

માતા-પિતાઓ માટે ડિજિટલ સુખાકારી સંબંધી ટિપ્સ

તમારા કુટુંબ માટે સકારાત્મક ઓનલાઇન અનુભવોને સપોર્ટ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટેની ઝડપી ટિપ્સ, માર્ગદર્શન અને પ્રોડક્ટ.



1. તમારા તરુણ/તરુણી સાથે વહેલા અને વારંવાર ઓનલાઇન રહેવા વિશે વાત કરો.

તમારા તરુણો/તરુણીઓ કેવી રીતે કનેક્ટેડ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરે છે તે વિશે તેમની સાથે નિયમિત વાતચીતો કરો, પરંતુ તેને પ્રવચનો કે પૂછપરછ બનાવશો નહીં. તેમની વાતને સાંભળવી પણ મહત્વની છે. વાતચીતો ટૂંકી અને સહજ હોઈ શકે છે, પરંતુ નિયમિત વાતચીત મહત્વપૂર્ણ છે.

આ વિશે પૂછો - તમારા તરુણ/તરુણીની

- રુચિઓ તથા મનપસંદ એક્ટિવિટી અને એપ
- તેઓ તેમના મિત્રો અને અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે સંચાર કરે છે
- તેમને શેની જરૂર છે અને તમે કેવી રીતે તેમને સપોર્ટ કરી શકો છો

2. દેખરેખ: દેખરેખ અથવા માતાપિતાને લગતા નિયંત્રણો સેટ અપ કરવાં વિશે તમારા તરુણ/તરુણીની સાથે વાત કરો.

એ યાદ રાખશો કે તમે માત્ર બાળકો અને તરુણો/તરુણીઓને બસ મોટા નથી કરી રહ્યા, પરંતુ તમારા તરુણો/તરુણીઓને વચસ્કો બનવા માટે તૈયાર કરી રહ્યા છો. જો તમે તમારા તરુણ/તરુણીના ડિવાઇસ પર દેખરેખ સંબંધી ટૂલને સેટ અપ કરવાં વિશે વિચારી રહ્યાં હોવ, તો તેને સેટ અપ કરતા પહેલાં તેમની સાથે તેના વિશે વાત કરો જેથી કરીને તમે તમારા ઇરાદાઓને શેર કરી શકો અને સાથે મળીને દેખરેખ માટેના મૂળભૂત નિયમો સેટ કરી શકો. તમે માતા-પિતા દ્વારા થતી દેખરેખ સંબંધી ટૂલનો ઉપયોગ કરો કે ન કરો, **લક્ષ્ય, તમારા તરુણો/તરુણીઓને વિવેચનાત્મક વિચારણા અને મીડિયા અંગેની સાક્ષરતાનાં એવા કૌશલ્યો શીખવવાનું હોવું જોઈએ જેની**

તેમને ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન સકારાત્મક અનુભવો મેળવવાનું ચાલુ રાખવા માટે જરૂર પડશે.

એ ધ્યાનમાં રાખશો કે તમારા તરુણ/તરુણીનાં બધા ડિવાઇસ અને એપમાં દેખરેખ સંબંધી અલગ-અલગ પ્રકારનાં ટૂલ ઉપલબ્ધ રહેલાં છે. તમારા તરુણ/તરુણી સાથે વાતચીત કરો અને નિર્ધારિત કરો કે તમારા કુટુંબની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખતા કયા ટૂલ સૌથી વધુ અર્થપૂર્ણ લાગે છે.

તમારી પેરેન્ટિંગ જરૂરિયાતોને સપોર્ટ કરવામાં મદદ મળી રહે તે માટેનાં અલગ-અલગ ટૂલ અને એપ વિશે વધુ જાણો:



[ફેમિલી સેન્ટર: Instagram પર દેખરેખ સંબંધી ટૂલ](#)



[ટેકનોલોજી માટેની માતા-પિતા માટેની માર્ગદર્શિકા](#)



[ફેમિલી સેન્ટર: Meta Quest પર દેખરેખ સંબંધી ટૂલ](#)



[માતાપિતાને લગતા નિયંત્રણો માટેની કૌટુંબિક માર્ગદર્શિકા](#)

3. સલામતી: ઓનલાઇન સલામતી વિશે અને ક્યારે મદદ અથવા સપોર્ટ માંગવો તે વિશે વાત કરો.

તમારા તરુણો/તરુણીઓ સાથે ફક્ત વાત જ કરશો નહીં — તેમની વાતને સાંભળો પણ. પૂછો કે તેઓને તેમના ઓનલાઇન અનુભવો વિશે શું પસંદ છે અને શું નથી પસંદ. તેઓ તેમની પ્રાઇવસી અને સુરક્ષાનું કેવી રીતે રક્ષણ કરે છે અને સુરક્ષિત રહેવા માટે તેઓ કયા પગલાં લે છે? તેઓ કેટલું જાણે છે તેનાથી તમને કદાચ આશ્ચર્ય થઈ શકે છે અને ઓનલાઇન વિશ્વને નેવિગેટ કરવામાં તમારી મદદ કરે તેવું કંઈક શીખી શકો છો.

જો તમારા તરુણ/તરુણી ટેકનો વધુ અનુભવ ધરાવે છે, તો તેમને તમને બતાવવા માટે કહો કે તમે તમારી પોતાની સલામતી અને સુરક્ષાની રીતોને સુધારવા માટે શું કરી શકો. તે, તેઓ જે જાણે છે તે તમને બતાવવાની તેમના માટે એક શ્રેષ્ઠ રીત છે.

જો તમારા તરુણ/તરુણી માટે ટેક વધુ નવી હોય, તો આવરી લેવા માટે અહીં થોડાક મુદ્દાઓ આપ્યા છે:

- સલામતી અને પ્રાઇવસીનાં ઉપલબ્ધ ટૂલને એક્સપ્લોર કરો અને તેનો ક્યારે ઉપયોગ કરવો તેની ચર્ચા કરો. બ્લોક કરવા અને જાણ કરવાની સુવિધા એ તેનું એક ઉદાહરણ છે.
- સશક્ત પાસવર્ડ અને ખાનગી પ્રોફાઇલ વડે ઓનલાઇન તમારી માહિતીને શ્રેષ્ઠ રીતે સુરક્ષિત કરવાની રીત વિશે વાત કરો.

બધી Meta ટેકનોલોજીસમાં રહેલાં સલામતીનાં ટૂલ વિશે વધુ જાણો:



[રિપોર્ટિંગ](#), દેખરેખનાં એકાઉન્ટ ધરાવતા માતા-પિતાઓ સાથે [રિપોર્ટ શેર કરવા](#)

4. ડિજિટલ સુખાકારી: સ્કૂલ નાઇટ દરમિયાન ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન બેલેન્સ સાધવું

તમે જે કહો છો તેના કરતાં તમે જે કરો છો તે ઘણી વાર વધુ મહત્વનું હોય છે. તમારા બાળકોને રાત્રિભોજન દરમિયાન તેમના ડિવાઇસને દૂર રાખવાં માટે બસ કહો જ નહીં, પરંતુ [તેને તમારા પોતાના વર્તનમાં પણ ઉતારો](#). “હું કહું તેમ કરો, હું કરું તેમ નહીં” વાળી વાત નહીં ચાલે.

શરૂ કરવા માટેનું એક સારું સ્થાન એ છે કે સ્કૂલના અઠવાડિયાની વિરુદ્ધ શનિ-રવિ અથવા નવરાશના સમય દરમિયાન સ્ક્રીન પર પસાર કરવામાં આવતા સમય વિશે વાતચીત શરૂ કરવી.

એવાં ટૂલની શોધમાં છો કે જેનાથી તમને ઓનલાઇન પસાર કરવામાં આવતા તમારા સમયને સકારાત્મક રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ મળી રહે? વધુ જાણો:

 એપ પર [દૈનિક સમય મર્યાદાઓ](#) સેટ કરો.

 માતા-પિતાઓ: ફેમિલી સેન્ટર દ્વારા Instagram પર [સમય મર્યાદાઓ અથવા શેડ્યુલ કરેલા બ્રેક સેટ કરો](#).

 સમય સંચાલિત કરવામાં અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ મળી રહે તે માટે Instagram પર [શાંત મોડ](#) ચાલુ કરો.

5. સંચાર: મિત્રો, કુટુંબીજનો અને અન્ય લોકો વચ્ચે ઓનલાઇન સંચારને પ્રોત્સાહિત કરવાની સ્વસ્થ અને સમજદારીભરી રીતો

દરેક માટે સામાજિક વાતચીતો ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન થતી હોય છે. તમારા તરુણ/તરુણી સાથે તેમના ડિજિટલ ફૂટપ્રિન્ટ વિશે વાત કરો. જે શેર કરવામાં આવી રહ્યું છે તેના પ્રત્યે સકારાત્મક અને સચેત રહેવું શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એકવાર તે ઓનલાઇન પોસ્ટ થઈ જાય, તે પછી તે લાંબા સમય સુધી ડિજિટલ રીતે રહી શકે છે.

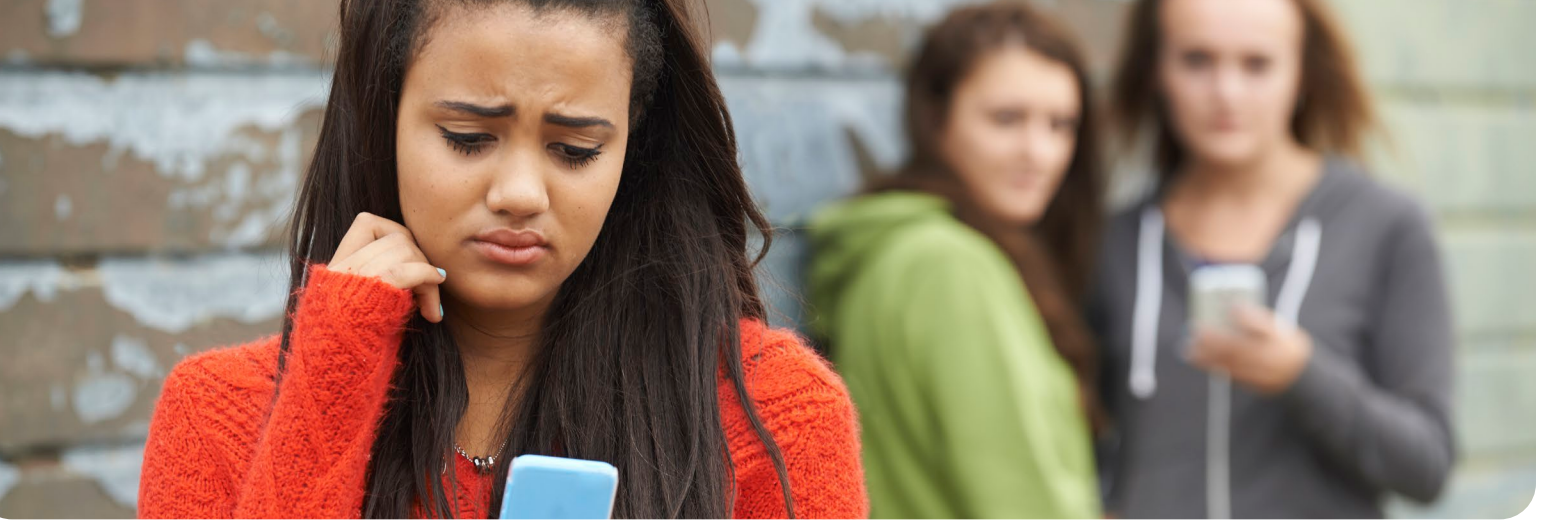
[તરુણો/તરુણીઓ સાથે સ્વસ્થ ઓનલાઇન ઇન્ટરેક્શન વિશે અથવા ઓનલાઇન સંબંધોને નિયંત્રિત કરવા વિશે વાત કરવામાં](#) મદદ માટેની માર્ગદર્શિકા વડે આજે જ તમારી વાતચીતને શરૂ કરો.

તમારા કુટુંબ માટે સંચારનાં ટૂલ

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 વધુ નાની ઉંમરના બાળકો ધરાવતા કુટુંબો માટે [Messenger Kids](#)



6. ઓનલાઇન ધાકધમકી

જો તમારા તરુણ/તરુણી તમારી પાસે સાયબર ધાકધમકી, નફરતભરેલાં વાણી-વર્તન અથવા અન્ય સંબંધિત કન્ટેન્ટ સહિત તેમને જેનો ઓનલાઇન સામનો થયો હોય એવી સમસ્યા સાથે આવે તો વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા આપશો નહીં. તમે તેમને તમારી મદદ અને સલાહ મેળવવાથી હતોત્સાહિત કરવા માંગતા નથી.

તમારા તરુણ/તરુણી સાથે તેમની ઓનલાઇન સલામતી, સુખાકારીનું રક્ષણ કરવા માટે તેઓ ઉપયોગમાં લઈ શકે તેવાં ટૂલ અને તેઓ લઈ શકે તેવી એક્શન વિશે તથા નકારાત્મક વર્તન, કન્ટેન્ટ અથવા ઇન્ટરેક્શનમાંથી કેવી રીતે નેવિગેટ કરવું તે વિશે વાત કરો.

ઓનલાઇન ધાકધમકીનો ઉકેલ લાવવામાં મદદ માટેનાં ટૂલ વિશે વધુ જાણો:



[બ્લોક કરો](#)



[છુપાયેલા શબ્દો](#)



[જાણ કરો](#)

7. ક્રિએટિવિટી: તમારા તરુણ/તરુણીને તેમની રુચિઓને એક્સ્પ્લોર કરવા તથા મજેદાર અને સકારાત્મક રીતે પોતાને શ્રેષ્ઠ રીતે અભિવ્યક્ત કરવાનું શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સોશિયલ મીડિયા સારી બાબતો માટેનું બળ બની શકે છે. તમારા તરુણ/તરુણીની સાથે ટીમ બનાવો અને તેમની રુચિઓને એક્સ્પ્લોર કરો અથવા ફોટા તથા વીડિયો દ્વારા ક્ષણ કેપ્ચર કરવા, રસોઈના સેશન, ડાન્સ અથવા મજેદાર એક્ટિવિટી જેવું કંઈક સાથે મળીને બનાવવાની મજા માણો.

તમારા તરુણ/તરુણી ઓનલાઇન સ્વયંને અભિવ્યક્ત કરવાની રીતોને એક્સ્પ્લોર કરે ત્યારે તેમને શ્રેષ્ઠ રીતે સપોર્ટ કરવાની રીત જાણો.

પ્રોડક્ટ પ્રૂફ પોઇન્ટ:



Instagram: Reels, સ્ટોરી, ફોટા