

பெற்றோருக்கான டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு குறித்த உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் குடும்பத்திற்கான நேர்மறையான ஆன்லைன் அனுபவங்களை ஆதரிக்க உதவும் விரைவான உதவிக்குறிப்புகள், வழிகாட்டுதல் மற்றும் தயாரிப்புகள்.



1. உங்கள் பதின்மவயதினருடன் தொடக்கத்திலும் அவ்வப்போதும் ஆன்லைனில் இருப்பது பற்றி பேசவும்.

இணைக்கப்பட்ட தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி உங்கள் பதின்மவயதினருடன் தொடர்ந்து உரையாடல்களை மேற்கொள்ளுங்கள், ஆனால் அவற்றை விரிவுரைகள் அல்லது விசாரணைகள் செய்ய வேண்டாம். அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்பதும் முக்கியம். உரையாடல்கள் குறுகியதாகவும் இயல்பாகவும் இருக்கலாம், எனினும் சீரான தகவல்தொடர்பு முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் பதின்மவயதினரைப் பற்றி கேளுங்கள்

- ஆர்வங்கள் மற்றும் விருப்பமான செயல்பாடுகள் மற்றும் செயலிகள்
- அவர்கள் தங்கள் நண்பர்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறார்கள்
- அவர்களுக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது மற்றும் அவர்களை நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரிக்கலாம்

2. மேற்பார்வை: மேற்பார்வை அல்லது பெற்றோர் கட்டுப்பாடுகளை அமைப்பது பற்றி உங்கள் பதின்மவயதினரிடம் பேசுங்கள்.

நீங்கள் குழந்தைகளையும் பதின்மவயதினரையும் வளர்ப்பது மட்டுமல்ல, உங்கள் பதின்மவயதினரை பெரியவர்களாக ஆக்குவதற்குத் தயார்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பதின்மவயதினரின் சாதனத்தில் மேற்பார்வைக் கருவிகளை அமைப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டிருந்தால், அதை அமைப்பதற்கு முன் அவர்களிடம் அதைப் பற்றி பேசுங்கள், இதன் மூலம் உங்கள் நோக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம் மற்றும் மேற்பார்வைக்கான அடிப்படை விதிகளை ஒன்றிணைந்து அமைக்கலாம். நீங்கள் பெற்றோரின் மேற்பார்வைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தினாலும் பயன்படுத்தவில்லை என்றாலும், **உங்கள்**

பதின்மவயதினருக்கு விமர்சன ரீதிலான சிந்தனை மற்றும் மீடியா கல்வியறிவு திறன்களைக் கற்பிப்பதே இலக்காக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் ஆன்லைனில் அல்லது ஆஃப்லைனில் தொடர்ந்து நேர்மறையான அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும்.

உங்கள் பதின்மவயதினரின் சாதனங்களிலும் செயலியிலும் பல்வேறு வகையான மேற்பார்வைக் கருவிகள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். உங்கள் பதின்மவயதினருடன் உரையாடி, உங்கள் குடும்பத்தின் தேவைகளைப் பொறுத்து எந்தக் கருவிகள் மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கின்றன என்பதைத் தீர்மானிக்கவும்.

உங்கள் பெற்றோருக்குரிய தேவைகளை ஆதரிக்க பல்வேறு கருவிகள் மற்றும் செயலிகளைப் பற்றி மேலும் அறிக:



குடும்ப மையம்: [Instagram இல் மேற்பார்வைக் கருவிகள்](#)



தொழில்நுட்பத்திற்கான பெற்றோர் வழிகாட்டி



குடும்ப மையம்: [Meta Quest இல் மேற்பார்வைக் கருவிகள்](#)



பெற்றோர் கட்டுப்பாடுகளுக்கான குடும்ப வழிகாட்டி

3. பாதுகாப்பு: ஆன்லைன் பாதுகாப்பு பற்றியும் எப்போது உதவி அல்லது ஆதரவைக் கேட்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் பேசுங்கள்.

உங்கள் பதின்மவயதினருடன் பேசுவது மட்டுமல்லாது — அவர்கள் சொல்வதையும் கேளுங்கள். தங்கள் ஆன்லைன் அனுபவங்களில் அவர்கள் எதை விரும்புகிறார்கள் மற்றும் எதை விரும்வில்லை என்பதைக் கேளுங்கள். அவர்கள் தங்கள் தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்பை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறார்கள், பாதுகாப்பாக இருக்க என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்கிறார்கள்? அவர்களுக்கு எவ்வளவு தெரிந்தவர்களா இருக்கிறார்கள் என்பதை கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள், மேலும் ஆன்லைன் உலகில் வழிச்செல்ல உங்களுக்கு உதவும் சில விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் பதின்மவயதினர் தொழில்நுட்பத்தில் அதிக அனுபவம் பெற்றவராக இருந்தால், உங்கள் சொந்த பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாவல் நடைமுறைகளை மேம்படுத்த நீங்கள் என்ன விஷயங்களைச் செய்யலாம்

என்பதை உங்களிடம் காண்பிக்குமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள். அவர்களுக்குத் தெரிந்ததை உங்களுக்குக் காட்டுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

உங்கள் பதின்மவயதினர் தொழில்நுட்பத்தில் புதியவராக இருந்தால், கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள் இதோ:

- பாதுகாப்பு மற்றும் தனியுரிமைக் கருவிகளை ஆய்ந்தறிந்து அவற்றை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்று ஆலோசிக்கவும். தடுத்தல் மற்றும் புகாரளித்தல் அம்சம் ஒரு எடுத்துக்காட்டு
- வலுவான கடவுச்சொற்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட சுயவிவரங்கள் மூலம் ஆன்லைனில் உங்கள் தகவல்களை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பாதுகாப்பது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

Meta தொழில்நுட்பங்கள் முழுவதும் பாதுகாப்புக் கருவிகளைப் பற்றி மேலும் அறிக:



பெற்றோருடன் மேற்பார்வை கணக்குகள் மூலமாக [புகாரளித்தல், புகார்களைப் பகிர்தல்](#)

4. டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு: பள்ளிக்குச் செல்லும் நாளின் இரவுகளில் ஆன்லைன் மற்றும் ஆஃப்லைனில் சமநிலையைக் கண்டறியவும்

பெரும்பாலும் நீங்கள் சொல்வதை விட நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது. இரவு உணவின் போது உங்கள் குழந்தைகளின் சாதனங்களைத் வெறுமனே தள்ளி வைக்கச் சொல்லாதீர்கள், ஆனால் நீங்கள் அவ்வாறான நடத்தையை வெளிப்படுத்தி [முன்னுதாரணமாக இருங்கள்](#). "நான் சொல்வது போல் செய்யவும், நான்

செய்வது போல் அல்ல" என்பது வேலை செய்யாது.

இந்த நடத்தையைத் தொடங்குவதற்கான ஒரு நல்ல இடம் என்பது பள்ளி நடைபெறும் வாரத்திலும் ஒப்பீட்டளவில் வார இறுதியில் அல்லது ஓய்வு நேரத்திலும் திரை நேரம் பற்றிய உரையாடலைத் தொடங்குவது ஆகும்.

ஆன்லைனில் செலவழித்த நேரத்தை நேர்மறையாக நிர்வகிக்க உதவும் கருவிகளைத் தேடுகிறீர்களா? மேலும் அறிக:

 செயலியில் [தினசரி நேர வரம்பை அமைத்தல்](#)

 பெற்றோர்: குடும்ப மையம் வழியாக Instagram இல் [நேர வரம்புகள் அல்லது அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட இடைவெளிகளை](#) அமைக்கவும்.

 நேரத்தை நிர்வகித்து கவனம் செலுத்த உதவ Instagram இல் [அமைதியான பயன்முறையை](#) செயல்படுத்தவும்.

5. தகவல்தொடர்பு: நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் பிறருடன் ஆன்லைனில் தொடர்புகொள்வதை ஊக்குவிக்க ஆரோக்கியமான மற்றும் கவனத்துடன் மேற்கொள்ளப்படும் முறைகள்

அனைவருக்கும் சமூக உரையாடல்கள் ஆன்லைனிலும் ஆஃப்லைனிலும் நிகழும். தங்கள் டிஜிட்டல் தடயங்கள் குறித்து உங்கள் பதின்மவயதினரிடம் பேசுங்கள். ஒருமுறை ஆன்லைனில் பதிவிட்டால், அது டிஜிட்டல் முறையில் நீண்ட காலம் இருக்க முடியும் என்பதால், பகிரும் விஷயமானது நேர்மறையாகவும் கவனத்துடனும்

மேற்கொள்ளப்படுவதாக இருப்பது நல்லது. [பதின்மவயதினருடன் ஆரோக்கியமான ஆன்லைன் கலந்துரையாடல்கள்](#) அல்லது [ஆன்லைன் உறவுநிலைகளை நிர்வகிப்பது பற்றி பேச](#) உதவும் வழிகாட்டியுடன் உங்கள் உரையாடலை இன்றே தொடங்குங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கான தகவல்தொடர்பு கருவிகள்

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 சிறிய குழந்தைகளைக் கொண்ட குடும்பங்களுக்கு [Messenger கிட்ஸ்](#)



6. ஆன்லைனில் கொடுமைப்படுத்துதல்

இணைய வழி கொடுமைப்படுத்துதல், வெறுக்கத்தக்க பேச்சு அல்லது பிற தொடர்புடைய உள்ளடக்கம் உட்பட ஆன்லைனில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனையுடன் உங்கள் பதின்மவயதினர் உங்களிடம் வந்தால் மிகையாக உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்த வேண்டாம். உங்கள் உதவி மற்றும் ஆலோசனையை நாடுவதில் இருந்து அவர்களை ஊக்கத்தை கெடுக்க விரும்பவில்லை.

உங்கள் பதின்மவயதினர் பயன்படுத்தக்கூடிய கருவிகள் மற்றும் அவர்களின் ஆன்லைன் பாதுகாப்பு, நலமுடன் வாழ்தலைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அவர்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் எதிர்மறையான நடத்தை, உள்ளடக்கம் அல்லது செயலை மேற்கொள்வதை கையாள்வதன் மூலம் எவ்வாறு கடந்து செல்வது என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆன்லைன் கொடுமைப்படுத்துதலை எதிர்கொள்ள உதவும் கருவிகளைப் பற்றி மேலும் அறிக:



[தடுக்கவும்](#)



[மறைக்கப்பட்ட வார்த்தைகள்](#)



[புகாரளிக்கவும்](#)

7. படைப்பாற்றல்: உங்கள் பதின்மவயதினரை தங்களின் ஆர்வங்களை ஆய்ந்தறியவும் வேடிக்கையாகவும் நேர்மறையாகவும் தங்களை சிறப்பாக வெளிப்படுத்தவும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

சமூக ஊடகம் நன்மைக்கான சக்தியாக இருக்கலாம். உங்கள் பதின்மவயதினருடன் இணைந்து அவர்களின் ஆர்வங்களை ஆய்ந்தறியவும் அல்லது படங்கள் மற்றும் காணொளி மூலம் ஒரு தருணத்தைப் படம்பிடிப்பது, சமையற்கலை அமர்வு, நடனம் அல்லது வேடிக்கையான செயல்பாடு

போன்றவற்றை ஒன்றிணைந்து உருவாக்கி மகிழுங்கள்.

உங்கள் பதின்மவயதினர் ஆன்லைனில் தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகளை ஆய்ந்தறிவதன் மூலம் அவர்களுக்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் ஆதரவளிப்பது என்பதை அறிக.

தயாரிப்பு ஆதாரங்கள் கவனத்துக்கு கொண்டுவருதல்:



Instagram: ரீல்ஸ், ஸ்டோரிகள், படங்கள்