

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ:

5–12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Supporting your Child's Mental Wellness:

Screen Use for Children aged 5–12



ਇਹ ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੋਵੇਂ ਹਨ।¹

¹(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2019)

ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ¹:

✓ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

✓ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ

ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ¹:

✓ ਵਿਹਾਰਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

✓ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਘੱਟ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ

ਕਿੰਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ 4 C's ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ^{1,2}:

੨(ਅਮੈਰੀਕਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ, 2024)

1) Communicate (ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ) – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ੋਅ/ਐਪ/ਗੇਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?" ਜਾਂ "ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣ/ਵਰਤਣ/ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?" ਵਰਗੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੇਖਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੋਨ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

2) Content (ਸਮੱਗਰੀ) – ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਏ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣਨ ਲਈ [Common Sense Media](#) ਜਾਂ [Plugged-In](#) ਦੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
- [ਪੇਰੈਂਟਲ ਕੰਟਰੋਲ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿਖਾਓ।

Plugged-In



3) Calm (ਸਾਂਤ) – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ?

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬੇਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

4) Crowding Out (ਘਟਾਉਣ ਨਹੀਂ, ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ) – 'ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ 'ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ' ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ?
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੌਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ, ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ, ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਮਾਪੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।



ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤੋਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।