

# सामाजिक सञ्जालमा न्यूनतम उमेर



## सामाजिक सञ्चार माध्यम प्रतिबन्धलाई सामना गर्न युवाहरूका लागि ६ व्यावहारिक सुझावहरू

KRUSHNADEVSIH RAVALJI द्वारा लिखित

इतिहास समाजलाई आकार दिने परिवर्तनका प्रमुख क्षणहरूद्वारा परिभाषित हुन्छ। इन्टरनेटको जन्मदेखि विश्वव्यापी हवाई यात्रासम्म, हामी कसरी संवाद गर्छौं र संसारलाई कसरी अन्वेषण गर्छौं भन्ने कुरा निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ। अस्ट्रेलियाभरिका परिवारहरूका लागि अब एउटा नयाँ निर्णायक क्षण आएको छ।

10 डिसेम्बर 2025 मा अस्ट्रेलियामा पुस्ता नै बदल्ने खालको ठूलो परिवर्तन देखियो, जहाँ केही सामाजिक सञ्चार माध्यम प्लेटफर्महरूले 16 वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूलाई खाता पहुँचमा प्रतिबन्ध लगाउन थाले। यो नयाँ कानून युवाहरूलाई अनलाइन अझ सुरक्षित राख्नका लागि विश्वमै अग्रणी पहल थियो। यसले हिँस्रक एल्गोरिदमहरू, अन्त्यहीन स्क्रोल गर्ने सुविधाहरू, लगातार आउने सूचना र अलर्टहरू, तथा निरन्तर अनलाइन मान्यता खोज्ने प्रवृत्तिबाट हुने असुरक्षा हटाएर यो लक्ष्य हासिल गर्छ।

सामाजिक सञ्चार माध्यमले दृष्टिकोण र व्यवहारलाई कसरी प्रभाव पार्छ र यसले धेरै युवाहरूको दैनिक जीवनमा कसरी जरा गाढेको छ भन्ने कुरा मैले आठ वर्षभन्दा लामो समय किशोर किशोरीहरूसँग काम गर्दा प्रत्यक्ष देखेको छु।

म Third Culture मार्फत अनि भिक्टोरियाली सरकारले सञ्चालन गर्ने मल्टिकल्चरल कमिशनको पूर्व युवा आयुक्तको रूपमा युवाहरूसँग नजिकबाट काम गर्दछु। त्यसैले म तपाईंका किशोर-किशोरीहरूले सामाजिक सञ्चार माध्यम पहुँचमा आएको परिवर्तनको सामना गर्न र अर्थपूर्ण सम्बन्धहरू कायम राख्न मद्दत गर्नसक्ने केही सुझावहरू साझा गर्न चाहन्छु।

### 1. समुदायका 'third spaces' अन्वेषण गर्नुहोस्

यदि तपाईंका किशोर-किशोरीहरू प्रेरणा प्राप्ति वा रोचक व्यक्तिहरूसँग भेटघाटका लागि सामाजिक सञ्चार माध्यममा निर्भर रहन्छन् भने घर वा विद्यालयभन्दा भिन्न सामुदायिक स्थानमा भेला भएर मानिसहरू कुरा गर्न, आबद्ध हुन र रमाइलो गर्न सक्ने— तपाईंको स्थानीय 'third spaces' यसको वैयक्तिक विकल्प हो। आफ्ना किशोर-किशोरीहरूलाई स्थानीय पुस्तकालय भ्रमण गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्, किनभने त्यहाँ नयाँ साथीहरू भेट्ने राम्रो अवसर हुन्छ। समुदाय केन्द्रहरूले उस्तै उमेर तथा अवस्था भएकाहरूका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गर्छन्, वा उनीहरूले साथीहरूसँग स्थानीय सङ्गीत स्थल वा नजिकैका सांस्कृतिक संस्थाहरूमा गएर प्रत्यक्ष कुराकानी र कथाहरू साटासाट गर्न सक्छन्।

यी 'third spaces' एल्गोरिदमिक घेराबाट बाहिर निस्कन र स्क्रिनमा नभएका कथाहरू बोकेका नयाँ मानिसहरूसँग जोडिनका लागि उत्तम परिवेश हुन्।

यसैबीच, युवाहरूले अझै पनि आफ्ना उपकरणहरू प्रयोग गरेर त्यो कानूनमा नसमेटेका WhatsApp र Messenger जस्ता अन्य प्लेटफर्ममार्फत साथीहरू र विदेशमा रहेका परिवारसँग सम्पर्कमा रहन सक्छन्।

### 2. एकै प्रकारका रुचि भएका समूहहरूमार्फत सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस्

खेलकुद टोलीमार्फत होस् वा स्वयंसेवा अवसरमार्फत होस्, स्थानीय समूहहरूमा आबद्ध हुनु नयाँ साथीहरू भेट्ने र समान रुचि भएकाहरूसँग सम्बन्ध गाढा बनाउने उत्कृष्ट तरिका हो। धेरै विद्यालयहरूले पनि बिदाका समयमा विद्यार्थीहरूले रमाइलो गर्नसक्ने कार्यक्रमहरू आयोजना गर्छन्।

# सामाजिक सञ्जालमा न्यूनतम उमेर



मैले टेनिस प्रतियोगिताहरूमा स्वयंसेवा गरें, जहाँ खेलप्रतिको मेरो जस्तै रुचि भएका धेरै व्यक्तिहरूसँग मेरो घनिष्ठ सम्बन्ध बन्यो। यी अनुभवहरूले मलाई आज म जे जस्तो छु, त्यस्तो व्यक्तिमा रूपान्तरण गर्न मद्दत गरे।

### 3. उनीहरूका समाचार र सूचना स्रोतलाई विविधीकरण गर्नुहोस्

धेरै युवाहरूका लागि सामाजिक सञ्चार माध्यम मुख्य समाचार स्रोतको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। तर भरपर्दो जानकारीको एउटा सिङ्गो संसार छ जसमा मिडिया एपहरू, समाचारपत्र, रेडियो र टेलिभिजन पर्दछन्। आफ्नो परिवारले जानकारी लिने तरिका अझ फराकिलो बनाउन यी माध्यममध्ये केहीलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउनुहोस्।

घरपरिवारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने 16 वर्ष मुनिका बालबालिकालाई यो परिवर्तन विशेष रूपमा अर्थपूर्ण लाग्नसक्छ। यसमा परिवारका सदस्यहरूका लागि समाचार अनुवाद गर्न सहयोग गर्नु वा महत्त्वपूर्ण कागजातहरू व्यवस्थापन गर्नु जस्ता जिम्मेवारीहरू पर्नसक्छन्। म पनि यस्तै जिम्मेवारीहरूसँग हुर्केको हुँदा यस परिवर्तनमा अनुकूलन गर्न चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ भन्ने कुरा बुझ्दछु। तर हामीले नयाँ देशमा सर्ने प्रक्रिया र वयस्क जीवनका जटिलताहरू सफलतापूर्वक सामना गरेझैं मलाई विश्वास छ कि हाम्रा युवाहरूमा पनि यो परिवर्तन थप आवश्यक लचिलोपन छ।

### 4. सम्पर्कमा रहने 'पुरानो शैली'लाई अपनाउनुहोस्

सामाजिक सञ्चार माध्यम व्यापक रूपमा प्रयोग हुनुअघि जन्मेका आमाबुवा र सहोदर दाजुभाइ/दिदीबहिनीहरूले पुष्टि गर्नसक्छन् कि तपाईंले माया गर्ने र ख्याल राख्ने मानिसहरूसँग सम्पर्कमा रहन थुप्रै तरिकाहरू छन्। यो कुरा तपाईंका १६ वर्षमुनिका किशोर-किशोरीहरूलाई आश्चर्यपूर्ण छ कि यो परिवर्तन 'पुरानै समयमा फर्किने' भन्ने होइन। यसको अर्थ 'निष्क्रिय स्क्रोलिङ' (प्यासिव स्क्रोल) लाई छोडेर सक्रिय सम्पर्क मा जोड दिनु हो। कथाहरू हेरेर मात्र साथीहरूलाई अवलोकन गर्नु वा मीसमार्फत संवाद गर्नुको सट्टा हामी उनीहरूलाई सिधा सन्देश पठाउन, समूहगत कुराकानी (च्याट) मा सहभागी हुन, वा फोन वा भिडियो कल गर्न प्रोत्साहित गर्न सक्छौं।

### 5. सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नुहोस् र यस परिवर्तनलाई अवसरको रूपमा लिनुहोस्।

युवाहरूका लागि आफ्नो जीवनमा आएको नयाँ "नियम" लाई अवसरको रूपमा हेर्न कठिन हुनसक्छ भन्ने कुरा म बुझ्छु यद्यपि सामाजिक सञ्चार माध्यमको न्यूनतम उमेर अब लागू भइसकेकोले हामी यस परिवर्तनलाई उनीहरूको फाइदाका लागि उपयोग गर्न सक्छौं।

उनीहरूले सामाजिक सञ्चार माध्यम नचलाउँदा बचेको त्यो समय आफूले चिनेका र माया गर्ने मानिसहरूसँग बिताएर लाभ उठाउन सक्छन्। परिवारसँगै बसेर रात्रिकालीन समयमा चलचित्र हेर्नु होस् वा साथीहरूसँग स्थानीय कार्यक्रममा सहभागी हुन बाहिर निस्कनु होस्, उद्देश्य उही रहन्छ: वर्तमानमा रमाउने, सबैसँग जोडिने र ती वास्तविक जीवनका क्षणहरूको पूर्ण आनन्द लिने।

### 6. आफ्नो सहयोगी सञ्चार माध्यममा भर पर्नुहोस्

युवाहरूलाई यो परिवर्तन एकलै सामना गरिरहेको जस्तो लाग्नु अनौठो कुरा होइन। तर सहयोगका लागि परिवार र साथीहरूका साथै धेरै युवा संस्थाहरू र स्रोतहरू पनि उपलब्ध छन्।

त्यसैले, अभिभावकहरू, म तपाईंहरूलाई यसो गर्न प्रोत्साहित गर्दछु कि:

# सामाजिक सञ्जालमा न्यूनतम उमेर



- आफ्ना बालबालिकासँग नियमित रूपमा कुरा गर्दै रहनुहोस् र सहानुभूतिका साथ अघि बढ्नुहोस्।
- उनीहरूलाई वर्तमानमा अझ बढी रमाउन प्रेरणा दिन तपाईं स्वयं आदर्श बन्नुहोस्। यसको अर्थ सामाजिक सञ्चार माध्यममा तपाईंले पनि कम समय बिताउनु हो
- र उनीहरूसँग मिलेर डिजिटल साक्षरता विकास गर्नु हो।

हालको उमेरसम्बन्धी प्रतिबन्धले अहिले युवाहरूलाई हानिकारक सामग्री र लत लगाउने सुविधाहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्छ यद्यपि सामाजिक सञ्चार माध्यम प्लेटफर्महरू उनीहरू 16 वर्ष पुगेपछि अचानक जोखिमरहित हुँदैनन्।

सामाजिक सञ्चार माध्यमसम्बन्धी परिवर्तनहरू सुरु भएपछि डिसेम्बर महिनामा 4.7 मिलियनभन्दा बढी सामाजिक सञ्चार माध्यम खाताहरू निष्क्रिय गरिए तापनि, अझै धेरै काम गर्न बाँकी छ। यो समय तपाईंको जीवनमा रहेका युवाहरूसँग डिजिटल साक्षरता र सीपहरू विकास गर्न सहयोग गर्ने उत्कृष्ट अवसर पनि हो। यसले उनीहरूलाई सामाजिक सञ्चार माध्यमको पूर्ण पहुँच पाउँदा जोखिमहरू पहिचान गर्न र व्यवस्थापन गर्न सक्षम बनाउन मद्दत गर्ने छ।

युवाहरूलाई यो परिवर्तन सामना गर्न, डिजिटल साक्षरता विकास गर्न, र यस प्रक्रियामा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने थप तरिकाहरूको जानकारीका लागि [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) हेर्नुहोस्।



## लेखकको बारेमा

Kano Ravalji, Third Culture Australia का सीईओ तथा भिक्टोरियाली मल्टिकल्चरल कमिशनमा पूर्व युवा आयुक्त हुन्। भारतबाट बसाइँ सरेका र अष्ट्रेलियामा हुर्किएका कारण Kano सँग बहुसांस्कृतिक युवाहरूले भोग्नुपर्ने बाधाहरूको प्रत्यक्ष अनुभव र बुझाइ छ। उनले आफ्नो वृत्ति युवाहरूका लागि वकालत गर्न समर्पित गरेका छन्, जहाँ उनीहरू केवल अस्तित्वमा रहने मात्र नभएर साँच्चिकै अपनत्व महसुस गर्ने र फस्टाउने वातावरण निर्माणमा केन्द्रित छन्।