

पालकांसाठी डिजिटल वेलनेस टिपा

तुमच्या कुटुंबासाठी सकारात्मक ऑनलाईन अनुभवांना सपोर्ट करण्यात मदत होण्यासाठी त्वरित टिपा, मार्गदर्शन आणि प्रॉडक्ट.



1. तुमच्या किशोरवयीन मुलांशी ऑनलाईन असण्याबद्दल लवकर आणि अनेकदा बोला.

तुमची किशोरवयीन मुले कनेक्टेड तंत्रज्ञान कसे वापरते याबद्दल त्यांच्याशी नियमितपणे संभाषण करा, पण त्यांना धडे देऊ नका किंवा चौकशी करत बसू नका. त्यांचे म्हणणे ऐकून घेणे देखील महत्त्वाचे आहे. **संभाषणे लहान आणि प्रासंगिक असू शकतात पण नियमित संभाषण महत्त्वाचे आहे.**

तुमच्या किशोरवयीन मुलाला त्याचे

- इंटरेस्ट आणि फेव्हरेट ॲक्टिव्हिटी आणि ॲपबद्दल विचारा
- ते त्यांच्या मित्रांशी आणि इतरांशी कसे कम्युनिकेट करतात
- त्यांना कशाची गरज आहे आणि तुम्ही त्यांना कसा सपोर्ट करू शकता

2. सुपरव्हिजन: सुपरव्हिजन किंवा पालक नियंत्रणे सेट करण्याबद्दल तुमच्या किशोरवयीन मुलाशी बोला.

लक्षात ठेवा तुम्ही केवळ तुमच्या लहान मुलांना आणि किशोरवयीन मुलांना मोठं करत नाही आहात तर प्रौढ होण्यासाठी तयार करत आहात. जर तुम्ही तुमच्या किशोरवयीन मुलाच्या डिव्हाईसवर सुपरव्हिजन टूल सेट करण्याच्या विचार करत असाल तर, ते सेट करण्यापूर्वी त्यांच्याशी बोला जेणेकरून तुम्ही तुमचे हेतू शेअर करू शकाल आणि एकत्रितपणे सुपरव्हिजनसाठी मूलभूत नियम सेट करू शकाल. तुम्ही पालक सुपरव्हिजन टूल वापरा किंवा वापरू नका, तुमचे ध्येय तुमच्या किशोरवयीन मुलाला

क्रिटिकल विचार करण्यास आणि मीडिया साक्षरता कौशल्ये शिकवण्याचे असले पाहिजे जे त्यांना ऑनलाईन किंवा ऑफलाईन सकारात्मक अनुभव येण्यासाठी गरजेचे असेल.

लक्षात ठेवा तुमच्या किशोरवयीन मुलाच्या डिव्हाईस आणि ॲपवर अनेक प्रकारचे सुपरव्हिजन टूल उपलब्ध असतात. तुमच्या किशोरवयीन मुलासोबत संभाषण करा आणि तुमच्या कुटुंबाच्या गरजांनुसार कोणते टूल उपयुक्त आहेत हे निर्धारित करा.

तुमच्या पालकत्व गरजांना सपोर्ट करण्यासाठी असलेल्या वेगवेगळ्या टूल आणि ॲपबद्दल अधिक जाणून घ्या:



कुटुंब केंद्र: [Instagram वरील सुपरव्हिजन टूल](#)



तंत्रज्ञानावरील पालक गाईड



कुटुंब केंद्र: [Meta Quest वरील सुपरव्हिजन टूल](#)



पालक नियंत्रणांविषयी कुटुंब गाईड

3. सुरक्षा: ऑनलाईन सुरक्षिततेबद्दल आणि मदत किंवा सपोर्ट केव्हा मागावा याबद्दल बोला.

तुमच्या किशोरवयीन मुलांशी नुसतेच बोलू नका - तर त्यांचे ऐकून देखील घ्या. त्यांना त्यांच्या ऑनलाईन अनुभवांबद्दल काय आवडते आणि काय आवडत नाही ते विचारा. ते त्यांची गोपनीयता आणि सुरक्षितता यांचे संरक्षण कसे करतात आणि सुरक्षित राहण्यासाठी ते कोणती पाऊले उचलतात? तुम्ही ऑनलाईन जगात विहार केल्यास त्यांना किती माहिती असते हे जाणून तुम्ही आश्चर्यचकित व्हाल, तसेच तुम्ही त्यांच्याकडून काही गोष्टी शिकू देखील शकता.

जर तुमच्या किशोरवयीन मुलाला तंत्रज्ञानाचा जास्त अनुभव असेल, तर त्यांना तुमच्या सुरक्षा आणि सुरक्षितता पद्धती सुधारण्यासाठी ते काय करू शकतात हे तुम्हाला

दर्शवण्यास सांगा. त्यांना काय माहित आहे हे त्यांनी तुम्हाला दर्शवण्याचा हा एक उत्तम मार्ग आहे.

तुमचे किशोरवयीन मूल नव्याने तंत्रज्ञान वापरत असेल तर, येथे कव्हर करण्यासाठी काही पॉईंट दिले आहेत:

- उपलब्ध सुरक्षा आणि गोपनीयता टूल एक्सप्लोर करा आणि ते कधी वापरायचे याबद्दल चर्चा करा. ब्लॉक आणि रिपोर्टिंग वैशिष्ट्य हे याचे एक उदाहरण आहे.
- मजबूत पासवर्ड आणि खाजगी प्रोफाइल वापरून तुमची माहिती ऑनलाईन सर्वोत्तमरित्या कशी सुरक्षित ठेवायची याबद्दल बोला.

संपूर्ण Meta तंत्रज्ञानावरील सुरक्षा टूलबद्दल अधिक जाणून घ्या:



सुपरव्हिजन खाती वापरून पालकांकडे [तक्रार करणे](#), [तक्रार शेअर करणे](#)

4. डिजिटल वेलनेस: शालेय जीवनात रात्रीच्या वेळी ऑनलाईन आणि ऑफलाईन संतुलन ठेवा

तुम्ही काय म्हणता यापेक्षा तुम्ही काय करता हे बरेचदा महत्त्वाचे असते. तुमच्या मुलांना नुसतेच डीनरच्या वेळी डिव्हाईस बाजूला ठेवायला सांगू नका, तर आधी त्यानुसार तुम्ही तुमच्या वागणुकीमध्ये तसे [वर्तन करा](#). “मी म्हणतो तसे करा, मी करतो तसे नाही” असे म्हणून उपयोग नाही.

शालेय आठवड्यात विरुद्ध शनिवार व रविवार किंवा मोकळा वेळ या दरम्यान स्क्रीन वेळेबद्दल संभाषण सुरु करणे चांगले आहे.

तुमचा ऑनलाईन वेळ सकारात्मकरित्या घालवणे व्यवस्थापित करण्यासाठी तुम्हाला मदत करणारे टूल शोधत आहात? अधिक जाणून घ्या:

 ऑपवर [दैनिक वेळ मर्यादा](#) सेट करा.

 पालक: कुटुंब केंद्र मार्फत Instagram वर [वेळ मर्यादा किंवा शेड्यूल ब्रेक सेट करा](#).

 वेळ आणि फोकस व्यवस्थापित करण्यात मदत होण्यासाठी Instagram वर [शांत मोड](#) सक्षम करा.

5. कम्युनिकेशन: मित्र, कुटुंब, इतरांसोबत कम्युनिकेशनला प्रोत्साहन देण्यासाठी सशक्त आणि जागरूक मार्ग

प्रत्येकजण ऑनलाईन आणि ऑफलाईन होणारी सोशल संभाषणे करत असतो. तुमच्या किशोरवयीन मुलाशी त्यांच्या डिजिटल फुटप्रिंटबद्दल बोला. काय शेअर केले जात आहे याबद्दल सकारात्मक आणि जागरूक असणे सर्वोत्तम आहे कारण कुठलीही गोष्ट ऑनलाईन पोस्ट केल्यानंतर, ती डिजिटली दीर्घकाळासाठी लाईव्ह राहते.

[सशक्त ऑनलाईन इंटरॅक्शनबद्दल](#) किंवा [ऑनलाईन नातेसंबंध व्यवस्थापित करण्याबद्दल](#) तुमच्या किशोरवयीन मुलासोबत बोलण्यात मदत होण्यासाठी आजच संभाषण सुरु करा.

तुमच्या कुटुंबासाठी कम्युनिकेशन टूल

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 लहान मुले असलेल्या कुटुंबांसाठी [Messenger Kids](#)



6. ऑनलाईन दादागिरी

तुमचे किशोरवयीन मूल सायबर दादागिरी, द्वेषपूर्ण भाषण किंवा इतर चिंताजनक कंटेन्टसह, त्याची ऑनलाईन समस्या घेऊन तुमच्याकडे आल्यास अतिशयोक्तीयुक्त प्रतिक्रिया देऊ नका. तुम्हाला त्यांना तुमची मदत आणि सल्ला घेण्यापासून परावृत्त करायचे नाही.

तुमचे किशोरवयीन मूल त्यांची ऑनलाईन सुरक्षा, कल्याण यांचे संरक्षण करण्यासाठी कोणते टूल वापरू शकते अआणि कोणत्या कृती करू शकते याबद्दल आणि नकारात्मक वर्तणूक, कंटेन्ट किंवा इंटरॅक्शन यापासून दूर कसे राहायचे याबद्दल त्याच्याशी बोला.

ऑनलाईन दादागिरीचे निराकरण करण्यात मदत करण्यासाठीच्या टूलबद्दल अधिक जाणून घ्या:



[ब्लॉक करा](#)



[लपवलेले शब्द](#)



[तक्रार करा](#)

7. क्रिएटिव्हिटी: तुमच्या किशोरवयीन मुलाला त्याचे इंटरेस्ट एक्सप्लोर करण्यासाठी आणि त्याला मजेशीर आणि सकारात्मक मार्गाने स्वतःला सर्वोत्तम प्रकारे व्यक्त कसे करावे हे शिकण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.

सोशल मीडिया चांगल्यासाठी प्रभावी ठरू शकते. तुमच्या किशोरवयीन मुलासोबत गट्टी करा आणि त्यांचे इंटरेस्ट एक्सप्लोर करा किंवा क्षणचित्र कॅप्चर करणे, पाककला सत्र, किंवा फोटो व व्हिडिओंद्वारे नृत्य किंवा मजेशीर ऑक्टिव्हिटी करणे यांसारख्या गोष्टी एकत्रितपणे करून मजा करा.

तुमचे किशोरवयीन मूल स्वतःला ऑनलाईन व्यक्त करण्यासाठीचे मार्ग एक्सप्लोर करताना त्यांना उत्तम प्रकारे कसे सपोर्ट करायचे हे जाणून घ्या.

प्रॉडक्ट पुरावा पॉईंट:



Instagram: Reels, स्टोरीज, फोटो