

सामाजिक सञ्जाल र किशोर  
मानसिक स्वास्थ्य ।

# आमाबाबु र हेरचाह कर्ताहरूले के गर्न सक्छन्



1

मिडियाको प्रयोग सम्बन्धी पारिवारिक योजना बनाउनुहोस् । सहमति गरिएका अपेक्षाहरूले घर-घरमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग सहित स्वस्थ प्रविधि सीमाहरू स्थापना गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

2

प्रविधि-मुक्त क्षेत्रहरूको सिर्जना गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई व्यक्तिगत मितता बढाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । फोन, ट्याबलेट र कम्प्युटरको प्रयोग कम्तीमा 1 घण्टा सुत्नु अघि र रातभरि प्रतिबन्धित गर्ने बानी बसाल्ने गर्नुहोस् ।

3

सामाजिक मिडिया जिम्मेवार नमुना व्यवहार । अभिभावकले कसरी जिम्मेवार र स्वस्थ रूपमा सामाजिक मिडियाको प्रयोग गरिनुपर्छ भन्ने जस्ता सोशल मिडिया खाताहरूमा सकारात्मक व्यवहारको नमुना उदाहरण सेट गर्न सक्नुहुन्छ ।

4

बच्चाहरूलाई प्रविधिको बारेमा सिकाउनुहोस् र उनीहरूलाई उपयुक्त उमेरमा जिम्मेवार अनलाइन सहभागी हुन सशक्त बनाउनुहोस् ।

5

साइबर बुलिङ (धम्की), अनलाइन दुरुपयोग र शोषण सम्बन्धी गतिविधिको रिपोर्ट गर्नुहोस् ॥

6

साझा मापदण्ड र अभ्यासहरू स्थापित गर्न र स्वस्थ सामाजिक सञ्जाल प्रयोगका विषयमा हुने कार्यक्रमहरू र नीतिहरूलाई समर्थन गर्न अन्य अभिभावकहरूसँग काम गर्नुहोस् ।

२०२३ सोशल मिडिया र किशोर मानसिक स्वास्थ्य: अमेरिकी सर्जन जनरलको सल्लाह ।