



## டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிப்பதற்கு உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்

டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பங்கள் கற்றல் மற்றும் திறன் விருத்தி, மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல் மற்றும் உதவிக்கான அணுகல் என்பவற்றை ஆதரிக்க முடியும். மட்டுப்பாடுகளுடனும் சமநிலையுடனும் பயன்படுத்தப்பட்டால் இந்தக் கருவிகள் சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அவர்களின் கல்வி சார்ந்த பயன்பாட்டிற்கு அப்பால் அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களை வழங்க முடியும். இருப்பினும், மிதமிஞ்சிய திரைப் பயன்பாடு உங்கள் பிள்ளையின் மனநல ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பாதிக்க முடியும். உங்களுடைய பிள்ளையின் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்துடனான உறவைக் கருத்திற் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் பயன்படுத்துகின்ற மிகவும் பொதுவான டிஜிட்டல் தொழில்நுட்ப சாதனங்களின் வடிவங்களாக ஸ்மார்ட் ஃபோன்கள், கணினிகள் மற்றும் கேம் கன்சோல்கள் ஆகியன காணப்படுகின்றன. சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் தங்களின் கல்விப் பயன்பாட்டிற்கு அப்பால், சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகத் தங்களுடைய நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கும் அவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அல்லது பொழுதுபோக்கிற்காகவும் (உ.ம்., இசையைக் கேட்பது, வீடியோக்களைப் பார்ப்பது அல்லது இணைய வழியிலான நிகழ்நிலை வீடியோ கேம்களை விளையாடுவது) இந்தச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இளம் பராயத்தவர்கள் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைத் தங்களுடைய குதூகலம், புதுமை நாட்டம் மற்றும் தொடர்புகளை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் வழிகளில் பயன்படுத்தும் போது அது அவர்களின் நல்வாழ்வுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். இருப்பினும், ஒரு இளைஞர் ஒரு நாளைக்கு அதிக மணித்தியாலங்களைத் திரையில் செலவிடும் போது அது அவருடைய உள் ஆரோக்கியத்தில் சிக்கல்களை உருவாக்கும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. சில மாணவர்கள் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பான பிரச்சனைகளை அல்லது பயன்படுத்துவதன் காரணமாகப் பிரச்சினைகள் மோசமடைவதை அனுபவிப்பார்கள்.



இந்த வளம் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கும் தமது பிள்ளை டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதை ஒழுங்குபடுத்துவதில் உதவுவதற்காக உருவாக்கப்பட்டது.

**கவனத்திற் கொள்க:** நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் பராமரிக்கும் பிள்ளை ஒரு பதினம் வயதினராக அல்லது ஒரு இளம் பராயத்தவராக இருப்பார் என்று நாங்கள் கருதுகிறோம்.

## எனது பிள்ளையின் திரை நேரம் பிரச்சினைக்குரியதாக இருக்கிறது என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

பிரச்சினைகள் பெரிதாக முன்பே அவற்றைக் கண்டறிந்து அவற்றுக்குத் தீர்வு காண்பது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய சில அடையாளங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன:



**உங்களுடைய பிள்ளை பொழுதுபோக்குகள், உடற் செயற்பாடுகள் மற்றும் மக்களை நேருக்கு நேராகத் தொடர்புகொள்வது போன்ற பிற மகிழ்வளிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகளை விடத் திரைகளில் அதிக நேரத்தை செலவிடுகிறாரா?**

தொழில்நுட்பப் பயன்படுத்தல் மற்ற ஆர்வங்களின் இடத்தைக் கைப்பற்றிக்கொள்வதன் மூலம் ஒரு சக்திவாய்ந்த "வெளியகற்றல் விளைவு" ஐ ஏற்படுத்தலாம். உங்களுடைய பிள்ளை நிஜ உலகில் ஈடுபாடு காட்டுவதை விட மெய்நிகர் (Virtual) உலகத்தை விரும்புவதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம் (உ.ம்., தனது நண்பர்களுடன் வெளியே கூடைப்பந்து விளையாட்டில் விளையாடுவதை விரும்புவதற்குப் பதிலாகத் தொடர்ந்து கூடைப்பந்து வீடியோ கேமை விளையாட விரும்புகிறார்). சிலவேளைகளில் உங்களுடைய பிள்ளை குறைவாக வாசிக்கலாம், பொழுதுபோக்குகளில் குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடலாம் அல்லது அவருடைய உடற் சகாதாரத்தை அசட்டை செய்யலாம் (உ.ம், சிறு குளியல் மேற்கொள்வது, குளிப்பது, பல் துலக்குவது). கனேடிய திரை நேர வழிகாட்டுதல்களை **இங்கே** கண்டறியலாம். 5-17 வயதுக்கிடையிலான சிறுவர்களுக்கும் பதினம் வயதினருக்கும், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கும் குறைவானதாகத் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.



**உங்களுடைய பிள்ளையின் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடானது அவருடைய வயதில் அவர் செய்வதாக எதிர்பார்க்கப்படும் விஷயங்களைச் செய்யும் திறனுக்குத் தடையாக இருக்கிறதா?** திரையைப் பயன்படுத்துவது பிரச்சினைக்குரியதாக இருக்கும் போது, உங்களுடைய பிள்ளை பாடசாலை மீது கவனம் செலுத்துவதில்லை, வகுப்புகளுக்கு வழமையாக (அல்லது உரிய நேரத்தில்) கலந்து கொள்வதில்லை, குடும்ப வாழ்க்கையில் அதிகம் பங்கேற்பதில்லை, அவர்களின் இயக்கம் சார்ந்த விருத்தியில் தாமதங்களைக் காட்டுதல், அத்துடன்/ அல்லது இணைப் பாடவிதானச் செயற்பாடுகளையும் நட்புறவு கொள்ளுதல்களையும் புறக்கணித்தல் ஆகியவற்றை நீங்கள் கண்டறியலாம்.



**உங்களுடைய பிள்ளையின் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பப் பயன்படுத்தல் அவருடைய தூக்கத்தைக் கெடுக்கிறதா?** போதியளவான தூக்கம் பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்வுக்கும் முக்கியமானவையாகும். மாலை வேளைகளில் திரையைப் பயன்படுத்துவது தாமதித்து உறக்கத்திற்குச் செல்வது, குறைவான தூக்கம் மற்றும் நல்ல தரத்தில் அமையாத தூக்கம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். உங்களுடைய பிள்ளை மாலை வேளையில் திரையை அணுகினால், குறிப்பாக உறங்கும் நேரத்திற்கு அண்மித்தும் அதற்குப் பின்னரும், அவர் நேரம் சென்று எழுந்திருப்பதையும் பகல் வேளைகளில் அதிக சோர்வாக இருப்பதையும் நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.





**உங்கள் பிள்ளை முன்பு மகிழ்ச்சியடைந்த விடயங்களில் அதிக எரிச்சல் கொள்பவராக, பதற்றமடைந்தவராக, கவலையடைந்தவராக அல்லது அதிக ஆர்வம் காட்டாதவராகக் காணப்படுகிறாரா?** அளவுக்கு மீறிய திரைப் பயன்பாடு உள் ஆரோக்கியத்தை எதிர்மறையாக பாதிப்பதுடன் மூளையின் செயற்பாட்டை (உ.ம்., மனோ இச்சைக் கட்டுப்பாடு) மாற்ற முடியும். இது உணர்ச்சி சார்ந்த திடீர் எழுச்சிகள், கவலைகள் அல்லது குறைந்த மனநிலையாகக் காட்டப்படலாம். அல்லது நட்புறவுகளிலும் குடும்ப உறவுகளிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை நீங்கள் அவதானிக்கலாம் (உ.ம்., நேருக்கு நேராக மக்களைத் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்ப்பது மற்றும் நட்புறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் திறன்களுடன் தடுமாறுவது). இளம் பராயத்தவர்கள் டிஜிட்டல் செயற்பாடுகளை மன அழுத்தம் மற்றும்/அல்லது சங்கடமான உணர்ச்சிகள் அல்லது சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பதற்காகவும் பயன்படுத்தலாம்.



**உங்கள் பிள்ளை ஆன்லைனில் காலம் கழிப்பதைப் பற்றி அதிகம் கரிசனை கொள்கிறாரா?** சமூக ஊடகங்களின் அளவுக்கு மீறிய பயன்படுத்துகை இளம் பராயத்தவர்களின் சுயமரியாதையைப் பாதிக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை அவரை மற்றவர்களின் விம்பங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து ஆன்லைனில் பார்க்கும் நபர்களின் அளவுக்கு அவர் "தரம்" அற்றவர் என்று நினைக்கலாம். அவர்கள் உடல் உருவத்தையும் வாழ்க்கை முறைகளையும் பற்றிய யதார்த்தமற்ற கண்ணோட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். சில ஆன்லைன் உள்ளடக்கங்கள் அதிர்ச்சியூட்டும் விஷயங்களை அறிமுகப்படுத்தலாம் அல்லது சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் மத்தியில் கொடுமைப்படுத்துதல், சுய-தீங்கு மற்றும் தற்கொலை போன்ற ஆபத்தான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைகளை இயல்பாக்கலாம்.



**உங்கள் பிள்ளை பாடசாலை விடயங்களில் குறைவாக ஈடுபாடு காட்டுகிறாரா?** சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் மெய்நிகர் உலகில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கும் போது, அவர்கள் பாடசாலையை அல்லது மக்களுக்கிடையிலான உறவாடலை முக்கியமானதாகக் கருத மாட்டார்கள். அவர்கள் பாடசாலையிலோ சமூகத்திலோ பெறும் வெகுமதிகளை (உ.ம்., பெறுபேறுகள், நட்புறவுகள்) விட, மெய்நிகர் உலகில் பெறும் வெகுமதிகளை (உ.ம்., "லைக்குகள்") அதிகம் விரும்புவதால், அவர்கள் தங்களுடைய சிறந்த முயற்சியை வெளிக்காட்டாமல் இருக்கலாம்.



**உங்கள் பிள்ளை ஆன்லைனில் பணம் செலவழிக்கிறாரா?** பல ஆன்லைன் விளையாட்டுக்களில் விளையாடுபவர்களுக்கு விளையாட்டினுள் கொள்வனவுகளைச் செய்வதற்கான வழிகள் உள்ளடங்குகின்றன, இதில் சூதாட்டம் சார்ந்த செயற்பாடுகளும் அடங்கலாம். விளையாட்டுக்களில் சூதாடுவதற்கும் மெய்நிகர் பொருட்களை/உருப்புகளை வாங்குவதற்கும் விற்பதற்கும் வாய்ப்புகளை வழங்கும் இணையத்தளங்களும் காணப்படுகின்றன. உங்களது பிள்ளை விளையாடும் விளையாட்டுகளைப் பற்றியும் அவர்கள் பணம் செலவழிக்கிறார்களா என்பதைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது மட்டுப்படுத்தல்களை அமைப்பதில் உங்களுக்கு உதவும். சூதாட்டத்திற்கு இளம் வயதிலேயே வெளிப்படுவது பிற்காலத்தில் சூதாட்டம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.



**திரைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதன் காரணமாக உங்கள் பிள்ளையின் ஒதுங்கிச் செல்லும் தன்மை ஏற்படுகின்றதா?** நாங்கள் பொதுவாக ஒதுங்கிச் செல்லுதல் என்பது அளவுக்கு மீறிய போதைப்பொருள் அல்லது ஆல்கஹால் பயன்படுத்தலோடு தொடர்புடைய ஒரு விடயம் என்பதாகக் கருதுகிறோம். அளவுக்குமீறிய கேம் விளையாடுவதும் கூட அடிமைப்படுத்தக்கூடியது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒதுங்கிச் செல்லும் அறிகுறிகளில் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கான தீவிர ஏக்கங்கள், எரிச்சல், பதற்றம், மனச்சோர்வு, பிற செயற்பாடுகளை மிகவும் சலிப்பானவையாகக் காணுதல், திரையில் இருக்க விரும்புவதில் ஆர்வமாக இருப்பது மற்றும் அதைத் தவற விடுவோம் என்ற பயத்தை அனுபவிப்பது ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் பிள்ளை அளவுக்கதிகமாக ஆன்லைனில் காலத்தைக் கழித்தால், நீங்கள் (அல்லது பிறர்) அவற்றைப் பயன்படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும் போது அவர் தலைவலி, உடல் தெம்பு இல்லாமை மற்றும் தூங்குவதில் சிரமங்கள் போன்ற உடல்ரீதியான அறிகுறிகளையும் அனுபவிக்கலாம்.



உங்கள் பிள்ளையின் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு குறித்து நீங்கள் விசனப்பட்டால், கீழே உள்ள உத்திகளும் வளங்களும் உதவக்கூடும். உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலை ஊடாக அல்லது சமூகத்தில் உள்ள மனநல வல்லுநரின் (உ.ம், [CMHO ஃபைண்ட் அ சென்டர்](#), [யூத் வெல்னஸ் ஹப்ஸ் ஓன்டாரியோ](#)) உதவியை நீங்கள் பெறலாம்.

## எனது பிள்ளையின் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு பிரச்சினைக்குரியதாக இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- **ஆரோக்கியமான பயன்பாட்டுக்கான ஒரு முன்மாதிரிக்க நபராக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.** டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்துடனான உங்கள் உறவு உங்கள் பிள்ளைக்குச் சிறந்த உதாரணமாகும்.
- **இந்த நேரத்தில் எதிர்வினையாற்றுவதை விட ஒரு உரையாடலுக்கு முன்சூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகளை நீங்கள் எப்படி அணுகுகிறீர்கள் என்பதே முக்கியமாகும். நீங்கள் அமைதியாகவும் அவசரப்படாமலும் இருக்கின்ற, உங்கள் பிள்ளை நல்ல மனநிலையில் இருக்கின்ற ஒரு நேரத்தைத் தெரிவு செய்யவும்.
- **உங்களுடைய உரையாடலில் ஆதரவளிக்கின்ற மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.** உங்கள் கரிசனைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும் போது, நீங்கள் எதை அவதானிக்கிறீர்கள் என்பதை விவரிக்கலாம், அத்துடன் உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அவற்றையும் வெளிப்படுத்தலாம் (உ.ம், நீங்கள் நீண்ட காலமாக உனது கிட்டாரை எடுக்கவில்லை என்பதையும், காலநிலை நன்றாக இருக்கும் போது நீ வெளியில் செல்லவில்லை என்பதையும் நான் அவதானித்தேன். நாம் விடயங்களை எவ்வாறு கொஞ்சம் மாற்றலாம் என்பது பற்றி நான் யோசிக்கிறேன்?). உங்கள் பிள்ளை அவருடைய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு அவகாசத்தை வழங்கவும். இந்த வளம் பதின்ம வயதினருக்கு உதவியாக இருக்கும் உரையாடலுக்கான உதவிக் குறிப்புகளை வழங்குகிறது: [அன்பார்ந்த பெற்றோர்களுக்கான: பதின்ம வயதினர் முதல் பெற்றோர் வரையிலானவர்களுக்கான டிஜிட்டல் நல்வாழ்வுக்கான வளம்](#).
- **டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டுக்கான மாற்றங்களுக்குப் படிப்படியாக உதவுங்கள்.** நடத்தைப் பழக்கத்தை மாற்றுவது எவருக்கும் கடினமான விடயமாக இருக்கும். திரை நேரத்துக்கான அணுகலை முற்றுமுழுதாக அகற்றும் முறைகளைக் காட்டிலும், படிப்படியான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான சமநிலையை நோக்கி இளைஞர்களின் தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டை மாற்றியமைப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகமாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
- **ஒன்றாகச் சேர்ந்து இலக்குகளை அமையுங்கள்.** வயதுக்கு ஏற்ற தொழில்நுட்பப் பயன்படுத்துகைக்கான இலக்குகளை நிறுவுவதற்காக உங்கள் பிள்ளையுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள், அத்துடன் அவர் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்யும்போது அவருக்கு ஆதரவளியுங்கள், இதன் காரணமாக அவர் தனது பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். கனேடிய திரை நேர வழிகாட்டுதல்களை [இங்கே](#) கண்டறியலாம். தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு மற்றும் உடற் செயற்பாடுகள், நண்பர்களுடன் நேருக்கு நேர் தொடர்பு கொள்தல், பொழுதுபோக்கு, ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் முறையான தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஆரோக்கியமான சமநிலையை ஏற்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- **திரையைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பான வீட்டு எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கவும்.** தொழில்நுட்பப் பயன்படுத்தப்படாத நேரங்களை (உ.ம்., உணவு உட்கொள்ளும் நேரங்களின் போது திரைகள் இல்லை) மற்றும்/அல்லது உங்கள் வீட்டில் உள்ள பகுதிகளை (உ.ம்., படுக்கையறையில் திரைகள் இல்லை) நிறுவுவது உதவிகரமானதாக இருக்கும். தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டுக்கான எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கும் ஒரு குடும்ப உடன்படிக்கையை உருவாக்குவது பற்றிச் சிந்தியுங்கள். [வயதில் மூத்த பிள்ளைகளுக்கும் இளம் பிள்ளைகளுக்கும்மான உடன்படிக்கைகளின் உதாரணங்கள்](#) இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.





- **நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடன், பொழுதுபோக்குகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் திரையற்ற தொடர்பை ஊக்குவிக்கவும்.** இளம் பராயத்தவர்கள் தொடர்ந்து குதூகலமானதும் வெகுமதிகள் கிடைக்கக்கூடியதுமான திரை அற்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது, அவர்கள் திரை சார்ந்த சாதனங்களில் குறைந்தளவான நேரத்தைச் செலவிடுவார்கள். புதிய செயற்பாடுகளையும் ஆர்வங்களையும் ஒன்றுசேர்ந்து அறிமுகப்படுத்துங்கள், அத்துடன் ஒன்றுசேர்ந்து அவற்றைத் தேடுங்கள், மேலும் உங்கள் பிள்ளை வெவ்வேறு விளையாட்டுகள், பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் சமூக தொடர்புகளை முயற்சிக்கும்போது அவர்களுக்கு ஆதரவளியுங்கள்.
- **டிஜிட்டல் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்.** குறித்த சில இணையத்தளங்களுக்கான அணுகலைத் தடுப்பது போன்ற **டிஜிட்டல் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகள்** சில சூழ்நிலைகளில் உதவிகரமானவையாக இருக்கும். இருப்பினும், உங்கள் பிள்ளையுடன் இணைந்து இந்தக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.
- **டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் என்ன தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.** பிரச்சினைக்குரிய தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையின் அளவுக்கு மீறிய பயன்பாட்டு எது உரமூட்டுகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்க முயற்சிக்கவும், அத்துடன் இந்தத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குத் திரை அற்ற உத்திகளைக் கண்டறிய ஒன்று சேர்ந்து செயல்படவும். உங்களுடைய பிள்ளை சங்கடமான எண்ணங்களிலிருந்தும் உணர்வுகளிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்வதற்கு அல்லது குறித்த சில நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், ஒரு உளநல வல்லுநரிடம் ஆலோசனை பெறுவதைக் கருத்திற் கொள்ளவும்.

## வளங்கள்

### உதவிகரமான இணையத்தளங்கள்

- [கனேடியன் பீடியாட்ரிக் சொசைட்டி, கெயாரிங் ஃபொர் கிட்ஸ்](#)
- [சென்டர் ஃபொர் அடிசூன் அண்ட் மென்டல் ஹெல்த்](#)
- [கொமன் சென்ஸ் மீடியா](#)
- [சிறுவர் உதவி தொலைபேசி \(Kids Help Phone\)](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [மீடியா ஸ்மார்ட்ஸ்](#)
- [ஸ்க்ரீன் டைம் அசூன் நெட்வொர்க்](#)
- [சென்டர் ஓஃப் எக்ஸலன்ஸ் ஒன் சோஷியல் மீடியா அன்ட் யூத் மென்டல் ஹெல்த்](#)

### தொழில்முறையான ஆதரவுக்கான வளங்கள்

- [கனேடிய மனநலச் சங்கம் - ஒன்ராறியோ பிரிவு](#), அடிமைப்படுத்தப்பட்டதை அனுபவிக்கின்ற இளைஞர்களுக்கு உதவுகின்ற சேவைகளைக் கோட்டுக் காட்டுகிறது.
- [சென்டர் ஃபொர் அடிசூன் அண்ட் மென்டல் ஹெல்த்](#) இல் பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் மற்றும் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு தொடர்பான சேவைகள் உள்ளன.
- [சில்ட்ரன் மென்டல் ஹெல்த் ஒன்ராறியோ](#) உங்களுக்கு அருகிலுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் மனநலம் மற்றும் அடிமையாதல் அமைப்பு ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகிற ஒரு நிலையத்தைக் கண்டறியவும்.
- [கானெக்சு ஒன்டாரியோ](#), அல்கஹால் மற்றும் போதைப்பொருள், உளநோய் அல்லது சூதாட்டம்/ கேம் விளையாடுவது போன்ற பிரச்சனைகளை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு இலவசமானதும் இரகசியமானதுமான சுகாதாரச் சேவைத் தகவல்களை வழங்குகிறது.



- [வன் ஸ்டொப் டோக்](#), 17 மற்றும் அதற்குக் கீழ்ப்பட்ட வயதுடைய சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் குறுகிய தலையீடுகளுக்காகவும் தேவைப்படும் போது அதிக தீவிரமான சேவைகளுக்குமான நெறிப்படுத்தப்பட்ட அணுகலைப் பெறுவதற்கும் ஒரு உள்நல வல்லுநருடனான நேரடியான, உடனடியான அணுகலை வழங்குகிறது.
- [யூத் வெல்னஸ் ஹப்ஸ் ஒன்டாரியோ](#), 12 முதல் 25 வயதிற்குட்பட்ட இளைஞர்களுக்கு மனநலம் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆதரவுகள், முதன்மையான சுகாதாரப் பராமரிப்பு, சமூகம் மற்றும் சமூக ஆதரவுகள் மற்றும் பல உள்ளடங்கலாக அவர்களின் நல்வாழ்வுக்கு உதவுகின்ற உயர்தரமான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இளைஞர் சேவைகளை வழங்குகிறது.

**உங்களுடைய பிள்ளையின் பாடசாலை.** ஒன்ராறியோவில் உள்ள ஒவ்வொரு பாடசாலைச் சபையும் ஒரு [மனநலத் தலைவரைக் கொண்டுள்ளது](#), மேலும் பெரும்பாலானவை நெறிமுறைப்படுத்தப்பட்ட உள்வியல் மற்றும் சமூகப் பணி ஊழியர்களையும் கொண்டுள்ளன. உங்கள் பாடசாலையிலும் சபையிலும் உள்ள பாடசாலை மனநலச் சேவைகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள்.

## ஆராய்ச்சிப் பத்திரிகைகள்

- [அமெரிக்க உள்வியல் சங்கம்](#). இளமைப் பருவத்தில் சமூக ஊடகப் பயன்பாடு குறித்த சுகாதார ஆலோசனை.
- [அபி-ஐவ்ட மற்றும் பலர், \(2020\)](#), ஸ்மார்ட்போன்கள், சமூக ஊடகப் பயன்பாடு மற்றும் இளைஞர்களின் மனநலம், கனேடிய மருத்துவ சங்க இதழ், 192 (6) 136-141.
- [கனேடியன் பீடியாட்ரிக் சொசைட்டி, டிஜிட்டல் ஹெல்த் டாஸ்க் ஃபோர்ஸ் \(2019\)](#). டிஜிட்டல் ஊடகம்: பாடசாலை செல்லும் வயதுடைய சிறுவர்களிடமும் இளம் பருவத்தினரிடமும் ஆரோக்கியமான திரைப் பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல். பீடியாட்ரிக் சைல்ட் ஹெல்த், 24(6):402-408
- [கனேடியன் பீடியாட்ரிக் சொசைட்டி, டிஜிட்டல் ஹெல்த் டாஸ்க் ஃபோர்ஸ் \(2023\)](#). திரை நேரமும் பாலர் பாடசாலை சிறுவர்களும்: டிஜிட்டல் உலகில் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் ஊக்குவித்தல். பீடியாட்ரிக் சைல்ட் ஹெல்த், 28(3):184-192.
- [ஹேல், எல்., மற்றும் பலர். \(2018\)](#). இளைஞர் திரை ஊடக பழக்கமும் தூக்கமும்: மருத்துவர்கள், கல்வியாளர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கான தூக்கத்திற்கு ஏற்ற திரை நடத்தைச் சிபாரிசுகள். வட அமெரிக்காவின் குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவ மனநல மருத்துவமனைகள், 27(2), 229-245.
- [இட்ரீஸ், பி., சம்பாசா-கன்னிங்கா, எச்., ஹாமில்டன், எச். ஏ., மற்றும் சாபுட், ஜே.பி. \(2024\)](#). உயர்நிலைப் பாடசாலை மாணவர்களிடையே சிக்கலான தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு, வாழ்க்கை மன அழுத்தம் மற்றும் சுயமரியாதை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பு. BMC பொதுச் சுகாதாரம், 24(1), 492.
- [லி மற்றும் பலர். \(2021\)](#). COVID-19 தொற்றுநோய் காலப்பகுதியில் கனேடிய சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் திரைப் பயன்படுத்துகை மற்றும் மனநல அறிகுறிகள். அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் இதழ், நெட்வொர்க் ஒபன், 4(12), e2140875.
- [சேர்ஜன் ஜெனரல் அலுவலகம் \(2023\)](#). சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் மனநலம்: ஐக்கிய அமெரிக்க சேர்ஜன் ஜெனரலின் ஆலோசனை. ஐக்கிய அமெரிக்க சுகாதாரம் மற்றும் மனித சேவைகள் துறை.
- [ஒன்ராறியோ சுகாதாரப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஊக்குவிப்பு முகவரகம் \(ஒன்ராறியோ பொது சுகாதாரம்\)](#). குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் மீதான கனேடியன் ஹெல்த் சர்வேயின் தரவைப் பயன்படுத்தி உட்கார்ந்த நடத்தைக் குறிகாட்டிகள். டொராண்டோ, ஒன்: ஒன்டாரியோவிற்கான கிங்ஸ் பிரின்டர்; 2024.
- [பிளாக்கெட், மற்றும் பலர். \(2023\)](#). மன நலனில் சமூக ஊடகங்களின் தலையீடுகளின் தாக்கம்: முறையான மீளாய்வு. மருத்துவ இணைய ஆராய்ச்சி இதழ், 25, e44922.
- [டூம்ப்ஸ் ஈ, முஷ்குவாஷ் சீஜே, மஹ் எல், மற்றும் பலர். \(2022\)](#) COVID-19 தொற்றுநோய் காலப்பகுதியில் போது சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான அதிகரிக்கப்பட்ட திரை நேரம். ஒன்ராறியோ COVID-19 அறிவியல் ஆலோசனை அட்டவணையின் அறிவியல் சுருக்கங்கள், 3(59).

