

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ



10 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਕੀ ਹੈ?

- 10 ਦਸੰਬਰ 2025 ਤੋਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ-ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਲਈ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਾ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਤਾ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਫੀਚਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?

- ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਡੀ-ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈਣਗੇ ਕਿ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਇਸ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ-ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube, X, Threads, Kick ਅਤੇ Reddit ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ-ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਦਲਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

- ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ-ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਆਪਣੇ ਖਾਤਾ-ਧਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਜਬ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

- 10 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯੁਵਕ ਅਜੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।
- 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਹੈ।
- 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ-ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਡੀ-ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖਾਤੇ ਬਣਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ eSafety.gov.au 'ਤੇ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਡਾਟਾ, ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ esafety.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



Social Media Minimum Age



A new law starting from 10 December means you will need to be 16 years old or over to have access to a social media account. Here's what you need to know.

What is the new law?

- From 10 December 2025, age-restricted platforms in Australia must prevent people under 16 years from having a social media account.
- The law is not a ban on social media — it's just a change to how old you have to be to sign up and keep or have an account.

Why is it happening?

- The changes aim to reduce the risk from harmful design features that make it hard to switch off from social media. It will help protect the health and wellbeing of young people under 16 years and give them more time to develop real world connections and digital literacy skills.

How will it work?

- Once the new law starts, platforms should deactivate accounts belonging to anyone under 16.
- They must also take steps to check the age of a person before they can sign up for an account.
- This is not about punishing parents or young people. Social media platforms will face large penalties if they do not comply with the new law, but there are no penalties for under-16s, or for their parents or carers.
- Age-restricted platforms will include TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube, X, Threads, Kick and Reddit. This list of age-restricted platforms is dynamic and will continue to change.

- It is expected that age-restricted platforms will communicate with their account holders directly about how they will apply reasonable steps to verify users are not under 16 years.

What does this all mean?

- From 10 December, you need to be 16 or over to have access to a social media account. Young people will still be able to stay social and connected to family and friends in other ways.
- Under-16s can still use platforms that have the sole or primary purpose of messaging and online gaming.
- Under-16s can also use services that are primarily for education and health support, and also professional networking and development services.

What do I need to do?

For parents and carers:

- It's important to talk openly about the social media minimum age changes to help your family prepare for the change.

For young people and those under 16:

- You don't have to do anything. Age-restricted platforms are responsible for making sure they follow the new law. They should deactivate any existing accounts for under-16s and monitor new sign-ups.
- You can find details, advice and support to help you and your family prepare at [eSafety.gov.au](https://esafety.gov.au). This includes information on how to download data, photos and videos from your existing social media accounts.



Scan the QR code to learn more or visit esafety.gov.au



ਗੱਲਬਾਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਡਾ. Marie Yap, ਇਸ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

1. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰੋ

ਝੂਠੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?

2. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ, ਜਿਗਿਆਸਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ, ਜਿਗਿਆਸਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

3. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਈ ਵਾਰ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸੁਰ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਸੁਰ ਸ਼ੱਕ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੁਵਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

4. ਕੋਈ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮੀਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਸਭ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਰਾਹੀਂ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਆਓ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੱਲ ਲੱਭੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Conversation Guide

The changes to social media access may take some time to adjust to. Talking openly about it can help you and your family prepare.

Parenting and youth mental health psychologist, Dr Marie Yap, suggests a few tips for parents for having constructive conversations about the new law:

1. Fact-check information.

It's easy for misinformation to spread. Make sure you have the right details about the social media changes and are clear on what is happening.

CONVERSATION STARTER:

What have you heard about the changes to social media account access for under-16s?

What are your thoughts?

Where are you going for your information?

2. Be open, curious and sincere.

The goal of the conversation is mutual understanding. Be open, curious and sincere when listening.

Keep the conversation going, avoid making quick judgments and get a deeper understanding of how your children are feeling.

CONVERSATION STARTER:

How do you feel about the new changes to social media access?

3. Acknowledge emotions.

Pause and take a breath before responding.

Conversations may bring up intense feelings. Keep things calm and supportive by slowing down and taking time before responding.

Try to maintain a neutral speaking tone. Young people may feel pushed away if you sound skeptical or judgemental.

CONVERSATION STARTER:

Your thoughts and feelings are real and important. Can you tell me more about why you feel the way that you do?

4. Find a middle ground.

Different generations may have different expectations around parenting style or social media access and use. This difference can make the conversation more challenging. The key is to find a middle ground that works for everyone.

Agree as a family unit on how you will prepare for the change together and offer suggestions on how your children will stay connected with friends and family in other ways, like group activities, or through messaging apps or online games

CONVERSATION STARTER:

Let's find a solution that can help with how you are feeling. What are some ways we can prepare for the change together as a family?

Continue the conversation as the changes progress and visit [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) for more details and resources.