



اپنے بچے کی ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو منظم کرنے میں مدد کرنا

ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز سیکھنے اور مہارتوں کو بڑھانے، دوسروں کے ساتھ روابط اور مدد تک رسائی حاصل کرنے میں معاونت کر سکتی ہیں۔ حدود اور توازن کے ساتھ، یہ ٹولز بچوں اور نوجوانوں کے لیے، ان کے تعلیمی استعمال سے کہیں بڑھ کر بامعنی تجربات پیش کر سکتے ہیں۔ تاہم، اسکرین کا بے جا اور زیادہ استعمال، آپ کے بچے کی ذہنی صحت اور تندرستی کو متاثر کر سکتا ہے۔ اپنے بچے کے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے ساتھ تعلق پر غور و خوص کرنا نہایت اہم ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کی جانب سے استعمال کی جانے والی ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کی ڈیوائسز کی سب سے عام اشکال اسمارٹ فونز، کمپیوٹرز اور گیم کنسولز ہیں۔ اپنے تعلیمی استعمال سے بٹ کر، بچے اور نوجوان اکثر ان ڈیوائسز کو سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے دوستوں سے رابطے میں رہنے، معلومات حاصل کرنے، یا تفریح (مثلاً، موسیقی سننے، ویڈیوز دیکھنے، یا آن لائن ویڈیو گیمز کھیلنے) کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

جب نوجوان ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو ایسے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں جو ان کی تفریح، تجسس اور تعلق رکھنے کے احساس کو بڑھاتے ہیں تو یہ امر ان کی فلاح و بہبود کے احساس میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایک نوجوان جتنے زیادہ گھنٹے روزانہ اسکرین پر گزارتا ہے، اس میں ذہنی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ، اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ طلباء کو اپنے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا، یا اس کی وجہ سے وہ مسائل مزید بدتر ہو جائیں گے۔

یہ وسیلہ والدین اور نگہداشت کنندگان کو ان کے بچے کے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے استعمال میں نیویگیٹ کرنے میں مدد کرنے کے لیے تیار کیا گیا تھا۔

نوٹ: جب ہم اصطلاح "بچہ" استعمال کرتے ہیں، تو ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ جس بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ نوعمر یا نوجوان بالغ فرد ہو سکتا ہے۔

میں کیسے جان سکتا ہوں کہ میرے بچے کا اسکرین ٹائم مسائل کا حامل ہے؟

اس سے پہلے کہ مسائل حد سے زیادہ بڑھ جائیں ان کی نشاندہی کرنا اور جلد از جلد ازالہ کرنا بے حد اہم ہے۔ یہاں کچھ نشانیاں موجود ہیں جو سکتا ہے جنہیں آپ دیکھنا چاہیں:

کیا آپ کا بچہ دیگر خوشگوار سرگرمیوں جیسا کہ مشاغل، جسمانی سرگرمیوں اور آمنے سامنے بیٹھ کر بات چیت کی نسبت اسکرین پر زیادہ وقت گزار رہا ہے؟ ٹیکنالوجی کا استعمال دوسرے مفادات کی جگہ لے کر ایک طاقتور "کراؤڈنگ" آؤٹ اثر پیدا کر سکتا ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ حقیقی دنیا میں شمولیت پر ورجونل دنیا کو ترجیح دیتا ہے (مثال کے طور پر، باہر باسکٹ بال کے کھیل میں اپنے دوستوں کے ساتھ شامل ہونے کے بجائے، وہ مستقل طور پر باسکٹ بال ویڈیو گیم کھیلنے کو ترجیح دیتا ہے)۔ شاید آپ کا بچہ کم وقت پڑھائی کرتا ہے، مشاغل میں کم وقت صرف کرتا ہے یا اپنے جسمانی حفظان صحت کو نظر انداز کرتا ہے (مثلاً، شاور لینا، نہانا، اپنے دانت صاف کرنا)۔ کینیڈین اسکرین ٹائم کے رہنما اصول یہاں تلاش کیے جا سکتے ہیں۔ 5-17 سال کی عمر کے بچوں اور نوعمر افراد کے لیے، اسکرین ٹائم کو دن میں دو گھنٹے سے کم تک محدود کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔



کیا آپ کے بچے کا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال، اس کی اُس کام کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ بنتا ہے جس کی اس سے، اُس کی عمر میں توقع کی جاتی ہے؟ جب اسکرین کا استعمال مسائل کا سبب ہوتا ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کو یہ بھی پتہ چلے کہ آپ کا بچہ اسکول میں اتنا زیادہ شامل نہیں ہے، کلاس میں باقاعدگی سے (یا وقت پر) نہیں جا رہا ہے، خاندانی زندگی میں زیادہ حصہ نہیں لیتا ہے، اس کی حرکتی پیش رفت میں تاخیر ظاہر ہوتی ہے اور/یا غیر نصابی سرگرمیوں اور دوستیوں کو نظرانداز کرتا ہے۔



کیا آپ کے بچے کا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال، اس کی نیند میں خلل اندازی کر رہا ہے؟ بچے کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لیے مناسب نیند نہایت اہم ہے۔ شام کے وقت اسکرین کا استعمال بعد میں سونے کے وقت، کم نیند اور نیند کے خراب معیار سے منسلک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو شام کے وقت، خاص طور پر اپنے اُس پاس اور سونے کے وقت کے بعد، اسے اسکرین تک رسائی حاصل ہے، تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ بعد میں جاگ رہے ہوتے ہیں اور دن میں وہ زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔



کیا آپ کا بچہ زیادہ چڑچڑا، پریشان، اداس یا ان چیزوں میں کم دلچسپی لیتا ہوا محسوس ہوتا ہے جن سے وہ ماضی میں لطف اندوز ہوتا تھا؟ اسکرین کا ضرورت سے زیادہ استعمال ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتا ہے اور دماغ کے کام کرنے کے انداز کو تبدیل کر سکتا ہے (جیسا کہ بیجان پر قابو پانا)۔ یہ جذباتی اشتعال، فکرمندیوں، یا افسردگی کے طور پر ظاہر ہو سکتا ہے۔ یا آپ دوستیوں اور خاندانی تعلقات میں تبدیلیوں کو دیکھ سکتے ہیں (مثال کے طور پر، آمنے سامنے بات چیت سے گریز کرنا اور دوستی کی مہارتوں کے سلسلے میں جدوجہد کرنا)۔ نوجوان لوگ تناؤ اور/یا غیر آرام دہ جذبات یا حالات سے نمٹنے کے لیے ڈیجیٹل سرگرمیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔



کیا آپ کا بچہ اپنی آن لائن موجودگی کے بارے میں بہت زیادہ فکرمند ہے؟ سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوانوں کی عزت نفس کو متاثر کر سکتا ہے۔ آپ کا بچہ اپنا موازنہ دوسروں کی تصاویر سے کر سکتا ہے اور محسوس کر سکتا ہے کہ وہ ان لوگوں کے ”معیار“ پر پورا نہیں اترتا ہے جنہیں وہ آن لائن دیکھتا ہے۔ ان میں جسمانی شبیہ اور طرز زندگی کے بارے میں غیر حقیقی خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ کچھ آن لائن مواد، انہیں ذہنی تکلیف دہ مواد سے بھی متعارف کرا سکتا ہے یا بچوں اور نوجوانوں میں ڈرانے دھمکانے، خود کو نقصان پہنچانے اور خودکشی جیسے خطرناک اور نقصان دہ رویوں کو ایک معمول بنا سکتا ہے۔



کیا آپ کا بچہ اسکول میں کم مشغول رہتا ہے؟ جب بچے اور نوجوان مجازی دنیا میں حد سے زیادہ مشغول ہو جاتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ وہ اسکول یا ذاتی مصروفیت کو اہم نہ سمجھیں۔ ہو سکتا ہے وہ اپنی بہترین کوششیں بھی نہ کریں کیونکہ وہ مجازی دنیا میں ملنے والے انعامات (مثلاً ”لائیکس“) کو اسکول یا کمیونٹی میں ملنے والے انعامات (مثلاً، گریڈز، دوستیوں) پر ترجیح دے سکتے ہیں۔



کیا آپ کا بچہ آن لائن پیسے خرچ کر رہا ہے؟ بہت سی آن لائن گیمز میں کھلاڑیوں کے لیے گیم میں خریداری کرنے کے طریقے شامل ہوتے ہیں، جس میں جوئے پر مبنی سرگرمیاں شامل ہو سکتی ہیں۔ ایسی ویب سائٹس بھی ہیں جو گیمز پر جوا کھیلنے اور ورچوئل اشیاء/آئٹمز کی خرید و فروخت کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔ ان کھیلوں کے بارے میں جو آپ کا بچہ کھیلتا ہے اور اس بارے میں جاننا کہ کیا وہ پیسے خرچ کر رہا ہے، آپ کو حدود مقرر کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ابتدائی عمر سے جوا بازی میں پڑ جانا، بعد کی زندگی میں جوئے سے متعلق مسائل کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔



کیا آپ کا بچہ اسکرین کے زیادہ استعمال کی وجہ سے دستبرداری یا پس قدمی کا سامنا کر رہا ہے؟ ہم عام طور پر دستبرداری یا پس قدمی کے بارے میں سوچتے ہیں کہ یہ بچا زائد منشیات یا الکحل کے استعمال سے وابستہ ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ضرورت سے زیادہ گیمنگ کرنے کی لت بھی لگ سکتی ہے؟ دستبرداری یا پس قدمی کی علامات میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی استعمال کرنے کی شدید خواہش، چڑچڑا پن، اضطراب، افسردہ مزاجی، دیگر سرگرمیاں انتہائی بورنگ لگنا، اسکرین پر رہنے کی خواہش میں مصروف ہونا اور گم ہو جانے کے خوف کا سامنا کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ ضرورت سے زیادہ آن لائن ہوتا ہے، تو جب آپ (یا دوسرے) اس کے استعمال کو محدود کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اسے جسمانی علامات جیسا کہ سردرد، توانائی کی کمی اور نیند کی دشواریوں کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔



اگر آپ اپنے بچے کے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے استعمال کے بارے میں فکرمند ہیں، تو درج ذیل حکمت عملیاں اور وسائل مدد کر سکتے ہیں۔ آپ مدد کے لیے، اپنے بچے کے اسکول، یا کمیونٹی کے توسط سے ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہر سے بھی رابطہ قائم کر سکتے ہیں (مثلاً، CMHO فائڈ اے سینٹر، یوتھ ویلنس بیز اوٹاریو)۔



اگر میرے بچے کا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال، مسائل کا سبب بن رہا ہو، تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- **صحت مند استعمال کا ایک نمونہ پیش کرنے کی کوشش کریں۔** ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے ساتھ آپ کی تعلق داری آپ کے بچے کے لیے بہترین مثال ہے۔
- **اس وقت میں ردعمل ظاہر کرنے کے بجائے بات چیت کی مدد سے آگے کا پلان بنائیں۔** یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنے بچے سے ان تشویشات کے بارے میں کس طرح سے بات چیت کرتے ہیں جو آپ کو اس کے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے استعمال کے سبب لاحق ہیں۔ ایک ایسا وقت منتخب کریں جب آپ پرسکون محسوس کریں اور جلدی نہ کریں اور جب آپ کا بچہ اچھی ذہنی حالت میں ہو۔
- **اپنی بات چیت میں معاون زبان استعمال کریں۔** اپنے خدشات سے متعلق بات چیت کرتے ہوئے، آپ بیان کر سکتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں، اور اپنی کسی بھی تشویش کا اظہار کر سکتے ہیں (جیسا کہ میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ نے کافی عرصے سے اپنا گٹار نہیں اٹھایا ہے، اور موسم اچھا ہونے کے دوران آپ باہر نہیں جا رہے ہیں۔ میں حیران ہوں کہ ہم ان چیزوں میں کیسے تھوڑی سی تبدیلی لا سکتے ہیں؟) اپنے بچے کو بھی اپنے خیالات اور احساسات کا اشتراک کرنے کے لیے جگہ دیں۔ یہ وسیلہ بات چیت کے نکات فراہم کرتا ہے، بشمول نوعمر بچوں کو کیا مفید محسوس ہوتا ہے: **عزیز والدین: نوعمر بچوں سے لے کر والدین تک، ڈیجیٹل بہبود کا ایک وسیلہ۔**
- **ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے استعمال میں بتدریج تبدیلیاں لانے کی حمایت کریں۔** رویے کی عادات کو بدلنا کسی بھی فرد کے لیے ایک مشکل کام ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ نوجوان لوگ ایک بتدریج نقطہ نظر استعمال کرتے ہوئے اپنے ٹیکنالوجی کے استعمال کو ایک صحت مند توازن کی طرف تبدیل کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں، بجائے اس کے کہ وہ اسکرین ٹائم تک رسائی کو مکمل طور پر ختم کر دیں۔
- **ساتھ مل کر اہداف مقرر کریں۔** اپنے بچے کے ساتھ عمر کے مطابق موزوں ٹیکنالوجی کے استعمال کے لیے اہداف قائم کرنے کے لیے کام کریں اور ان کی مدد کریں کیونکہ وہ مطلوب تبدیلیاں کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے استعمال کو محدود کرنے کے لیے مہارتیں سیکھ سکیں۔ کینیڈین اسکرین ٹائم کے رہنما اصول یہاں تلاش کیے جا سکتے ہیں۔ ٹیکنالوجی کے استعمال اور جسمانی سرگرمیوں، دوستوں کے ساتھ آمنے سامنے ملاقات و روابط، مشاغل، صحت مند کھانے اور مناسب نیند کے درمیان صحت مند توازن قائم کرنے پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔
- **اسکرین کے استعمال کے حوالے سے گھریلو توقعات کا تعین کریں۔** ٹیکنالوجی سے پاک اوقات (جیسا کہ کھانے کے اوقات میں کوئی اسکرینز نہیں) اور/یا آپ کے گھر میں جگہوں (جیسا کہ سونے کے کمرے میں کوئی اسکرین نہیں) کو قائم کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک خاندانی اتفاق رائے بنانے کے بارے میں سوچیں جو ٹیکنالوجی کے استعمال کے لیے توقعات کا تعین کرے۔ یہاں **یڑے بچوں اور چھوٹے بچوں** کے لیے اتفاق رائے کی مثالیں ہیں۔
- **دوستوں اور خاندان، مشاغل اور سرگرمیوں کے دوران، غیر اسکرین رابطے کی حوصلہ افزائی کریں۔** جب نوجوان تفریح اور فائدہ مند بنا اسکرین کی سرگرمیوں میں باقاعدگی سے مصروف ہوں گے، تو وہ اسکرین پر مبنی آلات کے ساتھ کم وقت گزاریں گے۔ نئی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کو ایک ساتھ متعارف کروائیں اور دریافت کریں اور تب اپنے بچے کی مدد کریں جب وہ مختلف کھیلوں، مشاغل اور سماجی رابطوں کی کوشش کرتا ہے۔
- **ڈیجیٹل کنٹرول ٹولز استعمال کرنے پر غور کریں۔** بعض حالات میں **ڈیجیٹل کنٹرول ٹولز**، جیسا کہ بعض ویب سائٹس تک رسائی کو مسدود کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، یہ حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ ان ٹولز کو اپنے بچے کے ساتھ مل کر استعمال کریں۔
- **سمجھیں کہ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے ذریعے کن ضروریات کو پورا کیا جا رہا ہے۔** مسائل کا سبب بننے والے ٹیکنالوجی استعمال کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ یہ تعین کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچے کے ضرورت سے زیادہ استعمال کا محرک کیا چیز بن رہی ہے اور ان ضروریات کا ازالہ کرنے کے لیے غیر اسکرین آؤٹ لیٹس تلاش کرنے کے لیے مل جل کر کام کریں۔ اگر آپ کا بچہ غیر آرام دہ خیالات اور احساسات سے بچنے کے لیے، یا بعض حالات سے بچنے کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال کر رہا ہے، تو ذہنی صحت کے پیشہ ور سے مشورہ کرنے پر غور کریں۔

وسائل

مدد گار ویب سائٹس

- [کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی، کیئرنگ فار کڈز](#)
- [سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ](#)
- [کامن سینس میڈیا](#)
- [کڈز ہیلپ فون](#)
- [سک کڈز، اباؤٹ کڈز ہیلتھ](#)



- میڈیا اسمارٹس
- اسکرین ٹائم ایکشن نیٹ ورک
- سینٹر آف ایکسیلینس آن سوشل میڈیا اینڈ یوتھ مینٹل ہیلتھ

سروسز آف پروفیشنل سپورٹ

- **کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن - اونٹاریو ڈویژن**، لت کا سامنا کرنے والے نوجوانوں کی مدد کے لیے دستیاب خدمات کا خاکہ پیش کرتا ہے۔
 - **سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ** کے پاس باعث مسئلہ جو بازی اور ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق سروسز ہیں۔
 - **چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو** فائینڈ اے سینٹر آپ کو اپنے قریب چائلڈ اینڈ یوتھ مینٹل ہیلتھ اینڈ ایڈکشن آرگنائزیشن کا پتہ لگانے میں مدد دیتا ہے۔
 - **کنیکس اونٹاریو** شراب اور منشیات، ذہنی بیماری یا جو بازی/گیمنگ کے مسائل کا سامنا کرنے والے افراد کے لیے مفت اور راز دارانہ خدمات صحت کی معلومات فراہم کرتا ہے۔
 - **ون اسٹاپ ٹاک 17** سال اور اس سے کم عمر کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہرین تک براہ راست اور فوری رسائی فراہم کرتا ہے اور ضرورت پڑنے پر مختصر مداخلتوں اور زیادہ شدت والی سروسز تک ہموار رسائی فراہم کرتا ہے۔
 - **یوتھ ویلنیس بیز اونٹاریو** 12 سے 25 سال کی عمر کے نوجوانوں کی فلاح و بہبود کے لیے اعلیٰ معیار کی مربوط یوتھ سروسز فراہم کرتا ہے، جس میں ذہنی صحت اور نشہ آور مواد کے استعمال کے متعلق معاونت، بنیادی صحت کی دیکھ بھال، کمیونٹی اور سماجی معاونت اور بہت کچھ شامل ہے۔
- آپ کے بچے کا اسکول**۔ اونٹاریو کے ہر اسکول بورڈ میں **ذہنی صحت کا ایک رینما** موجود ہوتا ہے اور زیادہ تر کے پاس منظم کردہ نفسیات اور سوشل ورک کا عملہ بھی ہوتا ہے جو روک تھام اور ابتدائی مداخلت کی سروسز فراہم کرتے ہیں۔ اپنے اسکول اور بورڈ میں اسکول کی ذہنی صحت کی سروسز کے بارے میں پوچھیں۔

ریسرچ پیپرز

- [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 \(2019\). 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\(59\).](#)

