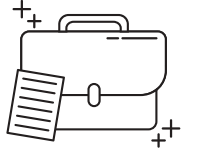




किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग
काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण
सितंबर 2025

हैंडआउट : इंटरनेट उपयोग की समस्याएं

इकाई 2 अध्याय 5: इंटरनेट उपयोग की समस्याएँ केस स्टडी



उज़्मा ने काउंसलर को बताया कि वह जिस व्यक्ति से प्यार करती है, उससे वह पहली बार ऑनलाइन मिली थी। यह वह समय था जब वह बहुत अकेला महसूस कर रही थी, यह सोचकर कि वह कक्षा में दूसरों से अलग है क्योंकि उसकी कक्षा के सभी लड़के पोलियो होने के कारण उसका मज़ाक उड़ाते थे। उसकी कक्षा की लड़कियाँ, विशेषकर उसकी सबसे अच्छी दोस्त निशिता, ऐसा नहीं करती थीं। उसे ऐसा भी लगा कि वह अपनी कक्षा के लड़कों के प्रति आकर्षित महसूस नहीं कर रही थी। एक बार, जब वह ऑनलाइन सर्फिंग कर रही थी, तो उसे लड़कियों का एक समूह मिला जो लड़कियों को पसंद करती थीं। वह उनके बारे में बहुत उत्सुक थी। उसे महसूस हुआ कि वह भी शायद लड़कियों को पसंद कर सकती है। उसने अपने शहर में किसी से भी इस बारे में बात करने की हिम्मत नहीं की, लेकिन वह इन लड़कियों के सामने खुलने लगी। उन्होंने उज़्मा को उसकी स्थिति के बारे में सामान्य महसूस करने में मदद की और उसे स्वीकृत महसूस कराया। इसी दौरान, वह अपने साथी से मिली जिससे वह गहराई से जुड़ी। कुछ महीनों के बाद, उसे पता चला कि उसका साथी भी उसी शहर में रहता है जहाँ वह रहती है और उन्होंने मिलने का फैसला किया। वे तब से साथ हैं।

इस उदाहरण में इंटरनेट और सोशल मीडिया ने उज़्मा की कैसे मदद की?

जब उज़्मा अपनी पहचान को लेकर अलग-थलग और भ्रमित महसूस कर रही थी, तब इंटरनेट और सोशल मीडिया ने उसे सहयोग और दोस्ती दी। उसने खुद को व्यक्त करने और स्वीकृत महसूस करने के लिए ऑनलाइन एक सुरक्षित स्थान पाया। इसने उसे समान विचारधारा वाले व्यक्तियों से जोड़ा, जिससे सहयोगी दोस्तियों और यहाँ तक कि एक रोमांटिक रिश्ते का विकास हुआ। इन जुड़ावों ने उसे अपनेपन की भावना महसूस करने में मदद की।

यदि उसे इस ऑनलाइन समुदाय में सहयोग नहीं मिलता तो उसका अनुभव कैसा होता?

इस ऑनलाइन समुदाय के सहयोग के बिना, उज़्मा शायद अलग-थलग और अकेली महसूस करती रहती। बिना एक सुरक्षित स्थान तक पहुंचे उसे खुद को स्वीकार करने में संघर्ष करना पड़ सकता था। वह दूसरों से भिन्न होने की भावना से संघर्ष कर सकती थी।

आप इस स्थिति में उज़्मा को क्या सावधानियाँ बरतने की सलाह देंगे?

ऑनलाइन स्थानों में सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण है। उसे निजी जानकारी साझा करने में सावधान रहना चाहिए और जब उसे अपने ऑनलाइन दोस्त से पहली बार मिलना हो तो अपने साथ एक भरोसेमंद व्यक्ति को ले जाना चाहिए।

गतिविधि: मूल्यांकन के लिए प्रश्न तैयार करना

| विषय | पूछे जा सकने वाले प्रश्न |
|---|--------------------------|
| वर्तमान डिजिटल आदतों को समझें | |
| डिजिटल उपयोग की आदतों के बारे में उनकी धारणा का पता लगाएँ | |
| अत्यधिक डिजिटल उपयोग के परिणामों को समझें | |

Answers (Sample Questions)

| विषय | पूछे जा सकने वाले प्रश्न |
|--|--|
| वर्तमान डिजिटल आदतों को समझें | <ul style="list-style-type: none">· आप कौन-कौन से डिजिटल उपकरण उपयोग करते/ करती हैं?· इन उपकरणों पर आप कितना समय बिताते/ बिताती हैं?· आप इंटरनेट का उपयोग अधिकतर किस लिए करते/ करती हैं?· आप किन ऐप्स या वेबसाइटों पर सबसे अधिक जाते/ जाती हैं?· औसतन, आप एक दिन में कितने घंटे ऑनलाइन बिताते/ बिताती हैं?○ सोशल मीडिया का उपयोग करने में कितना समय?○ गेमिंग में कितने घंटे?○ सामान्य ब्राउज़िंग में कितना समय? · क्या दिन के कोई खास ऐसा समय है जब आप आमतौर पर ऑनलाइन होते/ होती हैं?· यदि वे उत्तर नहीं दे सकते हैं, तो हम पूछ सकते हैं,· क्या आप सुबह सबसे पहले या बिस्तर पर जाने से ठीक पहले अपना फोन या उपकरण देखते/ देखती हैं? |
| डिजिटल उपयोग की आदतों के बारे में उनकी धारणा का पता लगाएँ | <ul style="list-style-type: none">· जब आप अपने उपकरणों का उपयोग कर रहे होते/ होती हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?· यदि वे उत्तर नहीं दे पा रहे हैं, तो हम आगे पूछ सकते हैं, - “जब आप अपने उपकरण का उपयोग नहीं कर पाते तो क्या आप खुश, शांत, चिंतित, या शायद अकेला महसूस करते/ करती हैं?”· क्या आपके स्क्रीन समय के बारे में ऐसी कुछ बातें हैं जिन्हें आप बदलना चाहते/ चाहती हैं ?· क्या आपको लगता है कि आपका उपकरण उपयोग पर नियंत्रण है?· आपको क्या लगता है, आपका इंटरनेट उपयोग करना आपकी मदद कर रहा है या समस्याएँ पैदा कर रहा है?· क्या आपने कभी अपना स्क्रीन समय सीमित करने की कोशिश की है? वह प्रक्रिया कैसी थी था?· जब आपके माता-पिता या अन्य वयस्क आपको लंबे समय तक अपने उपकरण का उपयोग करने से रोकते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है? |

उत्तर (नमूना प्रश्न)

अत्यधिक डिजिटल उपयोग के परिणामों को समझें

क्या आप अपनी ऑनलाइन गतिविधियों से संबंधित तनाव या चिंता का अनुभव करते/ करती हैं?

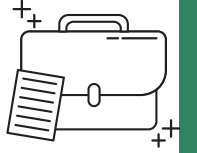
क्या आपके स्क्रीन उपयोग ने आपकी नींद को किसी भी तरह से प्रभावित किया है?

क्या आपको स्क्रीन उपयोग के बाद सिरदर्द, आँखों में खिंचाव, या शरीर में दर्द हुआ है?

क्या आपके उपकरण के उपयोग के कारण आपका स्कूल का काम प्रभावित हुआ है?

क्या आप ऑनलाइन बिताए गए समय के कारण अन्य गतिविधियों या शौक से दूर हो रहे/ रही हैं?

केस स्टडी

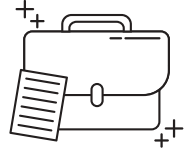


प्रशांत अच्छा कर रहा है। उसने बताया कि वह अब चिंतित नहीं था और अब खुद को नुकसान भी नहीं पहुँचा रहा था। हालाँकि, काउंसलर ने देखा कि उसकी आँखें लाल थीं और वह थका हुआ लग रहा था। इस बारे में पूछे जाने पर, उसने कहा, 'चिंता की कोई बात नहीं, मैं बस पिछली रात सोया नहीं था क्योंकि मैं पूरी रात गेम खेल रहा था और अपने दोस्तों से बात कर रहा था।' जब काउंसलर ने इन दोस्तों के बारे में पूछा, तो उसने कहा कि वे उसके ऑनलाइन दोस्त थे और उन्हें एक साथ एक ऑनलाइन गेम खेलने में बहुत मज़ा आया। उसे यह गेम खेलने और उन दोस्तों के साथ समय बिताने में मज़ा आता है लेकिन वह इसके बारे में और बात करने में संकोच कर रहा है। लेकिन काउंसलर ने उसकी डिजिटल आदतों के बारे में पूछना जारी रखा। फिर उसने बताया कि वह रात में केवल 3-4 घंटे सो रहा था क्योंकि गेम का मुफ्त संस्करण केवल रात में खेला जा सकता था और वह गेम खरीद नहीं सकता। नींद की कमी की वजह से वह हर समय बहुत थका हुआ और चिड़चिड़ा महसूस कर रहा था।

उसने बाहर खेलने जाना बंद कर दिया है क्योंकि उससे वह थक जाता है। उसे चिढ़ भी होती है क्योंकि उसके ऑनलाइन दोस्त दिन में भी गेम खेलते हैं लेकिन वह नहीं खेल सकता क्योंकि दिन में खेलने के लिए भुगतान करना पड़ता है। वह इसे खरीदना चाहता है और उसे इस बात पर गुस्सा आता है कि उसका परिवार ये खरीद नहीं सकता लेकिन फिर तुरंत वह इस तरह सोचने के लिए शर्मिंदा भी महसूस करने लगता है। उसके दोस्त उसकी चिड़चिड़ाहट की शिकायत करते हैं और उससे बात नहीं करते। उसने कहा कि उसे कोई परवाह नहीं है क्योंकि उसके ऑनलाइन दोस्त उसे पसंद करते हैं और उसे उसके बाकी दोस्तों से बेहतर समझते हैं। उसके परिवार के सदस्यों ने भी यह देखा है और अक्सर उससे अपने उपकरणों को दूर रखने के लिए कहा है। उसने अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपनी बातचीत सीमित कर दी है; वह जल्दी से अपना भोजन समाप्त करता है और वापस उपकरण की स्क्रीन पर चला जाता है।

आपको क्या लगता है कि प्रशांत का स्क्रीन समय उसके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है?

प्रशांत के शारीरिक लक्षणों में नींद की कमी और हर समय थका हुआ महसूस करना शामिल है, जबकि भावनात्मक रूप से वह चिड़चिड़ा महसूस करता है। वह परिवार और दोस्तों से दूर हो गया है और इन संबंधों के बारे में चिंतित नहीं है, भले ही उसके दोस्तों ने उससे बात करना बंद ही क्यों न कर दिया हो। वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करता नहीं दिख रहा है बल्कि अपनी ऊर्जा को वीडियो गेम खेलने और अपने ऑनलाइन दोस्तों के साथ समय बिताने पर केंद्रित करना पसंद कर रहा है।



प्रशांत से जानकारी प्राप्त करने के लिए हम क्या सवाल पूछ सकते हैं?

हम प्रशांत से उसकी डिजिटल आदतों के बारे में पूछ सकते हैं, जैसे कि वह कितनी देर गेम खेलता है, वह किस प्रकार का गेम खेलता है, और उसे वो ही गेम क्यों पसंद है। हम प्रशांत से पूछ सकते हैं कि उसने खेलना क्यों शुरू किया और यह पता लगाने का प्रयास कर सकते हैं कि खेलने और न खेलने पर वह कैसा महसूस करता है। फिर हम उससे खेलने के परिणामों के बारे में पूछ सकते हैं, जैसे कि उसकी नींद, ऊर्जा के स्तर, और स्कूल में एकाग्रता पर प्रभाव।

हम कैसे हस्तक्षेप कर सकते हैं?

हम उसे गेम खेलने में बहुत अधिक समय बिताने से जुड़ी समस्याओं के बारे में मनो-शिक्षा दे सकते हैं, और उसके जीवन के उन हिस्सों की पहचान कर सकते हैं जो इससे पहले से ही प्रभावित हैं। अगर प्रशांत के साथ उन कारणों का पता लगायें कि उसे अक्सर खेलने की आवश्यकता क्यों महसूस होती है, तो हमें ऑनलाइन खेलने के विकल्प खोजने में मदद मिल सकती है। फिर हम एक ऐसी योजना विकसित कर सकते हैं जो उसे यह चुनने में सक्षम बनाए कि वह कब और कैसे गेम खेल सकता है बिना यह महसूस किए कि उसे अन्य चीजों को छोड़ना होगा।

हस्तक्षेप डिजिटल सुरक्षा के लिए



| क्या करें | क्या न करें |
|--|--|
| अपने डिजिटल अधिकारों जैसे कि ऑनलाइन अपनी पहचान, गोपनीयता और भावनाओं की रक्षा करने का अधिकार को जानें। | अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे घर का पता, पासवर्ड, निजी फोटो, या स्कूल/परिवार का विवरण सार्वजनिक रूप से साझा करें। |
| जाँचें कि आपकी कहानियों, पोस्ट और स्थान को कौन देख सकता है। आवश्यकता न होने पर अपनी लोकेशन साझा करने का विकल्प बंद रखें। | लोकेशन साझा करने के विकल्प को हर समय चालू रखें, खासकर उन लोगों के साथ जिन्हें आप नहीं जानते। |
| ऑनलाइन संबंधों को ऑफ़लाइन संबंधों रिश्तों की तरह ही मानें - करुणा, सम्मान और सीमाओं के साथ। | वे एक स्क्रीन के पीछे हैं, इसलिए ऑनलाइन होने पर मतलबी, आक्रामक या तकलीफ देने वाले बनें। |
| चैट करते या टिप्पणी करते समय सम्मानजनक भाषा का उपयोग करें, भले ही आप असहमत हों। | दूसरों के लिए अपमानजनक, धमकी भरी या दूसरे का मज़ाक बनाने वाली भाषा का उपयोग करें। |
| साझा करने से पहले हमेशा जाँचें कि कोई पोस्ट सच्ची, करुणा से भरी और कानूनी रूप से सही है या नहीं। | ऐसे संदेश पोस्ट या फॉरवर्ड करें जो नकली, हानिकारक या किसी को परेशान करने वाले हो सकते हैं। |
| संवेदनशील तस्वीरें या संदेश पोस्ट करने से पहले माता-पिता या किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करें। | बड़े ऑनलाइन निर्णय अकेले या गुप्त रूप से लें, खासकर जब आप अनिश्चित हों। |
| सावधान रहें कि ऐसा कुछ भी डाउनलोड या कॉपी न करें जो उनका नहीं है। | किसी और की सामग्री को उनकी अनुमति के बिना डाउनलोड, स्क्रीनशॉट या रीपोस्ट करें। |
| अज्ञात स्रोतों से संदेश या लिंक खोलने से बचें - संदिग्ध संदेशों को हटा दें। | यूँ ही कोई भी आ जाने वाले लिंक, प्रोमो, या भ्रमित करने वाले ऑफ़र जैसे "क्या वाकई सच में ऐसा है? ऑफ़र पर क्लिक करें, पैसे ट्रांसफर करें या जुआ खेलें। |

हस्तक्षेप



| | |
|--|--|
| ऑनलाइन दोस्तों से व्यक्तिगत रूप से अकेले मिलने के लिए ना कहें और हमेशा एक विश्वसनीय वयस्क को शामिल करें। | इंटरनेट के माध्यम से अजनबियों से अकेले मिलें, भले ही वे दोस्ताना या भरोसेमंद लगें। |
| खुद से पूछें: क्या मैं यह ऑफ़लाइन करूँगा? क्या मुझे ठीक लगेगा अगर मेरे माता-पिता या शिक्षक इसे देखें? | ऑनलाइन ऐसा कुछ भी करें जो वे वास्तविक जीवन में नहीं करेंगे, या जिसे स्वीकार करने में आपको शर्म आएगी। |

इंटरनेट उपयोग की समस्याओं के प्रबंधन के लिए

उन्हें डिजिटल उपयोग की समस्याओं को समझने में मदद करना:

आकलन के माध्यम से, हम किशोर-किशोरियों के डिजिटल उपयोग की समस्याओं, उनके उपयोग के बारे में उनकी धारणा और साथ ही अत्यधिक डिजिटल उपयोग के किसी भी नकारात्मक प्रभाव को समझ सकेंगे। हम उन्हें इन नकारात्मक प्रभावों को अत्यधिक इंटरनेट उपयोग से जोड़ने में मदद करने की कोशिश कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,

“डिजिटल उपयोग की समस्याएं केवल ऑनलाइन होने के बारे में नहीं हैं। यह उस समय के बारे में है जब डिजिटल उपयोग आपके जीवन के अन्य हिस्सों को प्रभावित करना शुरू कर देता है। जैसा कि आपने बताया, ऑनलाइन होना आपके लिए समस्याएँ पैदा कर रहा है जैसे [किशोर-किशोरियों द्वारा डिजिटल उपयोग के दौरान आने वाली कठिनाइयों का उल्लेख करें]। यह आपको दोष देने या शर्मिंदा करने के बारे में नहीं है, यह केवल यह देखने के बारे में है कि हमारा संतुलन शायद बदल गया है। डिजिटल मीडिया को मज़ेदार बनाने और हमें बार-बार उस पर वापस जाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। हम आमतौर पर इसका उपयोग तब करना शुरू करते हैं जब हम ऊब, उदास, तनावग्रस्त या अकेला महसूस कर रहे हों। क्या आपने ध्यान दिया है कि आप इन स्थितियों में इसका उपयोग कर रहे होंगे/ होंगी ? [प्रतीक्षा करें]”

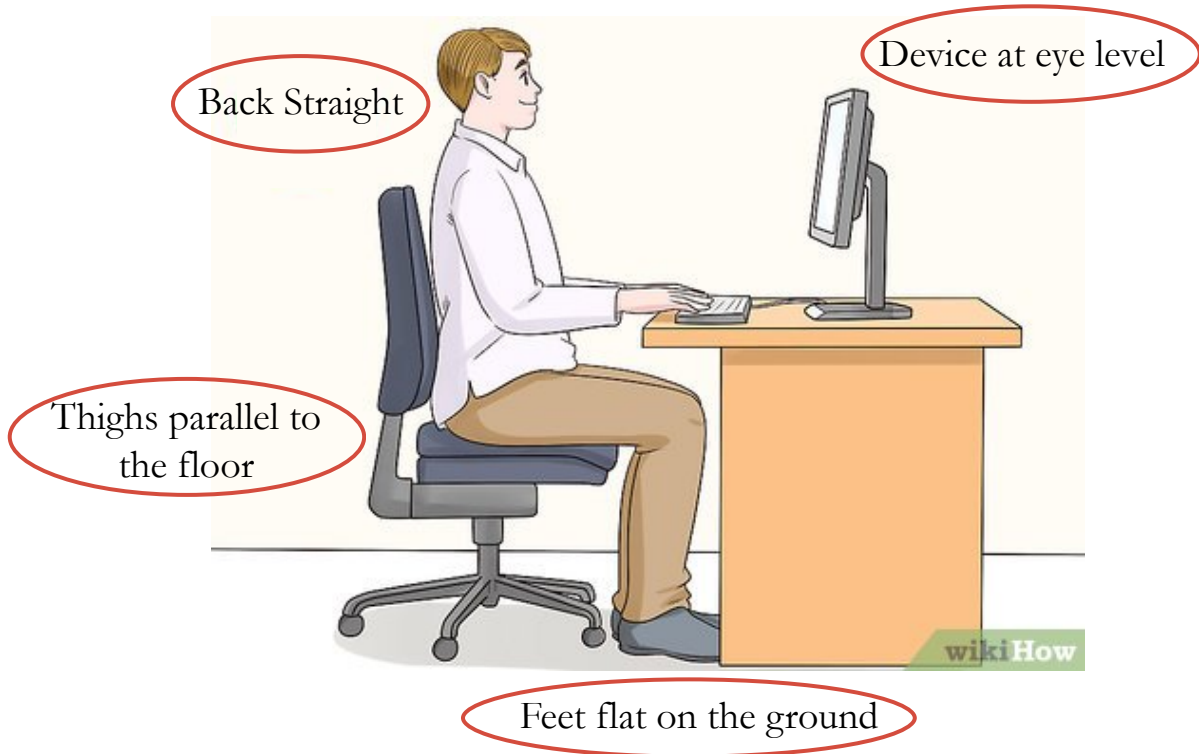
हस्तक्षेप



लेकिन कभी-कभी, भले ही यह एक अचानक हुए भटकाव की तरह काम करता है, यह हमारे लिए और अधिक समस्याएँ पैदा कर सकता है। इससे हम और आसानी से ऊबने लग सकते हैं। या अगर हमारा/ हमारी दोस्त हमसे बात नहीं कर रहा/ रही इसलिए हम उदास हैं अपने/ अपनी दोस्त से बात करने के बजाय बेहतर महसूस करने के लिए इंटरनेट का उपयोग करते हैं, तो यह हमें और दूर कर सकता है। हमारे/ हमारी दोस्त को लग सकता है कि हम उनकी भावनाओं की परवाह नहीं करते क्योंकि हम उनके साथ की जगह इंटरनेट पर समय बिता रहे हैं। वे हमसे और नाराज़ हो सकते हैं और हम बाद में और भी बुरा महसूस कर सकते हैं। इसीलिए, यह हमारी समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता, बल्कि यह हमारी समस्याओं में और बढ़ोतरी कर सकता है। लेकिन अच्छी बात ये है कि हम इंटरनेट पर बिताए जाने वाले समय को नियंत्रित कर सकते हैं। हमें इसके लिए बस एक संतुलन खोजने की ज़रूरत है।

इन बदलावों को करते समय, हम किशोर-किशोरियों को उपकरणों का उपयोग करते समय अपनी खड़े या बैठे होने की मुद्रा में बदलाव करने में मदद कर सकते हैं।

Correct Posture While Using Screens





हम बदलाव के लिए उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं:

यदि किशोर-किशोरियाँ अपनी डिजिटल आदतों को बदलने के लिए प्रेरित होते हैं, तो वे जो बदलाव लाते हैं उनका बेहतर प्रभाव पड़ता है। किशोर-किशोरियाँ अपने इंटरनेट उपयोग के प्रति मिली-जुली भावनाएँ व्यक्त कर सकते हैं। हम उनसे पूछ सकते हैं,

“आप अपने स्क्रीन उपयोग के बारे में क्या पसंद और नापसंद करते/ करती हैं?”

एक बार जब वे यह पहचान लेते हैं कि स्क्रीन का उपयोग करने के कुछ ऐसे पहलू हो सकते हैं जिन्हें वे पसंद नहीं करते, तो हम उन्हें बदलाव के बारे में बात करने को प्रोत्साहित कर सकते हैं। हम उनसे पूछ सकते हैं,

“यदि आप स्क्रीन का अलग तरह से उपयोग करते/ करतीं तो क्या अलग होता? शायद इसे कम या अन्य कामों के लिए उपयोग करते?”

उनके इंटरनेट उपयोग के फायदे और नुकसान विपक्ष का विश्लेषण करना:

हम किशोर-किशोरियों को उनके डिजिटल उपयोग के फायदे और नुकसान की पहचान करने में मदद कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,

“कभी-कभी जब हम अनिश्चित होते हैं कि कोई आदत हमारी मदद कर रही है या हमें नुकसान पहुँचा रही है, तो उस आदत के अच्छे और बुरे पक्षों को देखना उपयोगी हो सकता है। इससे हम समझ पाते हैं कि हम क्या रखना चाहते हैं, बदलना चाहते हैं, या अलग तरह से करना चाहते हैं। चलिए आपके ऑनलाइन बिताए गए समय को देखते हैं। हम इसके दोनों पक्षों का पता लगाएंगे।”

| | |
|------------------|---------------------|
| कम समय के फायदे | लम्बे समय के फायदे |
| कम समय के नुकसान | लम्बे समय के नुकसान |

एक बार जब वे इस सूची को भर लेते हैं, तो हम कह सकते हैं,

“जब आप इस सूची को देखते/ देखती हैं तो आपका ध्यान किस बात पर जाता है? क्या कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप जारी रखना चाहते हैं? कुछ ऐसी चीजें जो आपको लगता है कि लंबे समय में आपकी मदद नहीं कर रही हैं?”

फिर हम यह कहकर बदलाव पर बात की शुरुआत कर सकते हैं:

“ऐसा लगता है कि आप वाकई ऑनलाइन रहना बहुत पसंद करते/ करती हैं। लेकिन उसी समय पर इसका असर... [नुकसानों को बताएं] को भी प्रभावित कर रहा है। क्या हम कोशिश कर सकते हैं कि हम इनके लिए क्या कर सकते हैं?”



1. प्रगति पर नज़र रखना:

हम किशोर-किशोरियों को उनकी अपनी डिजिटल उपयोग के पैटर्न को समझने में मदद कर सकते हैं | इससे उन्हें उनकी प्रगति पर नज़र रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। यह उन्हें अपने पैटर्न को समझने और ऐसे बदलाव करने में मदद करता है जिन्हें वे बनाए रख सकते हैं। इस जानकारी तक पहुँच होने से उन्हें अपने पैटर्न को बदलने की अपनी क्षमता पर आत्मविश्वास भी मिलता है। हम उनसे एक ट्रैकिंग शीट बनाने के लिए कह सकते हैं जिसमें निम्नलिखित कॉलम होंगे:

- जब उन्होंने इंटरनेट का उपयोग करना शुरू किया तो उनके आसपास क्या हो रहा था?
- उनके आसपास कौन था?
- उन्होंने किस समय इंटरनेट का उपयोग करना शुरू किया?
- वे इंटरनेट पर क्या कर रहे थे?
- वे इंटरनेट पर कितनी देर रहे?
- शुरू करने से पहले वे कैसा महसूस कर रहे थे?
- बाद में वे कैसा महसूस कर रहे थे?

डिजिटल उपयोग से पहले वे कैसा महसूस करते थे, ये जानकार हमें यह समझने में मदद मिलती है कि वे किस भावना को बदलने की कोशिश कर रहे थे। हम उस भावना को बदलने के लिए डिजिटल उपयोग के अन्य विकल्प देखने के लिए कह सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि वे ऊब रहे हैं, तो हम उनसे पूछ सकते हैं कि वे डिजिटल उपयोग के अलावा और क्या कर सकते हैं? इसी तरह, यदि वे उदास हैं, तो वे और क्या कर सकते हैं? इत्यादि।

एक बार जब वे इंटरनेट उपयोग के वैकल्पिक व्यवहार का फैसला कर लेते हैं, तो हम इस व्यवहार को मापने के लिए भी उसी शीट का उपयोग कर सकते हैं। हम परिणामों की तुलना कर सकते हैं। यदि वे अपनी शीट में कोई बदलाव देखते हैं, तो हम यह सुनिश्चित करें कि हम इन बदलावों के लिए उनकी सराहना करें और उन्हें खुद को पुरस्कृत करना भी सिखाएँ। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पुरस्कार डिजिटल उपयोग से ही जुड़ा न हो! प्रगति की निगरानी करना डिजिटल उपयोग के प्रबंधन के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।

हस्तक्षेप



स्क्रीन से दूर समय बिताने की योजना बनाना:

हम किशोर-किशोरियों को यह तय करने में भी मदद कर सकते हैं कि वे स्क्रीन पर कितना समय बिताना चाहते हैं और इसके लिए एक योजना बनाएँ। इससे उन्हें डिजिटल उपयोग को नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी क्योंकि जब हमें डिजिटल उपयोग पर कुछ दिलचस्प मिलता है तो 10 मिनट का 3 घंटे हो जाना आसान होता है। उदाहरण के लिए, हम उनसे पूछकर शुरू कर सकते हैं,

“यदि आप अपने उपकरण पर समय नहीं बिता रहे होते/ होतीं, तो आप क्या करना चाहते/ चाहती?”

वे कह सकते हैं कि वे अपने दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताना चाहते/ चाहती हैं। फिर हम कह सकते हैं,

“क्या हम एक लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं? इस रविवार, आप अपने माता-पिता से पूछकर किसी परिवार के सदस्य के साथ बाजार जाएँ? बदले में आप वादा कर करें कि आप अपने/ अपनी दोस्त से बात करने के लिए इंटरनेट पर एक घंटा बिताएंगे/ बिताएंगी। चलिए देखते हैं कि उस दिन आप कैसा महसूस करते हैं?”

इसके लिए, पहले हमें किशोर-किशोरियों के डिजिटल उपयोग के पैटर्न को समझने की आवश्यकता है। इसे ऊपर दिए गए प्रश्नों को पूछकर किया जाता है। फिर, हम उनके पैटर्न को बाधित करेंगे, उनसे इसके बजाय कुछ और करने के लिए कहेंगे। उदाहरण के लिए, यदि किशोर/ किशोरी स्कूल से वापस आते ही अपना फोन या कंप्यूटर का उपयोग करना शुरू कर देता/ देती है, तो इससे पहले कि वे अपने उपकरण का उपयोग करें, हम उनसे पहले अपना चेहरा धोने, अपना भोजन करने, परिवार के किसी सदस्य से बात करने के लिए कह सकते हैं। इसी तरह, यदि वे दिन भर लगातार इंटरनेट का उपयोग कर रहे हैं, तो हम उनसे दोपहर के भोजन, रात के खाने, होमवर्क और खेलने के समय के दौरान ब्रेक लेने के लिए कह सकते हैं, इससे पहले कि वे इंटरनेट का उपयोग फिर से शुरू करें।

वैकल्पिक मजेदार गतिविधियों की एक सूची रखना:

इस सूची में गतिविधियों की एक श्रृंखला हो सकती है जो किशोर/ किशोरी अपने स्क्रीन समय के उपयोग के कारण नहीं कर पा रहे हैं। डिजिटल गतिविधियों की प्रकृति ऐसी लुभावनी होती है कि वे हमें अन्य गतिविधियों पर इन गतिविधियों को चुनने के लिए आकर्षित करती हैं। किशोर-किशोरियों के लिए एक मजेदार कामों की वैकल्पिक सूची बनाकर, हम उन्हें स्क्रीन समय पर इन्हें चुनने में मदद कर सकते हैं। उन्हें पहले से लिखने से किशोर-किशोरियों को उसी मौके पर ऐसी गतिविधियों के बारे में नहीं सोचने में समय नहीं लगाना पड़ता है।

वर्कशीट: मेरी स्क्रीन-मुक्त गतिविधियों की सूची



| | |
|---|--|
| <p>सक्रिय शारीरिक गतिविधियाँ (Active and Physical Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> | <p>रचनात्मक और कलात्मक गतिविधियाँ (Creative and Artistic Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> |
| <p>सामाजिक और जुड़ने की गतिविधियाँ (Social and Connection Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> | <p>बाहरी और प्रकृति से जुड़ी गतिविधियाँ (Outdoor Nature Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> |
| <p>छोटी और जल्दी हो जाने वाली गतिविधियाँ (Short and Quick Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> | <p>लंबी या गहन गतिविधियाँ (Longer or Immersive Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> |
| <p>आराम और सचेतन (mindful) गतिविधियाँ (Relaxation and Mindful Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> | <p>सहायक या उत्पादक गतिविधियाँ (Helpful or Productive Activities)</p> <p>1..... 2..... 3..... 4..... 5.....</p> |

हस्तक्षेप



बाहरी स्टॉपर्स (रोकने वाले तरीके):

बाहरी स्टॉपर्स का उपयोग करने का मतलब है कि किशोर डिजिटल उपयोग को सीमित करने की याद दिलाने के लिए बाहरी तरीके का इस्तेमाल करते हैं। यह उन्हें समय पर नज़र रखने में मदद करता है क्योंकि ऑनलाइन गतिविधियाँ अक्सर इस तरह से डिज़ाइन की जाती हैं कि हम उन्हें बार-बार करने के लिए प्रेरित होते हैं। किशोर-किशोरियाँ अलार्म लगाकर या परिवार के सदस्यों या दोस्तों से उन्हें कुछ-कुछ समय बाद अपनी स्क्रीन का उपयोग बंद करने और कुछ और करने के लिए याद दिलाने को कह सकते हैं। हम उनसे कह सकते हैं,

“आप अलार्म सेट कर सकते/ सकती हैं या अपने/ अपनी दोस्त से आपको मैसेज करने के लिए कह सकते/ सकती हैं या परिवार के किसी सदस्य से कमरे में आकर आपसे एक घंटे तक एक उपकरण या अपनी स्क्रीन का उपयोग करने के बाद रुकने और कुछ अन्य काम करने के लिए कहने के लिए कह सकते हैं।”

आजकल, इस तरह की कई एप्लीकेशन उपलब्ध हैं जो किशोर किशोरियों को स्क्रीन पर बिठाये जाने वाले समय पर नज़र रखने में मदद कर सकती हैं। इन एप्लीकेशन का भी उपयोग किया जा सकता है।

प्रगति पर नज़र रखना

एक बार जब किशोर/ किशोरी ने ये बदलाव कर लिए हैं, तो हम उनसे पूछ सकते हैं कि उन्हें कैसा लगा और इसकी तुलना उन अन्य दिनों से कर सकते हैं जब उन्होंने डिवाइस पर कम समय का लक्ष्य तय नहीं किया था। यदि वे उत्तर नहीं दे पा रहे हैं, तो हम उनसे मूल्यांकन के दौरान बताये गए जैसे विशिष्ट प्रश्न पूछ सकते हैं। एक बार यदि वे अपने ऊर्जा के स्तर में कोई बदलाव देखते हैं, तो वे और लम्बे समय के लिए लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। यह किशोर/ किशोरी को अपने आप डिजिटल उपयोग में लग जाने की आदत को तोड़ने में मदद करता है और जानबूझकर कुछ अन्य गतिविधि करने को बढ़ावा देता है।

याद दिलाने वाले (Reminder) कार्ड:

याद दिलाने वाले कार्ड लिखित या टाइप किए गए नोट होते हैं जो हमें यह याद रखने में मदद करते हैं कि हम स्क्रीन समय क्यों कम करना चाहते हैं। जब स्क्रीन का उपयोग करने की इच्छा अधिक प्रबल होती है, तो बदलाव का कारण भूलना अक्सर आसान होता है क्योंकि व्यवहार बदलना मुश्किल होता है। ये रिमाइंडर कार्ड किशोर-किशोरियों को यह याद रखने में मदद कर सकते हैं कि वे इतना कठिन निर्णय क्यों ले रहे हैं। हम उन्हें ये कार्ड बनाने में उस सत्र में मदद कर सकते हैं जब हम बदलाव के कारणों पर चर्चा करते हैं।

मैं कम स्क्रीन समय चुन रहा/रही हूँ
क्योंकि मैं बेहतर महसूस करना चाहता/
चाहती हूँ, और अधिक काम करना
चाहता/चाहती हूँ, और पूरी तरह से जीवन
जीना चाहता/चाहती हूँ।

साइबरबुलिंग



साइबरबुलिंग को "कंप्यूटर, सेल फोन, या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के उपयोग के माध्यम से जानबूझकर और बार-बार पहुँचाए जाने वाले नुकसान" के रूप में परिभाषित किया गया है।

साइबरबुलिंग व्यवहार के कुछ उदाहरण क्या हैं?

- अपमानजनक और घृणित भाषा का उपयोग करके, व्यक्तिगत संदेश के माध्यम से या सार्वजनिक प्लेटफार्मों पर दूसरों को परेशान करना, धमकी देना या अपमानित करना।
- इंटरनेट का उपयोग करके दूसरों के बारे में अफवाहें फैलाना।
- किसी के संदेश (निजी संदेशों के स्क्रीनशॉट) या गोपनीय जानकारी (पता/फोन नंबर, चित्र/वीडियो साझा करना) को उनकी सहमति के बिना ऑनलाइन साझा करना।
- दूसरों का मज़ाक उड़ाने या हेरफेर करने के लिए ऑनलाइन कोई और होने का नाटक करना (किसी को धमकाने के लिए एक नकली अकाउंट बनाना)।
- ट्रोलिंग - किसी और की पोस्ट पर बुरी या मज़ाक उड़ाने वाली टिप्पणी लिखना, किसी के बारे में अपमानजनक मीम या पोस्ट बनाना।
- साइबरस्टॉकिंग - किसी की ऑनलाइन गतिविधि पर इस तरह से नज़र रखना कि उन्हें असहज, धमकी भरा या चिंतित महसूस हो।
- पीड़ित को अंतरंग तस्वीरें भेजने के लिए ब्लैकमेल करना, मांगें पूरी न होने पर अंतरंग तस्वीरें पोस्ट करने की धमकी देना।

कभी-कभी, वयस्क किशोर-किशोरियों के साथ ऑनलाइन एक भरोसे का सम्बन्ध बना लेते हैं लेकिन उनका इरादा बाद में किशोर या किशोरी का यौन शोषण करना होता है। वे बातचीत की शुरुआत किशोर/ किशोरी की तारीफ करने, उनकी प्रशंसा करने, उन्हें खुश करने, उन्हें खास महसूस कराने और उन्हें उपहार और दोस्ती की पेशकश करने से कर सकते हैं। फिर वे उन पर अपनी निजी और/या यौन फोटो और वीडियो भेजने के लिए दबाव डाल सकते हैं, धमकी दे सकते हैं या धोखे से ऐसा करवा सकते हैं, भले ही किशोर/ किशोरी असहज महसूस करें। किशोर/ किशोरी को डर, ग्लानि या भावनात्मक मजबूरी लग सकती है पर उन्हें ना कहना मुश्किल लगता है।

जब भी साइबरबुलिंग या ऑनलाइन दुर्व्यवहार की कोई घटना पता चलती है तो हम निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

CYBERBULLYING



- किशोर/ किशोरी को आश्वस्त करें कि मदद उपलब्ध है।
- उनसे ऑनलाइन दुनिया से एक ब्रेक लेने के लिए कहें।
- उनसे भेजने वाले को ब्लॉक करने के लिए कहें।
- उनसे बुरे संदेशों का जवाब न देने के लिए कहें।
- रिपोर्टिंग को सक्षम करने के लिए संदेश को सहेजें।
- यदि वे धमकाने वाले को जानते हैं, तो ऐसे किसी वयस्क को इसकी सूचना दें जो धमकाने वाले के संपर्क में हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि बुली करने वाला उसी स्कूल में है, तो स्कूल काउंसलर या कक्षाध्यापक से मदद मिल सकती है, यदि वे उसी ट्यूशन में हैं, तो ट्यूशन शिक्षक को बताना मददगार होगा।
- यदि बुलींग स्कूल के एक साथी के कारण हो रही है, तो स्कूल में एंटी बुलींग नीति के बारे में पूछताछ करने के लिए स्कूल शिक्षक से संपर्क करें क्योंकि अधिकांश स्कूलों में एंटी बुलींग नीतियां होती हैं।

बुली या धमकाने वाले को ब्लॉक और रिपोर्ट करने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म प्रदाता से संपर्क करने का प्रयास करें।

यदि बुलींग नहीं रुकती है, तो साइबर पुलिस* को रिपोर्ट करें।

*साइबरबुलिंग, सेक्स के बारे में सन्देश भेजना और एक किशोर/ किशोरी (18 वर्ष से कम आयु) के साथ ऑनलाइन यौन संलिप्तता साइबर अपराध हैं और इसकी भारत सरकार के साइबर अपराध पोर्टल (<https://www.cybercrime.gov.in>) पर रिपोर्ट की जा सकती है। हम किसी भी बच्चे के साइबरबुलिंग का सामना करने पर उसे रेफर करने के लिए चाइल्डलाइन, एक 24-घंटे की हेल्पलाइन, से भी संपर्क कर सकते हैं। चाइल्डलाइन फोन नंबर 1098 है।

रेफरल

हम कब रेफर करें?

जब किशोर/ किशोरी

हमेशा इंटरनेट गतिविधि के बारे में सोचे और किसी और चीज़ पर ध्यान न दे।

कोशिश करने के बावजूद इंटरनेट पर अपना समय कम न कर पाये।

स्कूल या घर के काम छोड़ दे।

ऑनलाइन बिताए गए समय के बारे में झूठ बोले।

ऑनलाइन पैसे खोये या जुआ खेले।

पोर्नोग्राफी देखे और इस वजह से सेक्स के बारे में अस्वस्थ सोच बनाये।



आत्म-देखभाल वर्कशीट

अपनी भलाई और खुद की देखभाल पर सोचने के लिए कुछ शांत क्षण निकालें। यह वर्कशीट आपको डिजिटल उपयोग के साथ अपने संबंधों का पता लगाने और दूसरों की देखभाल करते समय अपनी जरूरतों को पूरा करने के तरीके पहचानने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

मेरा अपना डिजिटल उपयोग मुझे कैसे प्रभावित कर रहा है?

- क्या कोई ऐसे संकेत हैं जो बताते हैं कि मैं अत्यधिक इंटरनेट का उपयोग कर रहा/रही हूँ?
- मेरे अत्यधिक इंटरनेट उपयोग में संलग्न होने के क्या कारण हैं?
- अत्यधिक ऑनलाइन रहते हुए मैं क्या खो रहा/रही हूँ?
- स्वस्थ डिजिटल आदतें बनाने के लिए मैं अलग तरह से क्या कर सकता/सकती हूँ?
- इस सप्ताह अपनी भलाई के लिए मैं कौन से छोटे कदम उठा सकता/सकती हूँ?
- सहयोग या जुड़ने के लिए मैं किसके पास जा सकता/सकती हूँ?
- इस सप्ताह के लिए मेरा आत्म-देखभाल का इरादा या निश्चय के साथ कही गयी बात:

"

_____ "

अपनी देखभाल करना कोई विलासिता नहीं है; यह दूसरों की देखभाल करने की आपकी क्षमता को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।