Meta | ConnectSafely

মা-বাবাদের জন্য ডিজিটাল সুস্থতা সম্পর্কিত কিছু পরামর্শ

আপনার পরিবারের সদস্যদের যাতে অনলাইনে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা পেতে সহায়তা করতে পারেন, তার জন্য সাহায্যমূলক কয়েকটি অবিলম্ব পরামর্শ, নির্দেশিকা ও প্রোডাক্ট।

1. আপনার কিশোর বয়সী সন্তান কীভাবে অনলাইন প্ল্যাটফর্ম ব্যবহার করেন, সেই সম্পর্কে নিয়মিত তার সাথে কথা বলুন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তান যে প্রযুক্তির সাথে জুড়ে আছেন, সেই প্রযুক্তি তিনি কীভাবে ব্যবহার করেন সেই সম্পর্কে নিয়মিত তার সাথে কথা বলুন; তবে সেই বিষয়ে এমন ভাবে কথা বলুন যাতে তার বক্তৃতা বা অনুসন্ধানমূলক আলোচনা বলে মনে না হয়। শুধু নিজে কথা না বলে, তার কথাও শুনুন। **কথোপকথনটি সংক্ষিপ্ত আর ক্যাজুয়াল হতে পারে, তবে নিয়মিত কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।**

নিম্নলিখিত বিষয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তান সম্পর্কে জানুন

- তার আগ্রহ এবং প্রিয় কাজ ও অ্যাপ
- তিনি কীভাবে তার ফ্রেন্ড এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ করেন
- তার কী প্রয়োজন এবং আপনি কীভাবে তাকে সহায়তা করতে পারেন

আরও জানুন: meta.com/familycenter

2. তত্ত্বাবধান: তত্ত্বাবধান বা পেরেন্টাল কন্ট্রোল সেট আপ করার বিষয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে কথা বলুন।

মনে রাখবেন, আপনি শুধুমাত্র আপনার শিশু ও কিশোর বয়সী সন্তানের লালন-পালনই করছেন না সাথে তাকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার জন্যও তৈরি করছেন। আপনি যদি নিজের কিশোর বয়সী সন্তানের ডিভাইসে তত্ত্বাবধান টুল সেট আপ করার কথা ভাবেন, তাহলে তা সেট আপ করার আগে তার সাথে সেই সম্পর্কে কথা বলুন, যাতে আপনি নিজের উদ্দেশ্য জানাতে পারেন এবং তত্ত্বাবধানের মৌলিক নিয়মাবলী একসাথে সেট করতে পারেন। আপনি অভিভাবকীয় তত্ত্বাবধান টুল ব্যবহার করুন বা না করুন, আপনার **লক্ষ্য হওয়া উচিত যেন আপনার কিশোর বয়সী সন্তান সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা করতে এবং মিডিয়া সাক্ষরতার দক্ষতা শিখতে পারেন তাকে অনলাইনে বা অফলাইনে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অর্জন করা চালিয়ে যেতে হবে।**

মনে রাখবেন, আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের ডিভাইস ও অ্যাপ জুড়ে বিভিন্ন ধরনের তত্ত্বাবধান টুল পাওয়া যায়। আপনার পরিবারের প্রয়োজনের পরিপ্রেক্ষিতে কোন টুলগুলো সবচেয়ে বেশি উপযোগী, সেই বিষয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে কথা বলে তা নির্ধারণ করুন।

অভিভাবকদের জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়ার বিভিন্ন টুল ও অ্যাপ সম্পর্কে আরও জানুন:

- ফ্যামিলি সেন্টার: Instagram-এ তত্ত্বাবধান টুল
- ফ্যামিলি সেন্টার: Meta Quest-এ তত্ত্বাবধান টুল
- মা-বাবাদের জন্য প্রযুক্তি সংক্রান্ত গাইড
- পেরেন্টাল কন্ট্রোলের জন্য ফ্যামিলি গাইড

3. নিরাপত্তা: অনলাইন নিরাপত্তা এবং কখন সাহায্য বা সহায়তা চাইতে হবে, সেই সম্পর্কে কথা বলুন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে শুধু নিজেই কথা না বলে, তার কথা বা মতামতও শুনুন। অনলাইন অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে তার কী ভালো লাগে এবং কী ভালো লাগে না, তা জানুন। তিনি কীভাবে তার প্রাইভেসি ও নিরাপত্তা রক্ষা করেন এবং নিরাপদ থাকার জন্য কোন পদক্ষেপ নেন? তিনি কত জানেন তা ভেবে আপনি অবাক হতে পারেন এবং অনলাইন বিশ্ব সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য পাওয়ার জন্য কয়েকটি জিনিস শিখতে পারেন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তান প্রযুক্তির বিষয়ে খুব অভিজ্ঞ হলে, তিনি নিজের নিরাপত্তা আর সুরক্ষা উন্নত করতে কী করতে পারেন আপনাকে তা দেখাতে বলুন। তিনি কী জানেন, তা জানার জন্য এটি একটি খুব ভালো উপায়।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তান প্রযুক্তি ব্যবহার করার ক্ষেত্রে নতুন হলে, তাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কয়েকটি পরামর্শ রয়েছে:

- নিরাপত্তা ও প্রাইভেসি সংক্রান্ত উপলভ্য টুল সম্পর্কে জানুন এবং সেগুলো কখন ব্যবহার করতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করুন। এমন একটি উদাহরণ হলো ব্লক করা ও অভিযোগ জানানোর ফিচার।
- জোরালো পাসওয়ার্ড ও ব্যক্তিগত প্রোফাইল দিয়ে কীভাবে অনলাইনে আপনার তথ্য সবচেয়ে ভালো ভাবে সুরক্ষিত রাখা যায়, সেই সম্পর্কে কথা বলুন।

Meta প্রযুক্তি জুড়ে থাকা নিরাপত্তামূলক টুল সম্পর্কে আরও জানুন:

- তত্ত্বাবধান অ্যাকাউন্টের সাহায্যে মা-বাবাদের কাছে অভিযোগ জানানো, অভিযোগ শেয়ার করা

4. ডিজিটাল সুস্থতা: স্কুল চলাকালীন দিনগুলোতে রাতে অনলাইন আর অফলাইন অর্থাৎ বাস্তব জীবনের মধ্যে ব্যালেন্স রাখার চেষ্টা করুন

আপনি যা বলেন তার চেয়ে আপনি যা করেন, তা প্রায়শই বেশি গুরুত্বপূর্ণ। রাতের খাবার সময় শুধুমাত্র সন্তানদেরই তাদের ডিভাইস দূরে রাখতে না বলে, নিজেও তা করে দৃষ্টান্ত তৈরি করুন। কারণ, "আমি যা বলছি তাই করো, আমি কী করছি তা দেখো না" নিয়মটি কাজে দেয় না।

তিনি কতক্ষণ ডিভাইস ব্যবহার করতে পারবেন, সেই সম্পর্কে স্কুল চলাকালীন সারা সপ্তাহে আলোচনা না করে, সপ্তাহান্তে বা অবসর সময়ে কথা বলা সবচেয়ে ভালো।

অনলাইনে যতক্ষণ সময় কাটান, সেই সময়কে ইতিবাচকভাবে পরিচালনা করার টুল খুঁজছেন? আরও জানুন:

- অ্যাপে দৈনিক সময়সীমা সেট করুন।
- সময় ও মনোযোগ পরিচালনা করার জন্য সাহায্য পেতে Instagram-এ কোয়াইট মোড চালু করুন।
- মা-বাবা: ফ্যামিলি সেন্টারের মাধ্যমে Instagram-এ নির্ধারিত বিরতির জন্য সময়সীমা সেট করুন।

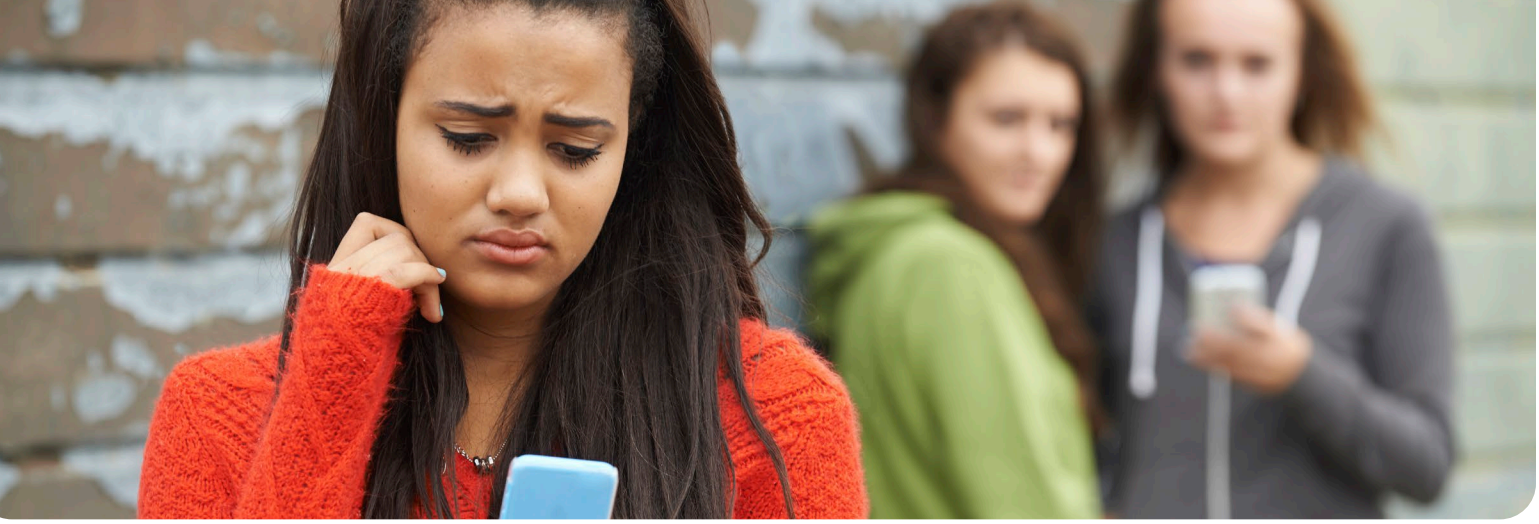
5. যোগাযোগ করা: ফ্রেন্ড, পরিবারের লোকজন ও অন্যদের মধ্যে অনলাইনে যোগাযোগ করার ব্যাপারটিকে উৎসাহিত করার স্বাস্থ্যকর ও মননশীল উপায়

সামাজিক যে কোনো বিষয়ে সবাই অনলাইন ও অফলাইন, দুই ভাবেই বলেন। আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে তার ডিজিটাল কর্মকাণ্ড সম্পর্কে কথা বলুন। কোনো কিছু শেয়ার করার ক্ষেত্রে ইতিবাচক ও সচেতন হয়ে করাই সবচেয়ে ভালো, কারণ একবার অনলাইনে পোস্ট করা হলে, তা দীর্ঘ সময়ের জন্য ডিজিটালভাবে লাইভ থাকতে পারে।

সুস্থ অনলাইন যোগাযোগ সম্পর্কে বা অনলাইন সম্পর্ক পরিচালনার বিষয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে কীভাবে কথা বলবেন, সেই বিষয়ে একটি নির্দেশিকার সাহায্যে আজই কথা বলা শুরু করুন।

আপনার পরিবারের জন্য যোগাযোগ সংক্রান্ত টুল

- Instagram
- Messenger
- অল্পবয়সী বাচ্চা থাকা পরিবারের জন্য Messenger Kids



6. অনলাইন বুলিয়িং বা অনলাইন হেনস্থা

সাইবার হেনস্থা, ঘৃণাপূর্ণ ভাষা বা সম্পর্কিত অন্যান্য কনটেন্ট সহ অনলাইনে কোনো সমস্যা নিয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তান আপনার কাছে এলে কোনো অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া জানাবেন না। তাকে আপনার সাহায্য ও পরামর্শ চাইতে নিরুৎসাহিত করবেন না।

বিভিন্ন টুল সম্পর্কে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে কথা বলুন যাতে তিনি সেগুলো ব্যবহার করতে ও তার অনলাইন নিরাপত্তা, সুস্থতা রক্ষা করতে পারেন এবং কীভাবে নেতিবাচক আচরণ, কনটেন্ট বা ইন্টার‍্যাকশন চিহ্নিত করতে হয় তা জানতে পারেন।

অনলাইন হেনস্থা মোকাবিলায় সাহায্য করার টুল সম্পর্কে আরও জানুন:

ব্লক করা

লুকানো শব্দ

অভিযোগ জানানো

7. সৃজনশীলতা: আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে তার আগ্রহের বিষয় খোঁজার জন্য উৎসাহ দিন এবং মজাদার ও ইতিবাচক উপায়ে নিজের মতামত প্রকাশ করতে শেখান।

সোশ্যাল মিডিয়া ভালো চিন্তাভাবনার একটি উৎস হতে পারে। আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সাথে টিম বানিয়ে তার আগ্রহের বিষয় খুঁজুন অথবা একসাথে রান্নার সেশন, নাচ বা মজাদার কিছু করে সেই মুহূর্তগুলো ফটো ও ভিডিওর সাহায্যে ফ্রেমবন্দী করার মতো কিছু করুন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তান যেহেতু অনলাইনে নিজেকে প্রকাশ করার উপায় খোঁজেন, তাই তাকে কীভাবে সবচেয়ে ভালো ভাবে সহায়তা করতে পারবেন তা জানুন।

প্রোডাক্টের উদাহরণ:

Instagram: Reels, স্টোরি, ফটো