

తల్లిదండ్రుల కోసం డిజిటల్ సంక్షేమ చిట్కాలు

మీ కుటుంబ సభ్యులకు సానుకూల ఆన్‌లైన్ అనుభవాలను అందించడంలో మీకు సహాయపడటానికి త్వరిత చిట్కాలు, మార్గదర్శకత్వం మరియు ఉత్పత్తులు.



1. ఆన్‌లైన్‌లో ఉండటం గురించి మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలతో ముందుగా మరియు తరచుగా మాట్లాడండి.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలు కనెక్ట్ చేయబడిన సాంకేతికతను ఎలా ఉపయోగిస్తారనే దాని గురించి వారితో నిరంతరం సంభాషణలు జరపండి, అయితే వారు ఉపన్యాసాలు లేదా విచారణలు చేసేలా చేయవద్దు. వారి మాటలు వినడం కూడా ముఖ్యమైన విషయం. సంభాషణలు చిన్నగా మరియు సాధారణంగా ఉండాలి, కానీ నిరంతర కమ్యూనికేషన్ ముఖ్యం.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలను అడగండి

- ఆసక్తులు, అలాగే ఫేవరెట్ కార్యకలాపాలు మరియు యాప్‌లు
- వారి స్నేహితులు మరియు ఇతరులతో వారు ఎలా కమ్యూనికేట్ చేస్తారు
- వారికి అవసరమైనది ఏమిటి మరియు మీరు వారికి ఎలా మద్దతు ఇవ్వగలరు

2. పర్యవేక్షణ: పర్యవేక్షణ లేదా తల్లిదండ్రుల నియంత్రణలను సెటప్ చేయడం గురించి మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలతో మాట్లాడండి.

మీరు పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్సు పిల్లలను పెంచడం మాత్రమే కాకుండా, మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలను వయోజనులుగా సిద్ధం చేస్తున్నారని గుర్తుంచుకోండి. మీరు మీ యుక్తవయస్సు పిల్లల పరికరంలో పర్యవేక్షణ టూల్స్‌లను సెటప్ చేయడం గురించి ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, దాన్ని సెటప్ చేయడానికి ముందే దాని గురించి వారితో మాట్లాడండి, అప్పుడు మీరు మీ ఉద్దేశాలను షేర్ చేసుకోవచ్చు మరియు కలిసి పర్యవేక్షించడానికి ప్రాథమిక నియమాలను సెట్ చేయవచ్చు. మీరు తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ టూల్స్‌లను ఉపయోగించినా లేక ఉపయోగించకున్నా, మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలకు క్లిష్టమైన ఆలోచనా విధానం మరియు మీడియా అక్షరాస్యత నైపుణ్యాల గురించి బోధించడం లక్ష్యంగా ఉండాలి,

అవి వారు ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో సానుకూల అనుభవాలను కలిగి ఉండటం కొనసాగించడానికి అవసరం.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లల పరికరాలు మరియు యాప్‌లలో వివిధ రకాల పర్యవేక్షణ టూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోండి. మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలతో సంభాషణ జరిపి, మీ కుటుంబ అవసరాలకు ఏ టూల్స్ అత్యంత అర్థవంతంగా ఉంటాయో కనుగొనండి.

మీ తల్లిదండ్రుల సంబంధిత ఆవశ్యకాలకు మద్దతు అందించడంలో సహాయపడే వివిధ టూల్స్ మరియు యాప్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి:

 [ప్యామిలీ సెంటర్: Instagramలోని పర్యవేక్షణ టూల్స్](#)

 [సాంకేతికతకు తల్లిదండ్రుల మార్గదర్శకాలు](#)

 [ప్యామిలీ సెంటర్: Meta Questలోని పర్యవేక్షణ టూల్స్](#)

 [తల్లిదండ్రుల నియంత్రణలకు కుటుంబ మార్గదర్శకం](#)

3. సురక్షత: ఆన్‌లైన్ భద్రత గురించి మరియు సహాయం లేదా మద్దతు కోసం ఎప్పుడు అడగాలనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలతో మాట్లాడటమే కాదు — వారు చెప్పేది కూడా వినండి. వారి ఆన్‌లైన్ అనుభవాల గురించి వారికి నచ్చే మరియు వారికి నచ్చని అంశాలు ఏమిటని అడగండి. వారి గోప్యత మరియు భద్రతను వారు ఎలా రక్షిస్తారు మరియు సురక్షితంగా ఉండటానికి వారు ఏ దశలు అనుసరిస్తారు? వారికి ఎంత మేరకు తెలుసనే విషయం మీకు ఆశ్చర్యం కలిగించవచ్చు, అలాగే ఆన్‌లైన్ ప్రపంచాన్ని నావిగేట్ చేయడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని విషయాలను మీరు నేర్చుకోవచ్చు.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలకు సాంకేతికతలో మరింత అనుభవం ఉంటే, మీ స్వంత సురక్షత మరియు భద్రతా పద్ధతులను మెరుగుపరచుకోవడానికి మీరు ఏమి చేయగలరో చూపమని వారిని అడగండి. ఇది వారికి తెలిసింది మీకు చూపడానికి వారికి ఉన్న గొప్ప మార్గం.

Meta సాంకేతికతలోని సురక్షతా టూల్స్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి:

 [రిపోర్టింగ్, పర్యవేక్షణ ఖాతాలు ఉన్న తల్లిదండ్రులతో రిపోర్ట్‌లను షేర్ చేయడం](#)

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలకు సాంకేతికత కొత్త అయినట్లయితే, కవర్ చేయడానికి కొన్ని పాయింట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- అందుబాటులో ఉన్న సురక్షత మరియు గోప్యతా టూల్స్‌లను విశ్లేషించి, వాటిని ఎప్పుడు ఉపయోగించాలో చర్చించండి. నిరోధం మరియు రిపోర్టింగ్ ఫీచర్ అనేది ఉదాహరణ.
- శక్తివంతమైన పాస్‌వర్డ్‌లు మరియు ప్రైవేట్ ప్రొఫైల్‌లతో ఆన్‌లైన్‌లో మీ సమాచారాన్ని ఉత్తమంగా రక్షించడం ఎలా అనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

4. డిజిటల్ శ్రేయస్సు: పాఠశాల రాత్రుల సమయంలో ఆన్‌లైన్ మరియు ఆఫ్‌లైన్ సమతుల్యతను కనుగొనండి

మీరు ఏమి చేస్తారనేది తరచుగా మీరు ఏమి చెప్తారనే దాని కంటే మరింత ముఖ్యమైనది. మీ పిల్లలను రాత్రి భోజనం సమయంలో తమ పరికరాలను పక్కన పెట్టవలసిందిగా చెప్పడమే కాకుండా దాన్ని మీ స్వంత ప్రవర్తనలో కూడా చూపండి. “నేను చెప్పినట్లుగా చేయండి, నేను చేసినట్లుగా కాదు” వంటి మాటలు పని చేయవు.

పాఠశాల జరిగే వారం వారెస్ వారాంతం లేదా ఖాళీ సమయంలో స్క్రీన్ సమయం గురించి సంభాషణను లేవనెత్తడం అనేది ప్రారంభించడానికి మంచి స్థలం.

మీరు ఆన్‌లైన్‌లో గడిపిన సమయాన్ని సానుకూలంగా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే టూల్‌ల కోసం చూస్తున్నారా? మరింత తెలుసుకోండి:

 యాప్‌లలో [రోజువారీ సమయ పరిమితులను](#) సెట్ చేయండి.

 తల్లిదండ్రులు: ఫ్యామిలీ సెంటర్ ద్వారా Instagameలో [సమయ పరిమితులు లేదా షెడ్యూల్ చేయబడిన విరామాలను సెట్ చేయండి.](#)

 సమయాన్ని నిర్వహించి, దృష్టి సారించడంలో సహాయపడటానికి Instagramలోని [నిశ్చిట్ట మోడ్ను](#) ప్రారంభించండి.

5. కమ్యూనికేషన్: స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరుల మధ్య ఆన్‌లైన్‌లో కమ్యూనికేషన్‌ను ప్రోత్సహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన మరియు చక్కటి మార్గాలు

సామాజిక సంభాషణలు ఆన్‌లైన్ మరియు ఆఫ్‌లైన్‌లో అందరికీ జరుగుతాయి. మీ యుక్తవయస్సు పిల్లల డిజిటల్ ఫుట్‌ప్రింట్ గురించి వారితో మాట్లాడండి. షేర్ చేస్తున్నది ఏదైనా సరే సానుకూలంగా మరియు చక్కగా ఉండటం ఉత్తమమైనది, ఎందుకంటే ఆన్‌లైన్‌లో పోస్ట్ చేసిన తర్వాత, అది డిజిటల్‌గా దీర్ఘకాలం పాటు అలాగే ఉంటుంది.

[ఆరోగ్యవంతమైన ఆన్‌లైన్ ఇంటరాక్షన్ల](#) గురించి లేదా [ఆన్‌లైన్ సంబంధాలను నిర్వహించడం](#) గురించి యుక్తవయస్సు పిల్లలతో మాట్లాడటంలో సహాయపడే మార్గదర్శకంతో ఈరోజు మీ సంభాషణను ప్రారంభించండి.

మీ కుటుంబం కోసం కమ్యూనికేషన్ టూల్‌లు

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 చిన్న పిల్లలు ఉన్న కుటుంబాల కోసం [Messenger Kids](#)



6. ఆన్‌లైన్ వేధింపులు

సైబర్ వేధింపులు, ద్వేషపూరిత ప్రసంగం లేదా ఇతర ఆందోళనకరమైన కంటెంట్ సహా మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో ఎదుర్కొన్న సమస్య గురించి మీకు చెప్పినప్పుడు అతిగా ప్రతిస్పందించవద్దు. మీ సహాయం మరియు సలహా తీసుకోకుండా వారిని నిరుత్సాహపరచాలని మీరు కోరుకోవడం లేదు.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలు వారి ఆన్‌లైన్ సురక్షత, సంరక్షణను రక్షించడం కోసం ఉపయోగించగల టూల్‌లు మరియు తీసుకోదగిన చర్యలు, అలాగే ప్రతికూల ప్రవర్తన, కంటెంట్ లేదా ఇంటరాక్షన్ల ద్వారా ఎలా నావిగేట్ చేయాలి అనే వాటి గురించి వారితో మాట్లాడండి.

ఆన్‌లైన్ వేధింపులను పరిష్కరించడంలో సహాయపడే టూల్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి:



[నిరోధించండి](#)



[దాచబడిన పదాలు](#)



[రిపోర్ట్ చేయండి](#)

7. సృజనాత్మకత: మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలు వారి ఆసక్తుల గురించి అన్వేషించవలసిందిగా, అలాగే వినోదభరితమైన మరియు సానుకూల మార్గంలో తమ భావాలను ఉత్తమంగా వ్యక్తపరచడం తెలుసుకోవాల్సిందిగా ప్రోత్సహించండి.

సామాజిక మాధ్యమం అనేది మంచి కోసం శక్తిగా ఉండగలదు. మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలతో కలిసి వారి ఆసక్తులను అన్వేషించండి లేదా ఇద్దరూ కలిసి ఏదైనా జ్ఞాపకం, కుకింగ్ సెషన్, డ్యాన్స్ లేదా వినోద కార్యకలాపం వంటి వాటిని ఫోటోలు మరియు వీడియోల రూపంలో క్యాప్చర్ చేయడం ద్వారా వినోదం పొందండి.

మీ యుక్తవయస్సు పిల్లలు ఆన్‌లైన్‌లో తమ భావాలను వ్యక్తపరిచే మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నప్పుడు వారికి ఉత్తమంగా మద్దతివ్వడం ఎలాగో తెలుసుకోండి.

ఉత్పత్తి రుజువు పాయింట్‌లు:



Instagram: Reels, స్టోరీలు, ఫోటోలు



మరింత తెలుసుకోండి: meta.com/familycenter

 Meta

 Connect Safely