

माता-पिता के लिए डिजिटल वेलनेस से जुड़ी टिप्स

अपने परिवार के लिए सकारात्मक ऑनलाइन अनुभवों को सपोर्ट करने में आपकी मदद करने के लिए क्विक टिप्स, गाइडेंस और प्रोडक्ट.



1. अपनी टीनएजर बच्चे से ऑनलाइन होने के बारे में शुरुआत में ही और अक्सर बात करें.

आपके टीनएजर बच्चे कनेक्टेड टेक्नोलॉजी का कैसे उपयोग करते हैं, इस बारे में उनसे नियमित रूप से बात करें, लेकिन उन्हें भाषण न दें और न ही उनसे पूछताछ करें. उनकी बात सुनना भी ज़रूरी है. बातचीत छोटी और कैजुअल हो सकती है, लेकिन नियमित रूप से बातचीत करना ज़रूरी है.

अपने टीनएजर बच्चे की

- दिलचस्पियों और फ़ेवरेट एक्टिविटी और ऐप्स के बारे में पूछें
- इस बारे में पूछें कि वे दोस्तों और दूसरों से कैसे बातचीत करते हैं
- उनसे पूछें कि उन्हें किस चीज़ की ज़रूरत है और आप उन्हें कैसे सपोर्ट कर सकते हैं

2. निगरानी: अपने टीनएजर बच्चे से निगरानी या पेरेंटल कंट्रोल सेट करने के बारे में बात करें.

याद रखें कि आप बस अपने बच्चों और टीनएजर बच्चों को बढ़ा नहीं कर रहे हैं, बल्कि अपने टीनएजर बच्चों को वयस्क बनने के लिए तैयार कर रहे हैं. अगर आप अपने टीनएजर बच्चे के डिवाइस पर निगरानी के टूल सेट करने के बारे में सोच रहे हैं, तो उसे सेट करने से पहले अपने टीनएजर बच्चे से उसके बारे में बात करें, ताकि आप अपना इरादा शेर कर सकें और साथ-मिलकर निगरानी के नियम सेट कर सकें. चाहे आप पेरेंटल निगरानी के टूल का उपयोग करें या नहीं, आपका लक्ष्य अपने टीनएजर बच्चों को ज़रूरी सोच-विचार और मीडिया की समझ से जुड़े स्किल सिखाना होना चाहिए

जिनकी ज़रूरत उन्हें ऑनलाइन या ऑफ़लाइन सकारात्मक अनुभव लेते रहने के लिए होगी.

ध्यान रखें कि आपके टीनएजर बच्चे के डिवाइस और ऐप्स में अलग-अलग तरह के निगरानी के टूल उपलब्ध हैं. अपने टीनएजर बच्चे से बातचीत करें और तय करें कि आपके परिवार की ज़रूरतों के हिसाब से कौन-से टूल सबसे सही रहेंगे.

अपनी पेरेंटिंग ज़रूरतों को सपोर्ट करने के लिए अलग-अलग टूल और ऐप्स के बारे में और जानें:



[फ़ैमिली सेंटर: Instagram पर निगरानी के टूल](#)



[टेक्नोलॉजी के लिए पेरेंट गाइड](#)



[फ़ैमिली सेंटर: Meta Quest पर निगरानी के टूल](#)



[पेरेंटल कंट्रोल के लिए फ़ैमिली गाइड](#)

3. सुरक्षा: ऑनलाइन सुरक्षा और इस बारे में बात करें कि मदद या सपोर्ट कब माँगनी चाहिए.

बस अपने टीनएजर बच्चों से बात ही न करें — उनकी बात भी सुनें. यह पूछें कि उन्हें उनके ऑनलाइन अनुभवों के बारे में क्या पसंद है और क्या नापसंद है. वे अपनी प्राइवैसी और सुरक्षा कैसे बनाए रखते हैं और वे सुरक्षित बने रहने के लिए कौन-से कदम उठाते हैं? आप ऑनलाइन दुनिया के बारे में उनकी जानकारी से शायद हैरान रह जाएँगे और हो सकता है कि आप उनसे कुछ ऐसी चीज़ें सीखेंगे, जिनसे आपको ऑनलाइन दुनिया में नेविगेट करने में मदद मिलेगी.

अगर आपका टीनएजर बच्चा टेक्नोलॉजी में ज़्यादा अनुभवी है, तो उन्हें कहें कि वे आपको ऐसे तरीके बताएँ, जिनकी मदद से आप अपने खुद के सुरक्षा साधनों को बेहतर बना

सकें. यह एक बेहतरीन तरीका है, जिससे वे आपको दिखा सकते हैं कि वे क्या जानते हैं.

अगर आपके टीनएजर बच्चे ने टेक्नोलॉजी का नया-नया उपयोग करना शुरू किया है, तो यहाँ आपके लिए कुछ पॉइंट दिए गए हैं:

- उपलब्ध सुरक्षा और प्राइवैसी टूल एक्सप्लोर करें और चर्चा करें कि उनका उपयोग कब करना चाहिए. उदाहरण के लिए, ब्लॉक और रिपोर्ट करने का फ़ीचर.
- इस बारे में बात करें कि मजबूत पासवर्ड और प्राइवेट प्रोफ़ाइल की मदद से अपनी जानकारी को ऑनलाइन सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका क्या है.

Meta टेक्नोलॉजी में सुरक्षा टूल के बारे में और जानें:



[रिपोर्टिंग](#), निगरानी अकाउंट की मदद से माता-पिता के साथ [रिपोर्ट शेर करना](#)

4. डिजिटल वेलनेस: स्कूल नाइट के दौरान ऑनलाइन और ऑफ़लाइन के बीच बैलेंस बनाएँ

अक्सर आप जो करते हैं, वह आपकी बातों से ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। अपने बच्चों को डिनर के दौरान उनका डिवाइस रख देने के लिए सिर्फ़ कहें नहीं, बल्कि [आप खुद भी ऐसा करें](#)। “जो मैं कह रहा/रही हूँ, वह करें, न कि जो मैं कर रहा/रही हूँ, ऐसे रवैए से बात नहीं बनेगी।”

स्कूल वीक बनाम वीकएंड या खाली समय के दौरान स्क्रीन टाइम के बारे में बातचीत शुरू करना इसका एक अच्छा तरीका है।

ऐसे टूल ढूँढ रहे हैं, जिनकी मदद से आप ऑनलाइन बिताए जाने वाले समय को सकारात्मक ढंग से मैनेज कर सकें? और जानें:

 ऐप्स पर [हर रोज़ की समय सीमा](#) सेट करें।

 माता-पिता: फ़ैमिली सेंटर के ज़रिए Instagram पर [समय-सीमाएँ या शेड्यूल किए गए ब्रेक सेट करें](#)।

 समय और फ़ोकस को मैनेज करने में मदद करने के लिए Instagram पर [शांत मोड](#) चालू करें।

5. कम्यूनिकेशन: दोस्तों, परिवार के मेंबर और दूसरों के बीच ऑनलाइन बातचीत को प्रोत्साहित करने के बेहतर और सचेत तरीके

सोशल बातचीत सभी के लिए ऑनलाइन और ऑनलाइन, दोनों तरह से होती है। अपने टीनएजर बच्चे से उनके डिजिटल फ़ुटप्रिंट के बारे में बात करें। शेयर की जाने वाली चीज़ों को लेकर सकारात्मक और सचेत रहना बेहतर होता है क्योंकि एक कुछ ऑनलाइन पोस्ट हो जाने पर वह डिजिटल रूप में लंबे समय तक बना रह सकता है।

[टीनएजर बच्चों से बेहतर ऑनलाइन इंटरैक्शन या ऑनलाइन रिलेशनशिप मैनेज करने के बारे में बात करने](#) में मदद के लिए एक गाइड के साथ आज ही अपनी बातचीत शुरू करें।

आपके परिवार के लिए बातचीत के टूल

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 ऐसे परिवारों के लिए, जिनमें छोटे बच्चे हों, [Messenger Kids](#)



6. ऑनलाइन धमकाना

अगर आपका टीनएजर बच्चा आपको किसी ऐसी समस्या के बारे में बताता है, जिसका उसने ऑनलाइन सामना किया हो, तो ओवररिएक्ट न करें, जैसे कि साइबर धमकी, नफ़रत फैलाने वाली भाषा या दूसका चिंताजनक कंटेंट. आप उन्हें आपसे मदद और सलाह लेने से हतोत्साहित नहीं करना चाहते.

अपने टीनएजर बच्चे से बात करें कि वह कौन-से टूल का उपयोग कर सकता है और अपनी ऑनलाइन सुरक्षा और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कौन-से एक्शन ले सकता है और नकारात्मक व्यवहार, कंटेंट या इंटरैक्शन में कैसे नेविगेट कर सकता है.

ऐसे टूल के बारे में और जानें, जिनकी मदद से आप ऑनलाइन डराने-धमकाने से निपट सकते हैं:



[ब्लॉक करें](#)



[छिपे हुए शब्द](#)



[रिपोर्ट करें](#)

7. क्रिएटिविटी: अपने टीनएजर बच्चे को उनकी दिलचस्पियों को एक्सप्लोर करने और खुद को मज़ेदार और सकारात्मक तरीके से व्यक्त करने के बेहतरीन तरीके सीखने के लिए प्रोत्साहित करें.

सोशल मीडिया, लोगों के जीवन में खुशियाँ ला सकता है. अपने टीनएजर बच्चे से जुड़ें और उनकी दिलचस्पियों को एक्सप्लोर करें या साथ मिलकर कुछ बनाकर मज़े करें जैसे किसी पल, किसी कुकिंग सेशन, डांस या मज़ेदार एक्टिविटी को फ़ोटो और वीडियो के ज़रिए कैचर करना.

जब आपका टीनएजर बच्चा खुद को ऑनलाइन व्यक्त करने के तरीके एक्सप्लोर कर रहा हो, तो जानें कि उसे सबसे अच्छी तरह से सपोर्ट कैसे किया जा सकता है.

प्रोडक्ट प्रूफ़ पॉइंट:



Instagram: Reels, स्टोरीज़, फ़ोटो



और जानें: meta.com/familycenter

 Meta

 Connect Safely