्क्रीनें नहीं) और/या क्षेत्रों (उदाहरण के लिए बेडरूम में कोई स्क्रीनें नहीं) को स्थापित करना सहायक हो सकता है। एक पारिवारिक समझौता बनाने के बारे में सोचें जो टैकनोलजी के उपयोग के लिए अपेक्षाएँ निर्धारित करता है। यह [बड़े बच्चों](#) और [छोटे बच्चों](#) के लिए समझौतों के उदाहरण हैं।
- **दोस्तों और परिवार, शौकों और गतिविधियों के साथ गैर-स्क्रीन संपर्क को प्रोत्साहित करें।** जब युवा नियमित रूप से मनोरंजक और प्रतिफल देने वाली गैर-स्क्रीन गतिविधियों में लगे रहेंगे, तो वे स्क्रीन-आधारित उपकरणों के साथ कम समय बिताएंगे। नई गतिविधियों और रुचियों का एक साथ परिचय और अन्वेषण करें, और अपने बच्चे का समर्थन करें जैसे वे विभिन्न खेलों, शौकों और सामाजिक संबंधों को आजमाते हैं।
- **डिजिटल नियंत्रण उपकरणों का उपयोग करने पर विचार करें।** [डिजिटल नियंत्रण उपकरण](#), जैसे कुछ वेबसाइटों तक पहुँच को अवरुद्ध करना कुछ परिस्थितियों में सहायक हो सकता है। हालाँकि, यह प्रोत्साहित किया जाता है कि आप अपने बच्चे के साथ मिलकर इन उपकरणों का उपयोग करें।
- **समझें कि डिजिटल तकनीक के माध्यम से कौन सी जरूरतें पूरी हो रही हैं।** टैकनोलजी के समस्याग्रस्त उपयोग के कई कारण हो सकते हैं। यह निर्धारित करने का प्रयास करें कि आपके बच्चे के अत्यधिक उपयोग को क्या बढ़ावा दे रहा है और इन जरूरतों को पूरा करने के लिए गैर-स्क्रीन आउटलेट खोजने के लिए मिलकर काम करें। यदि आपका बच्चा असहज विचारों और भावनाओं से बचने के लिए, या कुछ स्थितियों से बचने के लिए टैकनोलजी का उपयोग कर रहा है, तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करने पर विचार करें।



संसाधन

सहायक वेबसाइटें

- [कनेडियन पीडियाट्रिक सोसाइटी, बच्चों की देखभाल](#)
- [सेंटर फॉर अडिक्शन ऐन्ड मेंटल हेल्थ](#)
- [कॉमन सेंस मीडिया](#)
- [किडज़ हेल्प फोन](#)
- [सिककिडज़, बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में](#)
- [मीडिया स्मार्टस](#)
- [स्क्रीन टाइम एक्शन नेटवर्क](#)
- [सेंटर अव एक्सीलेंस ऑन सोशल मीडिया ऐन्ड यूथ मेंटल हेल्थ](#)

पेशेवर सहायता के स्रोत

- [कनेडियन मेंटल हेल्थ एसोशिएशन - ऑटैरियो डिवीजन](#) व्यसनो का अनुभव कर रहे युवाओं की सहायता के लिए उपलब्ध सेवाओं की रूपरेखा देती है।
- [सेंटर फॉर अडिक्शन ऐन्ड मेंटल हेल्थ](#) के पास जुए और टैकनोलजी के समस्याग्रस्त उपयोग से संबंधित सेवाएँ हैं।
- [चिल्ड्रेनज़ मेंटल हेल्थ ऑटैरियो](#) फाइंड ऐ सेंटर आपको अपने निकट बाल एवं युवा मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन संगठन का पता लगाने में मदद करता है।
- [कनेक्स \(Connex\) ऑटैरियो](#) शराब और नशीली दवाओं, मानसिक बीमारी या जुए/गेमिंग से संबंधित समस्याओं का सामना करने वाले लोगों के लिए निःशुल्क और गोपनीय स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी प्रदान करता है।
- [वन स्टॉप टॉक](#) 17 वर्ष और उससे कम उम्र के बच्चों और युवाओं के लिए संक्षिप्त हस्तक्षेप और ज़रूरत पड़ने पर अधिक गहन सेवाओं तक सुव्यवस्थित पहुंच के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर तक सीधी और तत्काल पहुंच प्रदान करता है।
- [यूथ वेलनेस हबज़ ऑटैरियो](#) 12 से 25 वर्ष की आयु के युवाओं की भलाई के लिए उच्च गुणवत्ता वाली एकीकृत युवा सेवाएं प्रदान करते हैं, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के उपयोग संबंधी सहायता, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल, समुदायिक और सामाजिक समर्थन, और बहुत कुछ शामिल है।

आपके बच्चे का स्कूल। ऑटैरियो के प्रत्येक स्कूल बोर्ड में एक [मेंटल हेल्थ लीडर](#) होता है और अधिकांश में विनियमित मनोविज्ञान और सोशल वर्क कर्मचारी भी होते हैं जो रोकथाम और प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाएं प्रदान करते हैं। अपने स्कूल और बोर्ड में स्कूल मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में पूछें।

शोध पत्र

- [अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोशिएशन। किशोरावस्था में सोशल मीडिया के उपयोग पर स्वास्थ्य सलाह।](#)
- [अबी-जाउदे और अन्य, \(2020\), स्मार्टफोन, सोशल मीडिया का उपयोग और युवा मानसिक स्वास्थ्य, कनेडियन मेडिकल एसोसिएशन जर्नल, 192 \(6\) 136-141।](#)
- [कनेडियन पीडियाट्रिक सोसाइटी, डिजिटल हेल्थ टास्क फोर्स \(2019\)। डिजिटल मीडिया: स्कूली उम्र के बच्चों और किशोरों में स्वस्थ स्क्रीन उपयोग को बढ़ावा देना। पीडियाट्रिक चाइल्ड हेल्थ, 24\(6\):402-408](#)
- [कनेडियन पीडियाट्रिक सोसाइटी, डिजिटल हेल्थ टास्क फोर्स \(2023\)। स्क्रीन टाइम और प्रीस्कूल बच्चे: डिजिटल दुनिया में स्वास्थ्य और विकास को बढ़ावा देना। पीडियाट्रिक चाइल्ड हेल्थ, 28\(3\):184-192.](#)
- [हेल, ऐल., और अन्य। \(2018\)। युवा स्क्रीन मीडिया की आदतें और नींद: चिकित्सकों, शिक्षकों और माता-पिता के लिए नींद के अनुकूल स्क्रीन व्यवहार अनुशंसाएं। उत्तरी अमेरिका के बाल और किशोर मनोरोग क्लिनिक, 27\(2\), 229-245।](#)
- [इदरीस, बी., संपासा-कनयिंगा, एच., हैमिल्टन, एच.ए., और चापुट, जे.पी. \(2024\)। हाई स्कूल के छात्रों में टैकनोलजी के समस्या वाले उपयोग, जीवन संबंधी तनाव और आत्म-सम्मान के बीच संबंध। BMC पब्लिक हेल्थ, 24\(1\), 492।](#)



-
- ली और अन्या (2021)। कोविड-19 महामारी के दौरान कनेडियन बच्चों और युवाओं में स्क्रीनों का उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य लक्षण। जर्नल ऑफ़ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, नेटवर्क ओपन, 4(12), e2140875।
 - आफिस आफ़ द सर्जन जनरल (2023)। सोशल मीडिया और युवा मानसिक स्वास्थ्य: यू.एस. सर्जन जनरल की सलाह। अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग।
 - ऑटैरियो एजेंसी फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन ऐन्ड प्रोमोशन (पब्लिक हेल्थ ऑटैरियो)। बच्चों और युवाओं पर कनेडियन स्वास्थ्य सर्वेक्षण के डेटा का उपयोग करते हुए गतिहीन व्यवहार संकेतक। टोरंटो, ऑटैरियो: ऑटैरियो के लिए किंग्स प्रिंटर; 2024।
 - प्लैकेट, और अन्या (2023)। मानसिक कल्याण पर सोशल मीडिया के हस्तक्षेप का प्रभाव: व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ़ मेडिकल इंटरनेट रिसर्च, 25, e449221।
 - ट्रम्ब्स ई, मुशक्वाश सीजे, माह एल, और अन्या (2022) कोविड-19 महामारी के दौरान बच्चों और युवाओं के लिए स्क्रीन समय में वृद्धि। ऑटैरियो कोविड-19 विज्ञान सलाहकार तालिका के विज्ञान संक्षेप, 3(59)।

