

# രക്ഷകർത്താക്കൾക്കുള്ള ഡിജിറ്റൽ ക്ഷേമ നൂറുങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി പോസിറ്റീവ് ഓൺലൈൻ അനുഭവങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഭൂത നൂറുങ്ങൾക്കും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഉൽപ്പന്നങ്ങളും.



## 1. നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരോട് ഓൺലൈനിലായിരിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് നേരത്തെ തന്നെയും പലപ്പോഴുമായും സംസാരിക്കുക.

കണക്റ്റുചെയ്ത സാങ്കേതികവിദ്യ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുമായി പതിവ് സംഭാഷണങ്ങൾ നടത്തുക, എന്നാൽ അവയെ പ്രഭാഷണങ്ങളോ അന്വേഷണങ്ങളോ ആക്കരുത്. അവർക്ക് പറയാനുള്ളത് കേൾക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. സംഭാഷണങ്ങൾ ഹ്രസ്വവും സാധാരണവുമാകാം, എന്നാൽ പതിവ് ആശയവിനിമയം പ്രധാനമാണ്.

### നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുടെ

- താൽപ്പര്യങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ട ആക്റ്റിവിറ്റികൾ, ആപ്പുകൾ
- അവർ തങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും മറ്റുള്ളവരുമായും ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന വിധം
- അവർക്ക് എന്താണ് വേണ്ടത്, നിങ്ങൾക്ക് അവരെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാനാകും എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ചോദിക്കുക

## 2. മേൽനോട്ടം: മേൽനോട്ടം അല്ലെങ്കിൽ രക്ഷാകർതൃ നിയന്ത്രണങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരോട് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾ കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും വളർത്തുക മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരെ മുതിർന്നവരാകാൻ തയ്യാറാക്കുകയാണെന്ന കാര്യം കൂടി ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുടെ ഉപകരണത്തിൽ മേൽനോട്ട ടൂളുകൾ സജ്ജീകരിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് സജ്ജീകരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അവരോട് അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ പങ്കിടാനും മേൽനോട്ടത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് സജ്ജമാക്കാനും കഴിയും. നിങ്ങൾ രക്ഷാകർതൃ മേൽനോട്ട ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരെ വിമർശനാത്മക ചിന്തയും മാധ്യമ സാക്ഷരതാ കഴിവുകളും പഠിപ്പിക്കുക എന്നതായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം. അവർക്ക് ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും നല്ല അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തുടരാൻ അവ ആവശ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുടെ ഉപകരണങ്ങളിലും ആപ്പുകളിലും വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള മേൽനോട്ട ടൂളുകൾ ലഭ്യമാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുമായി ഒരു സംഭാഷണം നടത്തുക, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത് ഏതൊക്കെ ടൂളുകളാണ് ഏറ്റവും അർത്ഥവത്തായതെന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ രക്ഷാകർതൃ ആവശ്യങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത ടൂളുകളെക്കുറിച്ചും ആപ്പുകളെക്കുറിച്ചും കൂടുതലറിയുക:

 [ഫാമിലി സെന്റർ: Instagram-ലെ മേൽനോട്ട ടൂളുകൾ](#)

 [സാങ്കേതികവിദ്യയിലേക്കുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ ഗൈഡുകൾ](#)

 [ഫാമിലി സെന്റർ: Meta Quest-ലെ മേൽനോട്ട ടൂളുകൾ](#)

 [രക്ഷാകർതൃ നിയന്ത്രണങ്ങളിലേക്കുള്ള കുടുംബ ഗൈഡ്](#)

## 3. സുരക്ഷ: ഓൺലൈൻ സുരക്ഷയെ കുറിച്ചും സഹായമോ പിന്തുണയോ എപ്പോൾ ആവശ്യപ്പെടണം എന്നതിനെ കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരോട് വെറുതെ സംസാരിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ – അവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കണം. അവരുടെ ഓൺലൈൻ അനുഭവങ്ങളിൽ അവർ എന്താണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്നും അവർ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത് എന്താണെന്നും ചോദിക്കുക. അവർ എങ്ങനെയാണ് അവരുടെ സ്വകാര്യതയും ഭദ്രതയും സംരക്ഷിക്കുന്നത്, സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ അവർ എന്ത് നടപടികളാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്? ഓൺലൈൻ ലോകത്ത് നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിന് അവർക്ക് എത്രമാത്രം അറിയാമെന്ന് നിങ്ങൾ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടേക്കാം, കൂടാതെ ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരന് സാങ്കേതികവിദ്യയിൽ കൂടുതൽ പരിചയമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം സുരക്ഷയും സുരക്ഷാ രീതികളും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകുമെന്ന് കാണിച്ചുതരാൻ അവരോട്

ആവശ്യപ്പെടുക. അവർക്കറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ കാണിക്കാനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണിത്.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടിയ്ക്ക് സാങ്കേതികവിദ്യ അപരിചിതമാണെങ്കിൽ, ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ ഇതാ:

- ലഭ്യമായ സുരക്ഷാ, സ്വകാര്യത ഉപകരണങ്ങൾ അടുത്തറിയുക, അവ എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. തടയൽ, റിപ്പോർട്ട് ചെയ്താൽ ഫീച്ചർ ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.
- ശക്തമായ പാസ്‌വേഡുകളും സ്വകാര്യ പ്രൊഫൈലുകളും ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ മികച്ച രീതിയിൽ സംരക്ഷിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

Meta സാങ്കേതികവിദ്യകളിലുടനീളമുള്ള സുരക്ഷാ ടൂളുകൾ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതലറിയുക:

 [റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യലും, മേൽനോട്ട അക്കൗണ്ടുകളുള്ള രക്ഷിതാക്കളുമായി റിപ്പോർട്ടുകൾ പങ്കിടലും](#)

## 4. ഡിജിറ്റൽ ക്ഷേമം: സ്കൂളുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും ബാലൻസ് കണ്ടെത്തുക

നിങ്ങൾ പറയുന്നതിനേക്കാൾ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കാണ് പലപ്പോഴും പ്രാധാന്യം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് അത്താഴസമയത്ത് അവരുടെ ഉപകരണങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ മാത്രം പോരാ, നിങ്ങളുടെ [സ്വന്തം പെരുമാറ്റത്തിൽ അതിനുള്ള മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യണം](#). "ഞാൻ പറയുന്നതുപോലെ ചെയ്യുക, ഞാൻ ചെയ്യുന്നതുപോലെയല്ല" ഫലപ്രദമാകില്ല.

സ്കൂൾ ആഴ്ചയിലെയും വാരാന്ത്യത്തിലെ അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവു സമയത്തെയും തമ്മിലുള്ള സ്ക്രീൻ സമയത്തെ കുറിച്ച് സംഭാഷണം ആരംഭിക്കുക എന്നത് ഒരു നല്ല ആശയമാണ്.

ഓൺലൈനിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം പോസിറ്റീവായി നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾക്കായി തിരയുകയാണോ? കൂടുതലറിയുക:

 ആപ്പുകളിൽ [പ്രതിദിന സമയ പരിധികൾ](#) സജ്ജമാക്കുക.

 രക്ഷകർത്താക്കൾ: ഫാമിലി സെന്റർ വഴി Instagram-ൽ [സമയ പരിധികൾ അല്ലെങ്കിൽ ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്ത ഇടവേളകൾ](#) സജ്ജമാക്കുക.

 സമയം നിയന്ത്രിക്കാനും ഫോൺ ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നതിന് Instagram-ൽ [നിശബ്ദ മോഡ്](#) പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുക.

## 5. ആശയവിനിമയം: സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഇടയിൽ ഓൺലൈനിൽ ആശയവിനിമയം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരവും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വവുമായ വഴികൾ

എല്ലാവർക്കും ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും സോഷ്യൽ സംഭാഷണങ്ങൾ നടക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരോട് അവരുടെ ഡിജിറ്റൽ കാൽപ്പാടിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. ഓൺലൈനിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വളരെക്കാലം ഡിജിറ്റലായി നിലനിൽക്കുമെന്നതിനാൽ, പങ്കിടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ജാഗ്രതയും ശ്രദ്ധയും പുലർത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

കൗമാരക്കാരുമായി [ആരോഗ്യകരമായ ഓൺലൈൻ ഇടപഴകലുകളെക്കുറിച്ച്](#) ഓൺലൈൻ ബന്ധങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് [സംസാരിക്കാൻ](#) സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഗൈഡുമായി നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം ഇന്നുതന്നെ ആരംഭിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായുള്ള ആശയവിനിമയ ടൂളുകൾ

 [Instagram](#)

 ചെറിയ കുട്ടികളുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്ക് [Messenger Kids](#)

 [Messenger](#)



6. ഓൺലൈൻ ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ

സൈബർ ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ, വിദ്വേഷ ഭാഷണം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ആശങ്കാജനകമായ ഉള്ളടക്കം എന്നിവയുടെ ഓൺലൈനിൽ നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാർ നേരിട്ട ഒരു പ്രശ്നവുമായി അവർ നിങ്ങളെ സമീപിക്കുമ്പോൾ അമിതമായി പ്രതികരിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ സഹായവും ഉപദേശവും തേടുന്നതിൽ നിന്ന് അവരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടിയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാനാകുന്ന ടൂളുകളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ ഓൺലൈൻ സുരക്ഷ, ക്ഷേമം എന്നിവ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിഷേധാത്മകമായ പെരുമാറ്റം, ഉള്ളടക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഇടപഴകലുകൾ എന്നിവയിലൂടെ എങ്ങനെ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുക.

ഓൺലൈൻ ഭീഷണിപ്പെടുത്തലിനെ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്ന ടൂളുകളെ കുറിച്ച് കൂടുതലറിയുക:

 [തടയുക](#)

 [മറച്ച വാക്കുകൾ](#)

 [റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക](#)

7. ക്രിയാത്മകത: നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരെ അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ അടുത്തറിയാനും രസകരവും ക്രിയാത്മകവുമായ രീതിയിൽ സ്വയം ആവിഷ്കരിക്കാൻ പഠിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

സോഷ്യൽ മീഡിയ നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കുള്ള സ്ത്രോതസ്സാകാം. നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരുമായി ഒത്തുചേർന്ന് അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ അടുത്തറിയുക അല്ലെങ്കിൽ ഫോട്ടോകളിലൂടെയും വീഡിയോയിലൂടെയും ഒരു നിമിഷം ക്യാപ്ചർ ചെയ്യുക, ഒരു പാചക സെഷൻ, ഒരു ഡാൻസ് അല്ലെങ്കിൽ രസകരമായ ഒരു പ്രവർത്തനം എന്നിവ പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും ഒരുമിച്ച് സൃഷ്ടിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാർ ഓൺലൈനിൽ സ്വയം ആവിഷ്കരിക്കാനുള്ള വഴികൾ അടുത്തറിയുമ്പോൾ അവരെ എങ്ങനെ മികച്ച രീതിയിൽ പിന്തുണയ്ക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

ഉൽപ്പന്ന തെളിവ് പോയിന്റുകൾ:

 Instagram: റീൽസ്, സ്റ്റോറികൾ, ഫോട്ടോകൾ