

# ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ 6 ਕਰਨਯੋਗ ਸੁਝਾਅ

ਲੇਖਕ: KRUSHNADEVSIH RAVAJI

ਇਤਿਹਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

10 ਦਸੰਬਰ 2025 ਨੂੰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ-ਘੜਨ ਵਾਲਾ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ, ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਤੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਮੋਹਰੀ ਪਹਿਲ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਐਲਗੋਰਿਦਮਾਂ, ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਕ੍ਰੋਲਿੰਗ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਅਲਰਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹੋੜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਮੈਂ Third Culture ਰਾਹੀਂ ਯੁਵਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਿਟਕੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਯੂਥ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 1. ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 'ਤੀਜੀ ਥਾਂ' ਲੱਭੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ 'ਤੀਜੀ ਥਾਂ' — ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਅਰ-ਟੂ-ਪੀਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗੀਤ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ 'ਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ 'ਤੀਜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ' ਐਲਗੋਰਿਦਮਿਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮਾਰਗ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ



ਇਸ ਦਰਮਿਆਨ, ਯੁਵਕ ਆਪਣੇ ਯੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ WhatsApp ਅਤੇ Messenger, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## 2. ਸਾਂਝੇ ਸ਼ੌਂਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ

ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਕੂਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਟੈਨਿਸ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੇ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੀ ਅੱਜ ਇਸ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

## 3. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਓ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਹੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦੁਨੀਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਐਪਸ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਖ਼ਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਢਲਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਭਾਲਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਯੁਵਕ ਵੀ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

## 4. ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ 'ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ' ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਅ 'ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਜਾਣਾ' ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ 'ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਸਕ੍ਰੋਲ' ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਈਆਂ ਸਟੇਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਮੀਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ, ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

## 5. ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵੇਖੋ

# ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ



ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਇੱਕ ਨਵੇਂ “ਨਿਯਮ” ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਣ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹ ਇਸ ਵਾਪਸ ਮਿਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਵੇਖ ਕੇ ਰਾਤ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਮਕਸਦ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ: ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ।

## 6. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ

ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਯੁਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ — ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ — ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ, ਮਾਪਿਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਮਰ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਆਦਤ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸੰਬਰ ਵਿੱਚ 4.7 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੁਵਕਾਂ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

# ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ



**ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ**

Kano Ravalji, Third Culture Australia ਦੇ CEO ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਯੂਥ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਕਰਕੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, Kano ਨੂੰ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸਮਝ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਯੁਵਕ ਸਿਰਫ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ, ਬਲਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ।