



## Pagtulong sa Iyong Anak na Pamahalaan ang Digital na Teknolohiya

Maaaring suportahan ng mga digital na teknolohiya ang pag-aaral at pagpapaunlad ng kasanayan, mga koneksyon sa iba, at pagkuha ng tulong. Kasama ng mga limitasyon at balanse, ang mga kagamitang ito ay maaaring mag-alok ng mga makabuluhang karanasan para sa mga bata at kabataan, na lampas sa kanilang pang-edukasyon na paggamit. Gayunpaman, ang labis na paggamit ng screen ay maaaring makaapekto sa pangkaisipang kalusugan at kagalingan ng iyong anak. Mahalagang isaalang-alang ang relasyon ng iyong anak sa digital na teknolohiya.

Ang pinakakaraniwang anyo ng mga digital na teknolohiyang aparato na ginagamit ng mga bata at kabataan ay ang mga smartphone, mga kompyuter, at mga game console. Higit pa sa kanilang pang-edukasyong paggamit, kadalasang ginagamit ng mga bata at kabataan ang mga aparatong ito para makipag-ugnayan at kumonekta sa kanilang mga kaibigan sa pamamagitan ng social media, para maghanap ng impormasyon, o para sa paglilibang (hal., pakikinig sa musika, panonood ng mga video, o paglalaro ng mga online na video game).

Kapag ang mga kabataan ay gumagamit ng digital na teknolohiya sa mga paraan na nagpapahusay sa kanilang pakiramdam ng kasiyahan, pagkamausisa, at pagiging kabilang, maaari itong maging suporta sa kanilang pakiramdam ng kagalingan. Ipinakita ng pananaliksik, gayunpaman, na mas maraming oras bawat araw na ginugugol ng isang kabataan sa mga screen, mas malaki ang kanilang panganib na magkaroon ng mga problema sa kanilang pangkaisipang kalusugan. Ang ilang mga mag-aaral ay makakaranas ng mga problema na nauugnay sa, o pinalala ng, kanilang paggamit ng digital na teknolohiya.

Ang mapagkukunang ito ay binuo upang suportahan ang mga magulang at mga tagapag-alaga sa pagnanabiga sa paggamit ng digital na teknolohiya ng kanilang anak.

**Note:** \*Habang ginagamit namin ang terminong “bata” sa kabuuan, kinikilala namin na ang bata na iyong inaalagaan ay maaaring isang teenager o nakababatang adulto.



## Paano ko malalaman kung nagiging problema ang oras ng pagtingin sa screen ng aking anak?

Mahalagang matukoy at matugunan ang mga problema nang maaga bago sila maging napakalaki. Narito ang ilang mga senyales na maaaring gusto mong bantayan:



### Ang iyong anak ba ay gumugugol ng mas maraming oras sa mga screen kaysa sa ibang mga kasiyasiyang aktibidad, tulad ng mga libangan, mga pisikal na aktibidad, at harapang pakikipag-ugnayan?

Ang paggamit ng teknolohiya ay maaaring magkaroon ng isang malakas na “crowding out effect” sa pamamagitan ng pagkuha sa lugar ng iba pang mga interes. Maaari mong mapansin na mas gusto ng iyong anak ang virtual na mundo kaysa sa pakikilahok sa totoong mundo (hal., patuloy na mas gustong maglaro ng basketball na video game sa halip na sumali sa kanilang mga kaibigan sa isang laro ng basketball sa labas). Marahil ang iyong anak ay hindi gaanong nagbabasa, gumugugol ng mas kaunting oras sa mga libangan, o napapabayaang ang kanilang pisikal na kalinisan (hal., pagpaligo, pagsisipilyo ng kanilang mga ngipin). Ang Mga Patnubay sa Oras sa Screen ng Canada (Canadian Screen Time Guidelines) ay maaaring matagpuan [dito](#). Para sa mga bata at mga tinedyer na 5 hanggang 17 taong gulang, ang rekomendasyon ay limitahan ang tagal ng oras sa screen nang mas mababa sa dalawang oras sa isang araw.



### Ang paggamit ba ng iyong anak ng digital na teknolohiya ay humahadlang sa kanilang kakayahan na gawin ang mga bagay na inaasahan sa kanila sa kanilang edad? Kapag ang paggamit ng screen ay

problematiko, maaari mong makita na ang iyong anak ay hindi gaanong nakikipag-ugnayan sa paaralan, hindi pumapasok sa klase nang regular (o nasa oras), hindi masyadong nakikilahok sa buhay pamilya, nagpapakita ng mga pagkaantala sa pag-unlad ng kanilang paggalaw ng kalamnan ng katawan, at/ o nagpapabaya sa mga ekstra kurikular na aktibidad at mga pakikipagkaibigan.



### Ang paggamit ba ng iyong anak ng digital na teknolohiya ay nakakaabala sa kanilang pagtulog?

Ang sapat na pagtulog ay mahalaga para sa pangkaisipang kalusugan at kagalingan ng isang bata. Ang paggamit ng screen sa gabi ay maaaring iugnay sa mas huling mga oras ng pagtulog, kaunting tulog at hindi magandang kalidad ng pagtulog. Kung ang iyong anak ay nakakagamit ng isang screen sa gabi, lalo na sa paligid at pagkatapos ng oras ng pagtulog, maaari mong mapansin na sila ay nagpupuyat at nakakaramdam na mas pagod sa araw.



### Ang iyong anak ba ay tila mas magagalitin, balisa, malungkot, o hindi gaanong interesado sa mga bagay na dati nilang kinagigiliwan? Ang labis na paggamit ng screen ay maaaring negatibong makaapekto

sa pangkaisipang kalusugan at maaaring makapagbago sa paggana ng utak (hal., kontrol sa simbuyo). Ito ay maaaring lumabas bilang emosyonal na pagsabog, mga pag-aalala, o mababang mood. O maaari mong mapansin ang mga pagbabago sa mga pakikipagkaibigan at mga relasyon sa pamilya (hal., pag-iwas sa harapang pakikipag-ugnayan at nahihirapan sa mga kasanayan sa pakikipagkaibigan). Ang mga kabataan ay maaari ring gumamit ng mga digital na aktibidad upang makayanan ang stress at/o mga hindi komportableng emosyon o mga sitwasyon.



### Masyado bang nag-aalala ang iyong anak tungkol sa kanilang pagiging naroon online? Ang labis na

paggamit ng social media ay maaaring makaapekto sa pagpapahalaga sa sarili ng mga kabataan. Maaaring ikumpara ng iyong anak ang kanilang sarili sa mga larawan ng iba at maaaring madama na hindi sila “nakakasukat” sa mga taong nakikita nila online. Maaari silang bumuo ng mga hindi makatotohanang pananaw tungkol sa imaheng katawan at mga estilo ng pamumuhay. Ang ilang nilalaman online ay maaari ding magpakilala ng nakaka-traumang materyal o maaaring gawing normal ang mga mapanganib at nakakapinsalang pag-uugali gaya ng pang-aapi, pananakit sa sarili at pagpapakamatay ng mga bata at kabataan.



### Ang iyong anak ba ay hindi gaanong nakikipag-ugnayan sa paaralan? Kapag nagiging abala ang mga bata

at kabataan sa virtual na mundo, maaaring hindi nila makita ang paaralan o personal na pakikipag-ugnayan bilang mahalaga. Maaaring hindi rin sila magsikap sa abot ng kanilang makakaya dahil mas gusto nila ang mga gantimpala na nakukuha nila sa virtual na mundo (hal., “mga like”) kaysa sa mga gantimpala na nakukuha nila sa paaralan o sa komunidad (hal., mga marka, pakikipagkaibigan).





**Gumagastos ba ang iyong anak ng pera online?** Maraming online na laro ay may kasamang mga paraan para sa mga manlalaro na gumawa ng mga in-game na pagbili, na maaaring magsama ng mga aktibidad na nakabatay sa pagsusugal. Mayroon ding mga website na nagbibigay ng mga pagkakataong magsugal sa mga laro at bumili at magbenta ng mga virtual na produkto/mga bagay. Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa mga larong nilalaro ng iyong anak at kung gumagastos sila ng pera ay makakatulong sa iyo na magtakda ng mga limitasyon. Ang maagang pagkalantad sa pagsusugal ay maaaring magpataas ng posibilidad sa mga problemang nauugnay sa pagsusugal sa kalaunang bahagi ng buhay.



**Maaari kayang nakakaranas ng pag-alis [withdrawal] ang iyong anak dahil sa labis na paggamit ng mga screen?** Karaniwan nating iniisip ang pag-withdraw bilang isang bagay na nauugnay sa labis na paggamit ng droga o alkohol. Alam mo ba na ang labis na paglalaro ay maaari ding maging nakakagumon? Maaaring kabilang sa mga sintomas ng withdrawal ang matinding pananabik na gumamit ng digital na teknolohiya, pagkamayamutin, pagkabalisa, depressed na mood, paghahanap ng iba pang mga aktibidad na lubhang nakakainip, pagiging abala sa pagnanais na makapunta sa screen at nakakaranas ng isang takot na hindi makasali. Kung labis ang pagpunta online ng iyong anak, maaari rin silang makaranas ng mga pisikal na sintomas gaya ng pananakit ng ulo, kakulangan ng lakas at kahirapang matulog kapag sinusubukan mo (o ng iba) na limitahan ang kanilang paggamit.

Kung nag-aalala ka tungkol sa paggamit ng digital na teknolohiya ng iyong anak, maaaring makatulong ang mga estratehiya at mga mapagkukunan sa ibaba. Maaari ka ring humingi ng tulong mula sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan sa pamamagitan ng paaralan ng iyong anak, o sa komunidad (ha.l., [CMHO Humanap ng Sentro](#), [Mga Sentro ng Kagalingan ng Kabataan ng Ontario \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#)).

## Ano ang dapat kong gawin kung nagiging problema ang paggamit ng aking anak sa digital na teknolohiya?

- **Subukang magmodelo ng malusog na paggamit.** Ang iyong kaugnayan sa digital na teknolohiya ay ang pinakamahusay na halimbawa para sa iyong anak.
- **Magplano nang maaga para sa isang pag-uusap sa halip na mag-react sa sandaling ito.** Kung paano mo nilalapitan ang iyong anak tungkol sa mga alalahanin mo sa kanilang paggamit ng digital na teknolohiya ay mahalaga. Pumili ng isang oras kung saan nakakaramdam kang kalmado at hindi nagmamadali, at kapag nasa mabuting pag-iisip ang iyong anak.
- **Gumamit ng mapagsuportang wika sa inyong pag-uusap.** Sa pagtatalakay sa iyong mga alalahanin, maaari mong ilarawan kung ano ang iyong napapansin, at ipahayag ang anumang mga alalahanin na mayroon ka (*hal., Napansin kong matagal ka nang hindi naggigitar, at hindi ka lumalabas habang maganda ang panahon. Pinag-iisipan ko kung paano natin mababago nang kaunti ang mga bagay?*). Bigyan ng espasyo ang iyong anak na ibahagi ang kanilang mga saloobin at mga damdamin. Nagbibigay ang mapagkukunang ito ng mga tip sa pag-uusap, kasama ang natagpuan ng mga tinedyer na nakakatulong: [Mahal na mga Magulang: isang digital na mapagkukunan sa kagalingan mula sa mga kabataan patungo sa mga magulang](#).
- **Suportahan ang mga pagbabago sa paggamit ng digital na teknolohiya nang paunti-unti.** Mahirap para sa sinuman baguhin ang mga nakagawiang pag-uugali. Ipinakita sa mga pag-aaral na ang mga kabataan ay mas malamang na baguhin ang kanilang paggamit ng teknolohiya tungo sa isang mas malusog na balanse gamit ang isang unti-unting diskarte, sa halip na mga pamamaraan na ganap na nag-aalis ng paggamit sa screen time.
- **Magtakda ng mga layunin nang magkasama.** Makipagtulungan sa iyong anak upang magtatag ng mga layunin para sa paggamit ng teknolohiya na naaangkop sa edad at suportahan sila habang gumagawa sila ng mga kinakailangang pagbabago upang matuto sila ng mga kasanayan sa paglilimita sa kanilang paggamit. Ang Mga Patnubay sa Oras sa Screen ng Canada (Canadian Screen Time Guidelines) ay maaaring matagpuan [dito](#). Ang pagtuon ay dapat na nasa pagtatatag ng isang malusog na balanse sa pagitan ng paggamit ng teknolohiya at mga pisikal na aktibidad, harapang pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan, mga libangan, malusog na pagkain at tamang pagtulog.



- **Magtakda ng mga inaasahan ng sambahayan tungkol sa paggamit ng screen.** Makakatulong na magtatag ng mga oras na walang teknolohiya (hal., walang screen sa oras ng pagkain) at/o mga lugar sa iyong tahanan (hal. walang screen sa kuwarto). Pag-isipan ang tungkol sa paggawa ng kasunduan ng pamilya na nagtatakda ng mga inaasahan para sa paggamit ng teknolohiya. Narito ang mga halimbawa ng mga kasunduan para sa [mas mga nakatatandang bata](#) at para sa [mga nakababatang bata](#).
- **Hikayatin ang hindi nasa-screen na pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya, mga libangan, at mga aktibidad.** Kapag ang mga kabataan ay regular na nakikibahagi sa mga masaya at kapaki-pakinabang na aktibidad na hindi nasa-screen, gumugugol sila ng mas kaunting oras sa mga aparato na nakabatay sa screen. Ipakilala at galugarin ang mga bagong aktibidad at mga interes nang magkasama, at suportahan ang iyong anak habang sinusubukan nila ang iba't ibang mga sport, mga libangan, at mga koneksyon sa lipunan.
- **Isaalang-alang ang paggamit ng mga digital na kontrol na kagamitan.** [Ang mga kagamitan sa digital na kontrol](#), gaya ng pagharang sa pagpunta sa ilang website, ay maaaring makatulong sa ilang mga kalagayan. Gayunpaman, hinihikayat na gamitin mo ang mga kagamitang ito sa pakikipagtulungan sa iyong anak.
- **Unawain kung anong mga pangangailangan ang natutugunan sa pamamagitan ng digital na teknolohiya.** Maaaring maraming dahilan para sa problematikong paggamit ng teknolohiya. Subukang alamin kung ano ang nagpapasigla sa labis na paggamit ng iyong anak at magtulungan na hanapin ang hindi screen na mga magagawa upang matugunan ang mga pangangailangang ito. Kung ang iyong anak ay gumagamit ng teknolohiya upang takasan ang mga hindi komportableng saloobin at mga damdamin, o upang maiwasan ang ilang mga sitwasyon, isaalang-alang ang pagkonsulta sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan.

## Mga mapagkukunan

### Mga Nakatutulong na Website

- [Canadian Pediatric Society, Caring for Kids](#)
- [Centre for Addiction and Mental Health](#)
- [Common Sense Media](#)
- [Kids Help Phone](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [Media Smarts](#)
- [Screen Time Action Network](#)
- [Centre of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#)

### Mga Pinagmumulan ng Propesyonal na Suporta

- [Asosasyon ng Pangkaisipang Kalusugan ng Canada - Dibisyon ng Ontario \(Canadian Mental Health Association – Ontario Division\)](#) ay binabalangkas ang mga serbisyong magagamit upang suportahan ang mga kabataang nakakaranas ng pagkagumon
- [Ang Sentro para sa Pagkagumon at Pangkaisipang Kalusugan \(Center for Addiction and Mental Health\)](#) ay may mga serbisyong nauugnay sa problema sa pagsusugal at paggamit ng teknolohiya.
- [Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata sa Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#) tutulungan ka ng Maghanap ng Sentro [Find a Center] na maghanap ng isang organisasyon ng Pangkaisipang Kalusugan at mga Pagkagumon ng Bata at Kabataan (Child and Youth Mental Health and Addictions organization) na malapit sa iyo.
- [Connex Ontario](#) ay nagbibigay ng libre at kumpidensyal na impormasyon sa mga serbisyong pangkalusugan para sa mga taong nakakaranas ng mga problema sa alak at mga droga, sakit sa isip o pagsusugal/paglalaro.
- [One Stop Talk](#) ay nagbibigay ng direkta at agarang pag-akses sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan para sa mga bata at kabataan na 17 taong gulang pababa, para sa mga maikling pamamagitan at pinadaling paggamit sa mas masinsinang mga serbisyo kapag kinakailangan.



- 
- [Mga Sentro ng Kagalingan ng Kabataan ng Ontario \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) ay nagbibigay ng mataas na kalidad na pinagsama-samang serbisyo ng kabataan upang suportahan ang kapakanan ng mga kabataan na 12 taong gulang hanggang 25 taong gulang, kabilang ang mga suporta sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng sangkap, pangunahing pangangalaga sa kalusugan, mga suportang pangkomunidad at panlipunan, at higit pa.

**Ang paaralan ng iyong anak.** Ang bawat lupon ng paaralan sa Ontario ay may isang [Pinuno sa Pangkaisipang Kalusugan](#) at karamihan ay mayroon ding pinamamahalaang sikologo at kawani ng panlipunang gawain na nagbibigay ng pagpigil at maagang pamamagitan na mga serbisyo. Magtanong tungkol sa mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan sa iyong paaralan at lupon.

### Mga Papel ng Pananaliksik

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al. \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402–408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184–192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229–245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. BMC public health, 24\(1\), 492.](#)
- [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. Journal of the American Medical Association, Network Open, 4\(12\), e2140875.](#)
- [Office of the Surgeon General \(2023\). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services.](#)
- [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
- [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table, 3\(59\).](#)

