

هغه څه چې د ټولنيزو رسنيو او انديښنو په اړه بايد والدين ورباندې پوه شي

دا زده کړې چې د انديښني او بي نظمي د خبرداري نښې څنگه وپېژنئ او د خپل ماشوم سره مرسته وکړئ چې په سالمه او کتوره توگه ټولنيزي رسني وکاروي.

موضوعکاني: مشهور او نفوذ لرونکي رواني روغتيا ټولنيزي رسني



له سايبيری څوړونې تر FOMO او ظالمانه ټېښرو پورې، ټولنيزي رسني کيدای شي د ماشومانو لپاره د ځمکې ماينونو په څېر د ځمکې ماينونو په څېر وي. هغه مسايل چې مور والدين يې هيڅکله په اړه انديښنه نه لرو، لکه ښوونځي ته خپل يو شخصي عکس لېږل يا د بېرډ ورځې د يو داسې محفل اړوند د انسټاگرام ويډيوگانې چې هلته مور ټه د ورنگ بلنه نه وي راکړل شوي، دا او دې ته ورته موضوعات اوسمهال د ډيرو ټنکيو ماشومانو او ځوانو لپاره يو خطر دی. دې ته په کتو چې د ماشومانو ډيجيټل ښه والی يوه انديښنه ده، څيړونکي د ټولنيزو رسنيو تر منځ د احتمالي اړيکو او د ځوانانو د ځان وژنې د کچې د لوړېدو، په ټکنالوجي روږدي کيدل او واقعي ژوند کې د ټولنيزو مهارتونو د له منځه تللو وړلو... ه اړه د احتمالي اړيکو پر ه... وندلو بوخت ديکې دی... او ی والدين حيران... پوښتنه کوي؟

دا يوه مهمه پوښتنه ده -- او دا د انديښمنو والدينو اړوند د خبرونو پسرټکي جوړوي. په داسې حال کې چې لا ډير وختی دی چې په پوره باور سره وويل شي (دا "د ډيجيټلي نسل" اړوند لومړنی نسل دی) خو واقعيت همدی ته نږدی دی ځينو څېړنو دا ښودلی ده چې په ماشومانو کې د ټولنيزو رسنيو د کارونې او انديښني تر منځ اړيکې شته، خو دا ستونزمنه ده چې پوه شو چې ټولنيزي رسني څنگه او څه وخت د تشويش لامل کيږي او دا چې انديښمن ماشومان ولي د خپل ځان د ملاتړ تر لاسه کولو لپاره چې په انديښنه کې وي. د ټولنيزو رسنيو څخه د ماشومانو د استفادې طريقه هم مهمه ده: ټولنيزه پرتله او د غبرگون اړوند پلټونکي چلندونه د خپگان د نښو سره تړاو لري، چې ډيري وخت د انديښني سره مل وي.

Deleted: د مور او پلار څه خبرول پکار دی

Deleted: ه وکړئ... د انديښني او د... ي نظمي نښې د خبرداري

Deleted: سالم او کتوري

Deleted: د سپير بولي نه تر فومو پورې بي رحمه ټېښرو پورې، ټولنيزي رسني کيدای شي د ماشومانو لپاره د ځمکې ماينونو په څېر وي کيدای شي... هغه مسايل چې مونږ... مور والدين مور او پلار... دي هيڅکله په اړه انديښنه نه لرو، لکه ښوونځي ته يو... پل يو شخصي ځانی عکس لېږل يا د بېرډ ورځې د يو داسې محفل اړوند د انسټاگرام ويډيوگانې چې ټول ښوونځي يا انسټاگرام ويډيوگانو ته د زېږيدو د يو محفل چې... لته مور ورته ته د ورنگ بلنه نه وي راکړل شوي ه راکړي... دا او دې ته ورته موضوعات اوسمهال د ډيرو ټيونز... نكيو ماشومانو او ځوانو لپاره يو خطر دی. دې ته په کتو چې د ماشومانو د... ډيجيټل ښه والی يوه انديښنه ده سره... څيړونکي د ټولنيزو رسنيو تر منځ د احتمالي اړيکو او د ځوانانو د ځان وژنې ونکو... نرخونو... چې د لوړېدو، په... ټکنالوجي روږدي کيدل،... او د واقعي... واقعي ژوند کې د ټولنيزو مهارتونو د له منځه تللو وړلو... ه اړه د احتمالي اړيکو پر ه... وندلو بوخت ديکې دی... او ی والدين حيران... پوښتنه کوي؟

Deleted: هغه چې... د انديښمنو والدينو اړوند د خبرونو وډو مور او پلار لپاره د سرټکي... رټکي جوړوي. په... حال کې چې دا

Deleted: له ټولو وروسته، د ډيجيټل بوميانو لومړی نسل... خو، واقعيت همدی ته نږدی دی. يو څه اهميت څيني... ښو څېړنو دا ښودلی ده چې ي... ماشومانو کې ټولنيزو رسنيو د کارونې او انديښني تر منځ اړيکې شته څارلی دی... خو دا ستونزمنه ده چې پوه شو چې رسني څنگه او څه وخت کله او کله... تشويش لامل او دا چې انديښمن که هغه... اشومان ولي د خپل ځان د هوسا کولو او ملاتړ تر لاسه کولو لپاره چې په انديښنه کې وي... و لنيزو رسنيو ته مخه کوي. د يوې لارې په توگه

Deleted: ماشومان... د ټولنيزو رسنيو څخه د ماشومانو د استفادې طريقه هم مهمه ده: په اړه څه ډول گټه کوي، هم:

Deleted: پلټونکي... لټونکي چلندونه د خپگان د نښو ي... سره تړاو لري، کوم... ډيري وخت د انديښني سره وي. همغږي کيږي.

Deleted: دا معمول دی چی ... اشومان کله ناکله د اندیښنی احساس کوی. خو دلته د کله ناکله **اندیښنی** او **ژور خیکان** تر منځ یو لوی توپیر شته چی مسلکی پاملرنې ته اړتیا لری. که ستاسو ماشوم دیر په خان پوهیږی، پی کنترول له او غیر واقعی اندیښنه لری، نه شی کولای دا اندیښنی لیری کړی او له شیانو څخه خان لیری کوی، نو کیدای شی په ادی اړه تاسو د مرستی غوښتنه وکړی. (په جایله مابند نومی) انسټیټوت کی د ماشومانو د اندیښنی په اړه نور معلومات تر لاسه کړی. (د پادول ماشومانو لپاره ، که څه هم ټولنیزې رسنی دوی د اندیښنی وړ احساساتو اصلی لامل نه دی، خو ممکن د یو محرک په توګه ورباندی اغیز وکړی -- داسی ماشومان هم شته، چی د ډول ډول دلایلو له امله، د ټولنیزو رسنیو څخه راپور ته کیدونکو اندیښنو د اغیزو په اړه دیر حساس وی. د مثال په توګه، هغه ماشومان چی په ټولنیز ژور خیکان اخته وی، کیدای شی د مخامخ مقابلو خبرو په اړه انلاین کارونو ته ترجیح ورکړی. خلاصه دا چی: تاسو شاید په خپل ماشوم باندی د ټولنیزو رسنیو اغیز تر هغی پورې ونه پیژنی تر څو چی دا ستونزی ښکاره کیری.

Deleted: دی ... ادول ماشومانو لپاره ، که څه هم ټولنیزې رسنی دوی د اندیښنی وړ احساساتو اصلی لامل نه دی، خو ممکن د یو محرک ماشی ... توګه ورباندی اغیز ول ... کړی -- که څه هم دوی د اندیښنی وړ احساسات

له بده مرغه، په ساده توګه د ټولنیزو رسنیو پندول د ستونزی حل نه دی. دا د دیرو ماشومانو د ژوند یوه دیره اړینه برخه ده چی ټولنیزو رسنیو ته لاسرسی نه لرل پی کیدای شی یو شمیر نور تاوانونه وزیږوی. په حقیقت کی، د ټولنیزو رسنیو له لاری د ملګرو سره وصل کیدل پاید د ځینو منفی اغیزو سره پر تله شی.

Deleted: پری ... پندول کول ... د ستونزی حل نه دی. ضرور ځواب نه دی. ... د دیرو ماشومانو د ژوند یوه دیره زیاته ... رینه برخه ده چی ټولنیزو رسنیو ته لاسرسی لرل ی، ... ی کیدای شی چی ... شمیر نور تاوانونه

پر ته له دی چی ددی ادعا ملاتړ وشی چی ټولنیزې رسنی د اندیښنی لامل ګرځی - او یا د هغه شواهدو ملاتړ وشی چی د ټولنیزو رسنیو څخه استفاده ګټوره ښی - دا په تاسو پورې اړه لری چی څنګه د خپل ماشوم څار نه کوئ. که څه د والدینو په توګه دا کار ستاسو پر مسوولیتونو یو بل مسوولیت زیاتی، دا ښه نظر دی چی د خپل ماشوم د آنلاین ژوند په اړه ښه فکر ور لری. د ماشومانو څخه وغواړی چی تاسو ته اجازه درکړی چی دوی د ټولنیزې رسنی په نړی یو سفر وکړی. لکه څنګه چی دوی تاسو ته شاوخوا ښی، ښای تاسو له دوی څخه ځینی هغه مثبت شیان واورئ چی تاسو بی تمه نه درلوده، او همدارنګه ځینی ستونزمنی برخه چی ستاسو ماشوم بی د مرستی لپاره استفاده کولای شی. همدارنګه، ټولنیزې رسنی د "د ښه والی چیک لیست" ته وړ اضافه کړی چی تاسو بی له وړاندی تر سره کوئ. د مثال په توګه، کله چی تاسو پوښتنه کوئ چی دوی څنګه ویده کیری او څه څوری، دا پوښتنه نری وکړی چی دوی د ټولنیزو رسنیو په اړه څه احساس لری. ایبا دا کارونه زیات وخت مثبت، مرستندویه او ملاتړ کوونکی دی، یا که دوی غواړی چی شاته ولاړ شی خو پداهه نه وی چی څنګه دا کار وکړی؟ دلته د ماشومانو لپاره د ټولنیزو رسنیو د مثبت ساتلو لپاره یو څو نورې لارښوونې هم شته.

Deleted: ددی ادعاو د ملاتړ لپاره د یوې پرله پورې څېړنې پرته ... ی ټولنیزې رسنی د اندیښنی لامل ګرځی - او یا د هغه ځینی ... واهدو ملاتړ وشی چی د ټولنیزو رسنیو څخه استفاده دا ... توره ... یی - دا په تاسو پورې

د خان پالنې ته هڅول په سمندر غاړه کی د ملګرو د هغه میلی عکسونه کتل چی هلته ستاسو ملګرو بلنه نه وی درکړی، دا په ریښتیا زړه درونکی ده. که ستاسو ماشوم د ډیجیټل ډرامی له کتلو څخه دیر ناارامه ښه یا ستړی وی، نو دوی ته وړاندیز وکړی چی د یو څه وخت لپاره د ټولنیزو رسنیو څخه لیری شی. په حقیقت کی، که له ټولنیزو رسنیو څخه د لیری کیدو پر مهال د دوی په حالت کی نوی بدلون راشی، نو ملګری بی ښای یا منلی وی چی دوی هم ورته احساسات درلودل.

Deleted: خپلی ... وی د ټولنیزې رسنی په د ... نړی یو سفر درکړی ... کړی. لکه څنګه چی دوی تاسو ته شاوخوا ښی بی ... ښای تاسو شاید ... دوی څخه ځینی هغه مثبت شیان واورئ چی تاسو بی تمه نه درلوده، او

د ماشومانو سره مرسته وکړی چی ټولنیزې رسنیو ته په واقعی نظر وګوری. خلک داسی شیان پوښتی چی د دوی ژوند پکی بشپړ او خوندور ښکاري -- هغه ستونزی نه څیروي چی د کورنی دندی پر مهال دوی ورسه مخ کیری، یا هغه ستونزی چی دوی بی د خپل پلار سره لری، یا هغه وختونه چی د کامری پر مخ دوی ښه پکی ښکاري ماشومانو ته یادونه وکړی چی په ټولنیزو رسنیو کی ګډوډ شیان څیږی -- او دا چی هر څوک پورته او ښکته لری.

Deleted: پالنه ... النی ته هڅولو هڅوه ... ساحل ... ه سمندر غاړه کی د ملګرو د هغه میلی عکسونه کتل چی هلته ته د سفر د عکسونو لیدل ... تاسو ملګرو بلنه نه وی کړی، تاسو ته بلنه نه ده درکړی چی ... په ریښتیا زړه

افلاین فعالیتونو ته بی وهڅوی. په داسی یوه نړی کی چی ماشومان کولای شی خپلی وختونه د انسټاګرام، پی کتلو تیر کړی، دا د دوی لپاره څو جنده مهمه ده چی دوی د خپل داخلی ژوند ته د ودی ورکولو احساس وکړی. دوی دی ته وهڅوی چی ټولنیزې رسنی د اړوایی ملاتړ وړ فعالیتونو لکه د لوبو، ورزش، لوست او نورو سره د مرستی کولو چارو سره پر تله کړی. که نه وی، بل دا سی څه شته چی دوی به په ټولنیزو رسنیو کی ورباندی وپار وکړی؟

Deleted: دی په لید کی ځای پر ځای کړی ... خلک ... لک داسی شیان پوښتی کوی ... دی د دوی ژوند پکی بشپړ او خوندور ښکاري ... کاري -- هغه ستونزی نه څیروي (... د کورنی دندی پر مهال دوی ورسه مخ کیری د کور د

د دوی د احساساتو په اړه خبری وکړی. له دوی څخه پوښتنه وکړی چی د نورو ماشومانو خوراکونو ته کتل دوی ته څه احساس ورکوی. ایبا د هغه وخت چی دوی پکی ښه احساس کوی او د هغه وخت تر منځ چی دوی پکی د خپل ژوند په اړه بد احساس کوی، یو عاطفینکی شته؟ دوی وهڅوی چی مخکی له دې چی دا ډول احساس وکړی باید همدلته ودریږی او پر ځای یی د خپل خان لپاره یو ښه کار تر سره کړی.

Deleted: د ... فلاین فعالیتونه ... عالیتونو ته بی وهڅوی. په داسی یوه نړی کی چی ماشومان کولای شی خپلی ورځی ... ختونه په ... انسټاګرام فعالیتونو سره ... کتلو تیر کړی ... ری، دا د دوی لپاره څو جنده

Deleted: دا ... نورو ماشومانو خوراکونو ته کتل دوی ته څه احساس ورکوی. ایبا د هغه وخت څخه ... دی پکی ښه احساس کوی ... وی او د هغه وخت تر منځ چی دوی پکی د خپل ژوند په اړه بد احساس کوی، د

دوی په دی خبر کړی چی ددوی د مرستی لپاره تاسو ورسره یاست. تاسو ښایي د خپل ماشوم آنلاین ټولنیز ژوند په اړه په هر څه پوه نه شئ. خو ددی کار د اهمیت درک کول ستاسو ماشوم ته د ارزښت احساس ورکړی - او کله چی دوی له ستونزو سره مخ شی نو هڅه کوی چی ستاسو سره یی شریکه کړی.

مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو د اندیښنی لپاره کوم علت وویښئ، چی په دی کی د ټولنیزو رسنیو له امله ددوی په خوی او عادت کی بدلون راتلل هم شامل دی، یا هغه د خپلو فعالیتونو څخه خوند نه اخلی، یا ددی سره مل نوری ستونزی لکه د سر او معدی درد ولری، نو په پمسلکی ډول د ماشوم د کنټرول لپاره د خپل ماشوم ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

په دی لیکنه کی جانرین ماینډ اسټیټیوت هم مرسته کوی ده د نورو مالوماتو لپاره childmind.org ته مراجعه وکړئ.



کروالین د *Common Sense Media's* اړوند د والدینو برخی پخوانی لیکواله ده. هغه ډیر کلونه د سرمقالی او د بازارموندنی په برخه کی د لیکلو تجربه لری او په لوړه کچه یی په Walmart.com، والمارټ سټور، سی نیټ، او بی اریا والد پخلو کی دندی اجراء کړی دی. هغه د پیچلو معلوماتو په ژباړه کی آه لوړه کچه د کورنیو سره مرسته کوی چی د هغوی ماشومان څه کوری، کومی لوبی کوی، څه لولی او څه کوی.

- Deleted: ه
- Deleted: د دوی لپاره هلته
- Deleted: شاید
- Deleted: دوی ته د دي پیژندل مهم دی چی
- Deleted: ته ډېر امکان لری.
- Deleted:
- Deleted: په شمول د خوی او خوی چی ښکاری د ټولنیزو
- Deleted: د
- Deleted: یا هغی په
- Deleted: کی
- Deleted: او د سر درد او د معدی د نیني سره ملگری کول
- Deleted: د مسلکی
- Deleted: نظر
- Deleted: د ماشومانو د
- Deleted: څخه لیدنه وکړئ.
- Deleted: د ماشوم ذهن انسټیټیوت
- Deleted: وکړه.
- Deleted: نور زده کړه په
- Formatted
- Formatted: No underline, Font color: Auto
- Formatted: Font: Italic
- Deleted: د عامه حس میډیا
- Deleted: د
- Deleted: مور او پلار
- Deleted: پخوانی
- Deleted: ایډیټر دی.
- Deleted: سیمه
- Deleted: محلی
- Deleted: لری.
- Deleted: د چیچلو په
- Deleted: ی کی
- Deleted: ،
- Deleted: یی.
- Deleted: | لږ وښایه