



உங்கள் குழந்தை மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிக்க உதவுதல்

கற்றல் மற்றும் திறன் மேம்பாடு, மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுதல் மற்றும் உதவிக்கான அணுகல் ஆகியவற்றிற்கு மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பங்கள் ஆதரவளிக்க முடியும். வரம்புகள் மற்றும் சமநிலை மூலம், இந்தக் கருவிகள் அவற்றின் கல்விப் பயன்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களை குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் வழங்க முடியும். ஆயினும், அதிகப்படியான திரைப் பயன்பாடு உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் மற்றும் நலவாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்துடன் உங்கள் குழந்தையின் உறவைப் பற்றிப் பரிசீலிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.

ஸ்மார்ட்ஃபோன்கள், கணினி மற்றும் கேம் கன்சோல்கள் ஆகியவை குழந்தைகளாலும் இளைஞர்களாலும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பச் சாதனங்களின் மிகப் பொதுவான வடிவங்கள் ஆகும். அவர்களின் கல்விப் பயன்பாட்டிற்கு அப்பால், சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகத் தங்கள் நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள மற்றும் இணைந்திருக்க, தகவல்களை அறிந்துகொள்ள அல்லது பொழுதுபோக்கிற்காக (உ.ம்., இசை கேட்டல், காணொளிகள் பார்த்தல் அல்லது இணையவழி வீடியோ கேம்கள் விளையாடுதல்) குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் பெரும்பாலும் இந்தச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இளைஞர்கள் தங்கள் வேடிக்கை உணர்வு, ஆர்வம் மற்றும் உடைமையுணர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகளில் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும்போது அது அவர்களின் நலவாழ்வு உணர்வுக்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும். ஆனாலும், ஓர் இளைஞர் ஒரு நாளில் எத்தனை மணிநேரங்கள் திரைகளைப் பார்க்கச் செலவிடுகிறாரோ, அந்த அளவுக்கு அவருக்கு மனநலன் சார்ந்த பிரச்சனைகள் அதிகமாக ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உள்ளது என ஆராய்ச்சி மூலம் தெரியவந்துள்ளது. சில மாணவர்கள் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வார்கள் அல்லது இதன் மூலம் ஏற்கனவே அவர்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சனை மேலும் மோசமாகும்.



இந்த ஆதாரவளம் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்தைத் தங்கள் குழந்தைகள் பயன்படுத்துவதை நெறிப்படுத்த பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டது.

குறிப்பு: இந்த ஆவணம் முழுவதும் “குழந்தை” என்ற சொல்லை நாங்கள் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் குழந்தை பதின்ம வயதினராகவோ அல்லது இளைஞராகவோ இருக்கலாம் என நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

எனது குழந்தையின் திரை நேரம் பிரச்சனைக்குரியதாக உள்ளது என்பதை நான் எப்படி தெரிந்துகொள்வது?

எந்தவொரு பிரச்சனையையும் அது மிகப் பெரிதாக ஆவதற்கு முன்னரே அதை அடையாளம் கண்டறிந்து அதற்குத் தீர்வு காண்பது முக்கியமாகும். நீங்கள் கவனிக்க விரும்பும் சில அறிகுறிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:



உங்கள் குழந்தை பொழுதுபோக்குகள், உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் மற்றும் நேருக்கு நேரான உரையாடல்கள் போன்ற பிற மகிழ்ச்சிகரமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை விட அதிகமான நேரம் திரைகளில் செலவிடுகின்றதா? தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு பிற ஆர்வங்களுக்கான இடத்தை ஆக்கிரமிப்பதன் மூலம் ஒரு சக்திவாய்ந்த “ஆக்கிரமிப்பு விளைவைப்” பெற்றிருக்கும். உங்கள் குழந்தை நிஜ உலகில் ஈடுபடுவதை விட மெய்நிகர் உலகில் ஈடுபடுவதையே பெரிதும் விரும்புவதை நீங்கள் காணலாம் (உ.ம்., வெளியில் தங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கூடைப்பந்து விளையாட்டில் விளையாடுவதற்குப் பதிலாக கூடைப்பந்து வீடியோ கேம் விளையாடுவதையே தொடர்ந்து விரும்புகிறார்). அநேகமாக உங்கள் குழந்தை குறைவாகப் படிக்கலாம், பொழுதுபோக்குகளில் குறைந்த நேரமே செலவிடலாம் அல்லது தங்கள் உடல் சுகாதாரத்தைப் புறக்கணிக்கலாம் (உ.ம்., தலைக்கு குளித்தல், உடலுக்கு குளித்தல், பல் துலக்குதல்). கனடியன் திரை நேர வழிகாட்டுதல்களை [இங்கே](#) காணலாம். 5-17 வயது வரையிலான குழந்தைகள் மற்றும் பதின்ம வயதினருக்கு, ஒரு நாளுக்கு இரண்டு மணிநேரத்திற்குக் குறைவாகவே திரை நேரம் இருக்க வேண்டும் எனப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



உங்கள் குழந்தையின் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு அவர்கள் வயதில் அவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கான அவர்களின் திறமையில் குறுக்கிடுகின்றதா? திரைப் பயன்பாடு பிரச்சனைக்குரியதாக இருக்கும்போது, உங்கள் குழந்தை பள்ளிச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடாமல் இருப்பதை, வழக்கமாக (அல்லது உரிய நேரத்தில்) வகுப்பில் கலந்துகொள்ளாமல் இருப்பதை, குடும்ப வாழ்க்கையில் அதிகம் பங்கேற்காமல் இருப்பதை, தங்கள் இயக்கத் திறன்களின் வளர்ச்சியில் தாமதம் கொண்டிருப்பதை மற்றும் / அல்லது கல்வி சாராச் செயல்பாடுகள் மற்றும் நட்புகளைப் புறக்கணிப்பதை நீங்கள் காணலாம்.



உங்கள் குழந்தையின் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு அவர்களின் தூக்கத்தில் இடையூறு ஏற்படுத்துகின்றதா? ஒரு குழந்தையின் மனநலம் மற்றும் நலவாழ்விற்கு போதுமான தூக்கம் முக்கியமாகும். மாலை நேரத்தில் திரையைப் பயன்படுத்துவதனால் இரவில் தாமதமாகப் படுக்கைக்குச் செல்வது, குறைவான தூக்கம் மற்றும் தூக்கத்தின் தரம் மோசமாக இருத்தல் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தை மாலையில், குறிப்பாக படுக்கைச் செல்லும் நேரத்திலும் படுக்கைக்குச் சென்ற பிறகும், திரையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் தாமதமாக எழுவதையும் நாள் முழுவதும் சோர்வாகவே இருப்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம்.





உங்கள் குழந்தை வழக்கமாக எதிர்கொள்ளும் விஷயங்களில் அதிக எரிச்சலுடன், மனக்கவலையுடன், சோகமாக அல்லது ஆர்வம் குறைந்தவராக இருப்பதாகத் தோன்றுகின்றதா? அதிகப்படியான திரைப் பயன்பாடு மனநலனில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் மற்றும் மூளையின் செயல்பாட்டையும் மாற்றக்கூடும் (உ.ம்., தூண்டுணர்வுக் கட்டுப்பாடு). இது உணர்ச்சி வெடிப்புகளாக, கவலைகளாக அல்லது மனச்சோர்வாக வெளிப்படலாம். அல்லது நட்புகளிலும் குடும்ப உறவுகளிலும் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம் (உ.ம்., நேருக்கு நேராகப் பேசுவதைத் தவிர்த்தல் மற்றும் நட்புக் கொள்ளும் திறன்களில் தடுமாறுதல்). மன அழுத்தம் மற்றும் / அல்லது அசௌகரியமான உணர்ச்சிகள் அல்லது சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பதற்காக மின்னிலக்கச் செயல்பாடுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் இளைஞர்கள் விரும்பலாம்.



தனது இணையத்தள இருப்பு பற்றி உங்கள் குழந்தை அதிகம் கவலைப்படுகிறாரா? சமூக ஊடகங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாடு இளைஞர்களின் சுயமதிப்பில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களின் தோற்றுருக்களுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, இணையத்தளத்தில் தான் பார்க்கும் நபர்களுக்கு "இணையாக" இல்லாமலிருப்பதாக அவர்கள் கருதலாம். உடல் தோற்றம் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் பற்றிய நம்பத்தகாத கண்ணோட்டங்களை அவர்கள் வளர்த்துக்கொள்ளலாம். சில இணையவழி உள்ளடக்கம் குழந்தைகளிடமும் இளைஞர்களிடமும் அதிர்ச்சிகரமான விஷயங்களை அறிமுகப்படுத்தலாம் அல்லது கேலி செய்தல், சுய தீங்கில் ஈடுபடுதல் மற்றும் தற்கொலை எண்ணம் போன்ற ஆபத்தான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நடத்தைகளை இயல்பானதாக ஆக்கலாம்.



பள்ளியில் உங்கள் குழந்தையின் ஈடுபாடு குறைவாக இருக்கின்றதா? குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் மெய்நிகர் உலகம் பற்றிய சிந்தனையிலேயே ஆழ்ந்திருக்கும்போது, பள்ளி அல்லது தனிநபருடன் நேரடியாக ஈடுபடுதல் ஆகியவற்றை அவர்கள் முக்கியமானதாக கருதாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் பள்ளியிலோ அல்லது சமூகத்திலோ பெறும் வெகுமதிகளை விட (உ.ம்., கிரேடுகள், நட்புகள்) மெய்நிகர் உலகில் தாங்கள் பெறும் வெகுமதிகளையே (உ.ம்., "லைக்குகள்") அவர்கள் விரும்புவதால், தங்களால் முடிந்ததை அவர்கள் செய்யாமல் இருக்கலாம்.



உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் பணம் செலவழிக்கின்றாரா? பல ஆன்லைன் கேம்களில் ஆட்டக்காரர்கள் கேம் சார்ந்த கொள்முதல்களை மேற்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளன, இது சூதாட்டம் சார்ந்த செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். கேம்களின் மீது சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்கான மற்றும் மெய்நிகர் பொருள்களை / கருவிகளை வாங்குவதற்கும் விற்பதற்கும் வாய்ப்புகளை வழங்குகின்ற இணையத்தளங்கள் உள்ளன. உங்கள் குழந்தை விளையாடுகின்ற விளையாட்டைப் பற்றியும், அவர்கள் பணம் செலவிடுகின்றாரா என்பதைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்வது வரம்புகளை நிர்ணயிக்க உங்களுக்கு உதவலாம். சிறு வயதிலேயே சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுவது வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் சூதாட்டம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்கலாம்.



திரைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தியதன் காரணமாக உங்கள் குழந்தை பின்வாங்குதலை எதிர்க்கொண்டிருக்கிறாரா? பின்வாங்குதல் என்பது பொதுவாக அதிகப்படியான மருந்து அல்லது மதுப் பயன்பாடு தொடர்புடையதாக இருப்பதாக நாங்கள் கருதுகிறோம். அளவுக்கு அதிகமான கேமிங் கூட அடிமையாக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? பின்வாங்குதல் அறிகுறிகள் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதில் தீவிர வேட்கை, எரிச்சல், பதற்றம், சோர்வடைந்த மனநிலை, பிற செயல்பாடுகளில் மிகவும் சலிப்புடன் ஈடுபடுதல், திரையில் இருப்பதை விரும்புவது பற்றிய சிந்தனையிலேயே ஆழ்ந்திருத்தல் மற்றும் எதையோ இழந்துவிட்டதைப் போன்ற பயத்தை அனுபவித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தை அளவுக்கு அதிகமாக ஆன்லைனில் ஈடுபட்டிருந்தால், தலைவலி, ஆற்றல் இல்லாமை மற்றும் நீங்கள் (அல்லது மற்றவர்கள்) அவர்களின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும்போது தூங்குவதில் சிரமங்கள் போன்ற உடல் ரீதியான அறிகுறிகளையும் அவர்கள் அனுபவிக்கலாம்.



உங்கள் குழந்தையின் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளும் ஆதாரவளங்களும் உதவலாம். உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி அல்லது சமூகம் வாயிலாக (உ.ம்., [CMHO ஒரு மையத்தைக் காணவும்](#), [இளைஞர் நலவாழ்வு மையங்கள் ஒண்டாரியோ](#)) ஒரு மனநல நிபுணரிடமிருந்து உதவி பெறுவதற்காகவும் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம்.

எனது குழந்தையின் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு பிரச்சனைக்குரியதாக இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- **ஆரோக்கியமான பயன்பாட்டிற்கு முன்மாதிரியாக இருக்க முயற்சிக்கவும்.** மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பத்துடனான உங்கள் உறவு உங்கள் குழந்தைக்கான சிறந்த உதாரணம் ஆகும்.
- **அந்த நேரத்தில் உடனடியாகச் செயல்படுவதை விட ஒரு உரையாடலுக்கு முன் கூட்டியே திட்டமிடவும்.** உங்கள் குழந்தையின் மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டினால் உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் தொடர்பாக உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் எப்படி அணுகுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது. நீங்கள் அவசரமில்லாமல் அமைதியாக உணரக்கூடிய, உங்கள் குழந்தை ஒரு நல்ல மனநிலையில் இருக்கக்கூடிய ஒரு நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- **உங்கள் உரையாடலில் ஆதரவளிக்கும் மொழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.** உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள் என்பதை விவரிக்கலாம் மற்றும் உங்களுக்கு உள்ள கவலைகளைத் தெரிவிக்கலாம் (உ.ம்., நீண்ட நேரம் நீ உன்னுடைய கித்தாரை எடுக்காமலிருப்பதையும், வானிலை நன்றாக இருந்தாலும் நீ வெளியில் செல்லாமல் இருப்பதையும் நான் கவனித்தேன். விஷயங்களை எப்படிக் கொஞ்சம் மாற்றுவது என நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன்). தனது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு இடம் கொடுக்கவும். இந்த ஆதாரவளம் பதின்ம வயதினருக்கு எது உதவிகரமாக இருக்கும் என்பது உள்ளிட்ட உதவிக்குறிப்புகளை வழங்குகின்றது: [அன்பார்ந்த பெற்றோர்களுக்கு: பதின்ம வயதினர் முதல் பெற்றோர் வரை ஒரு மின்னிலக்க நலவாழ்வு ஆதாரவளம்](#).
- **மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டிற்கான மாற்றங்களைப் படிப்படியாக ஆதரிக்கவும்.** நடத்தைப் பழக்கங்களை மாற்றுவது எவருக்கும் கடினமானது. திரை நேரத்திற்கான அணுகலை ஒட்டுமொத்தமாக நீக்குகின்ற முறைகளை விட படிப்படியான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான சமநிலையை ஏற்படுத்தும் விதமாக இளைஞர்கள் தங்கள் தொழில்நுட்பத்தை மாற்றியமைக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது என ஆய்வுகள் காண்பித்துள்ளன.
- **ஒன்றிணைந்து இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும்.** வயதிற்குப் பொருத்தமான தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டிற்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்த உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து செயல்படவும் மற்றும் தங்கள் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறன்களை அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளத் தேவையான மாற்றங்களை மேற்கொள்ள அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும். கனடியன் திரை நேர வழிகாட்டுதல்களை [இங்கே](#) காணலாம். தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு மற்றும் உடல் ரீதியான செயல்பாடுகள், நண்பர்களுடன் நேரடித் தொடர்பு, பொழுதுபோக்குகள், ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுதல் மற்றும் முறையான தூக்கம் ஆகியவற்றிற்கு இடையே ஆரோக்கியமான சமநிலையை உறுதிசெய்வதில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- **திரைப் பயன்பாடு தொடர்பான குடும்ப எதிர்பார்ப்புகளை நிர்ணயிக்கவும்.** தொழில்நுட்பமில்லா நேரங்களை ஏற்படுத்துதல் (உ.ம்., உணவு நேரங்களின் போது திரைகள் கூடாது) மற்றும் / அல்லது உங்கள் வீட்டில் உள்ள பகுதிகள் (எ.கா. படுக்கையறையில் திரைகள் கூடாது) ஆகியவற்றிற்கு இது உதவியாக இருக்கலாம். தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டிற்கான எதிர்பார்ப்புகளை நிர்ணயிக்கின்ற குடும்ப ஒப்பந்தத்தை உருவாக்குதல் பற்றிச் சிந்திக்கவும். [மூத்த குழந்தைகள்](#) மற்றும் [இளம் குழந்தைகள்](#) ஆகியோருக்கான ஒப்பந்தங்களுக்கான உதாரணங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



- **நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்துடன் திரை சாராத் தொடர்பு, பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றிற்கு ஊக்குவிக்கவும்.** வேடிக்கை மற்றும் வெகுமதி அளிக்கும் திரை சாராச் செயல்பாடுகளில் இளைஞர்கள் வழக்கமாக ஈடுபடும்போது, திரை சார்ந்த செயல்பாடுகளுடன் அவர்கள் குறைந்த நேரமே செலவிடுவார்கள். புதிய செயல்பாடுகளையும் ஆர்வங்களையும் அறிமுகப்படுத்தி அதை ஒன்றிணைந்து ஆராயவும். பல்வேறு விளையாட்டுகள், பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளை உங்கள் குழந்தை முயற்சிக்கும்போது அவருக்கு ஆதரவளிக்கவும்.
- **மின்னிலக்கக் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது பற்றிப் பரிசீலிக்கவும்.** குறிப்பிட்ட இணையத்தளங்களுக்கான அணுகலைத் தடுத்தல் போன்ற [மின்னிலக்கக் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகள்](#), சில சூழ்நிலைகளில் உதவிகரமானதாக இருக்கலாம். ஆனாலும், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் ஒத்துழைப்புடன் இந்தக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்.
- **மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பம் மூலம் என்ன தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும்.** பிரச்சனைக்குரிய தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டிற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் அதிகப்படியான பயன்பாட்டைத் தூண்டுவது எது எனத் தீர்மானிக்க முயற்சிக்கவும் மற்றும் இந்தத் தேவைகளுக்குத் தீர்வு காண திரை சாராத் பொழுதுபோக்கு விஷயங்களைக் கண்டறிய ஒன்றிணைந்து செயல்படவும். உங்கள் குழந்தை அசௌகரியமான சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகளில் இருந்து தப்பிக்க, அல்லது குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்க தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், மனநல நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிப்பது குறித்துப் பரிசீலிக்கவும்.

ஆதாரவளங்கள்

உதவிகரமான இணையதளங்கள்

- [கனடிய குழந்தை மருத்துவ சங்கம், குழந்தைகளுக்கான கவனிப்பு](#)
- [பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான மையம்](#)
- [பொது அறிவு ஊடகம்](#)
- [குழந்தைகள் உதவித் தொலைபேசி](#)
- [சிக்கிட்ஸ், அபௌட்கிட்ஸ்ஹெல்த்](#)
- [மீடியா ஸ்மார்ட்ஸ்](#)
- [ஸ்க்ரீன் டைம் ஆக்ஷன் நெட்வொர்க்](#)
- [சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் இளைஞர் நலத்திற்கான மீத்திற மையம்](#)

தொழில்முறை ஆதரவுக்கான வளங்கள்

- [கனடிய மனநலச் சங்கம் - ஒண்டாரியோ பிரிவு](#) பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதலை அனுபவிக்கின்ற இளைஞர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக உள்ள சேவைகளைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.
- [பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான மையம்](#) சூதாட்டம் மற்றும் தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டுப் பிரச்சனைகள் தொடர்பான சேவைகளைக் கொண்டுள்ளது.
- [குழந்தைகள் மனநலம் ஒண்டாரியோ](#) ஒரு மையத்தைக் கண்டறியவும் என்ற இணைப்பு உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள குழந்தை மற்றும் இளைஞர் மனநலம் மற்றும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதல் தொடர்பான நிறுவனத்தைக் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவுகின்றது.
- [கனெக்ஸ் ஒண்டாரியோ](#) மது மற்றும் போதைப் பொருள்கள், மன நோய் அல்லது சூதாட்டம் / கேமிங் தொடர்பான பிரச்சனைகளை அனுபவிக்கின்ற மக்களுக்காக இலவச மற்றும் இரகசிய உடல்நலச் சேவைகளை வழங்குகின்றது.



- [ஒன் ஸ்டாப் டாக்](#) தேவைப்படும்போது மிகவும் தீவிரமான சேவைகளுக்குச் சருக்கமான தலையீடுகள் மற்றும் நெறிப்படுத்தப்பட அணுகலுக்காக 17 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்காக மனநல நிபுணர்களுக்கு நேரடி மற்றும் உடனடி அணுகலை வழங்குகின்றது.
- [இளைஞர் நலவாழ்வு மையம் ஒண்டாரியோ](#) 12 முதல் 25 வயதுடைய இளைஞர்களின் நலவாழ்வுக்கு ஆதரவளிக்க உயர்தர ஒருங்கிணைந்த இளைஞர் சேவைகளை வழங்குகின்றது, இது மனநலன் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டு ஆதரவுகள், முதன்மை சுகாதாரப் பராமரிப்பு, சமுதாய மற்றும் சமூக ஆதரவுகள் போன்ற பலவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.

உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி. ஒண்டாரியோவில் உள்ள ஒவ்வொரு பள்ளி வாரியத்திலும் ஒரு [மனநலத் தலைவர்](#) இருக்கிறார். அவற்றில் பெரும்பாலானவை தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பகால தலையீட்டுச் சேவைகளை வழங்குகின்ற உளவியல் மற்றும் சமூகப் பணி ஊழியர்களையும் கொண்டுள்ளன. உங்கள் பள்ளியிலும் வாரியத்திலும் உள்ள பள்ளி மனநலச் சேவைகள் பற்றிக் கேட்கவும்.

ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள்

- [அமெரிக்க உளவியல் சங்கம்.](#) வளரிளம் பருவத்தில் சமூக ஊடகப் பயன்பாடு குறித்த சுகாதார ஆலோசனை.
- [அபி-ஜாவுட் மற்றும் பலர், \(2020\), ஸ்மார்ட்ஃபோன்கள், சமூக ஊடகப் பயன்பாடு மற்றும் இளைஞர் மனநலன், கனடிய மருத்துவ சங்கப் பத்திரிகை, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [கனடிய குழந்தை மருத்துவச் சங்கம், மின்னிலக்க சுகாதாரப் பணிக்குழு \(2019\).](#) மின்னிலக்க ஊடகம்: பள்ளி வயதுக் குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினரிடையே ஆரோக்கியமான திரைப் பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல். குழந்தை மருத்துவம் சார்ந்த குழந்தை சுகாதாரம், 24(6):402-408
- [கனடிய குழந்தை மருத்துவச் சங்கம், மின்னிலக்க சுகாதாரப் பணிக்குழு \(2023\).](#) திரை நேரம் மற்றும் முன்பருவப் பள்ளிக் குழந்தைகள்: மின்னிலக்க உலகில் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தல். குழந்தை மருத்துவம் சார்ந்த குழந்தை சுகாதாரம், 28(3):184-192.
- [ஹாலே, எல்., மற்றும் பலர். \(2018\).](#) இளைஞர் திரை ஊடகப் பழக்கங்கள் மற்றும் தூக்கம்: மருத்துவர்கள், கல்வியாளர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கான தூக்கத்திற்கு ஏற்புடைய திரை நடத்தைப் பரிந்துரைகள். வட அமெரிக்காவின் குழந்தை மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் மனநோய் சிகிச்சையகங்கள், 27(2), 229-245.
- [இட்ரீஸ், பி., சம்பாசா-கன்யிங்கா, ஹெச்., ஹாமில்டன், ஹெச். ஏ., & சாபுட், ஜே. பி. \(2024\).](#) உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களிடையே தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், வாழ்க்கை அழுத்தம் மற்றும் சுயமரியாதை ஆகியவற்றிற்கிடையே காணப்படும் தொடர்புகள். BMC பொது சுகாதாரம், 24(1), 492.
- [லீ மற்றும் பலர். \(2021\).](#) கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது கனடியக் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களில் திரைப் பயன்பாடு மற்றும் மனநல அறிகுறிகள். அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் பத்திரிகை, நெடுவொர்த் ஒபன், 4(12), e2140875.
- [சர்ஜன் ஜெனரல் அலுவலகம் \(2023\).](#) சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் இளைஞர் மனநலன்: அமெரிக்க சர்ஜன் ஜெனரலின் ஆலோசனை. ஐக்கிய அமெரிக்க சுகாதார மற்றும் மனித வளங்கள் துறை.
- [ஒண்டாரியோ சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஊக்குவிப்பு முகமை \(ஒண்டாரியோ பொது சுகாதாரம்\).](#) குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் குறித்த கனடிய சுகாதாரக் கருத்தாய்விலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தரவைப் பயன்படுத்துகின்ற, ஓடியாடும் பழக்கமற்ற நடத்தைக் குறிகாட்டிகள். டொராண்டோ, ON: ஒண்டாரியோவுக்கான கிங்'ஸ் பிரிண்டர்; 2024.
- [பிளாக்கெட், மற்றும் பலர். \(2023\).](#) மனநலனின் மீது சமூக ஊடகப் பயன்பாட்டுத் தலையீடுகளின் தாக்கம்: முறையான ஆய்வு. மருத்துவ இணையத்தள ஆராய்ச்சி சஞ்சிகை, 25, e44922.
- [டீம்ப்ஸ் இ, முஷ்குவாஷ் சிஜே, மா எல், மற்றும் பலர். \(2022\)](#) கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே அதிகரித்துள்ள திரை நேரம். ஒண்டாரியோ கோவிட்-19 அறிவியல் ஆலோசனை அட்டவணையின் அறிவியல் சருக்கங்கள் , 3(59).

