



डिजिटल हो जाइए ... वेलनेस के साथ परिवारों के लिए सुझाव और बातचीत की शुरुआत

संतुलन: यह सिर्फ समय के बार में नहीं है

डिजिटल संतुलन के ज़रिए बच्चों के ऑनलाइन रहने के कुल समय और वो ऑनलाइन क्या करते हैं, इन दोनों पर विचार किया जाता है अपने बच्चे के ऑनलाइन रहने के समय के बारे में स्वयं से दो महत्वपूर्ण प्रश्न पूछें:

- 1 "क्या यह मेरे बच्चे को उनकी जिम्मेदारियों को निभाने से रोकता है?"
- 2 "क्या यह मेरे बच्चे के शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है?"

यदि इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर "हाँ" है, तो आपके अपने बच्चे की ऑनलाइन रहने की समय-सीमा तय करने की सख्त आवश्यकता हो सकती है। यदि दोनों प्रश्नों का उत्तर "नहीं" है, तो अपने बच्चे से पूछें की वो अपने ऑनलाइन समय में क्या करता है। युवाओं को आपसी संबंधों को मज़बूत करने और हितों का पता लगाने में मदद करना ऑनलाइन सीखने के मुख्य लाभों में से एक है।

आप उनकी ऑनलाइन गतिविधियों को उनके ऑफ़-लाइन शौक से जोड़कर उनकी मदद भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, सॉकर गेम की एक क्लिप देखने के बाद, आप और आपका बच्चा उन मूव्स को कॉपी करने की कोशिश कर सकते हैं।



संतुलन के बारे में बातचीत शुरू करें:

- ▶ क्या आपको कभी ऐसा लगता है कि आप ऑनलाइन बहुत अधिक समय व्यतीत करते हैं? क्यों? या क्यों नहीं?
- ▶ वे कौन सी ऑफ़-लाइन गतिविधियाँ हैं जिनके लिए आप चाहते हैं कि आपके पास अधिक समय हो?
- ▶ वे कौन सी ऑनलाइन गतिविधियाँ हैं जिनके लिए आप चाहते हैं कि आपके पास अधिक समय हो?



डिजिटल हो जायें ... वेलनेस के साथ परिवारों के लिए सुझाव

आप वही हैं जो आप देखते / साझा / पोस्ट करते हैं

डिजिटल या ऑनलाइन पहचान हमारी वह इमेज है जो ऑनलाइन मौजूद हैं। युवाओं की ऑनलाइन पहचान उनकी ऑफ़-लाइन पहचान के समान या पूरी तरह से नहीं हो सकती है। कुछ युवा अपनी पहचान उन लोगों के आधार पर बदल लिया करते हैं, जिनसे वे बातचीत करते हैं। उदाहरण के तौर पर, वे दोस्तों के लिए एक पहचान का उपयोग कर सकते हैं और परिवार के लिए दूसरी - यह एकदम सामान्य है। यहां तक कि ऑफ़-लाइन भी, युवा और वयस्क, लोगों के विभिन्न समूहों के साथ बातचीत करते समय अपने व्यवहार में बदलाव कर लेते हैं। हालांकि, स्वयं को मज़बूती से प्रस्तुत करने वाले लोग हर बातचीत में एक जैसा व्यवहार ही रखते हैं।

आप अपने परिवार के लिए ज़रूरी आदर्शों की पहचान करके अपने बच्चे को एक मज़बूत ऑनलाइन पहचान बनाने में मदद कर सकते हैं। आप अपने बच्चे से उन आदर्शों के बारे में भी पूछ सकते हैं जो उन्होंने अपने अनुभवों से बनाए हैं। अपने बच्चों के साथ इस बारे में बात करें कि उनके आदर्शों को लगातार कैसे प्रभाव में लाया जाए और परेशानी होने पर भी वे अपने असली विचारों के साथ ही ऑनलाइन रहें।



डिजिटल पहचान के बारे में बातचीत शुरू करें:

- ▶ क्या आप कभी कुछ ऑनलाइन इसलिए पोस्ट करते हैं क्योंकि आप चाहते हैं कि लोग आपको एक विशिष्ट तरीके से देखें?
- ▶ क्या आपका कोई भी दोस्त ऑनलाइन की तुलना में, वास्तविकता में अलग तरह से बर्ताव करता उस बारे में आप क्या महसूस करते हैं?
- ▶ मैं समझता हूं कि आपकी ऑनलाइन एक से अधिक पहचान हो सकती है। क्या आप ऐसा होते हुए भी मेरे साथ सहज होंगे?



डिजिटल हो जायें ... वेलनेस के साथ परिवारों के लिए सुझाव

वापस एक शुरुआत करने के लिए एक योजना बनाएं

सहनशीलता का कौशल डिजिटल वेलनेस का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह युवाओं को नकारात्मक स्थितियों और भावनाओं को संभालने की ताकत देता है। आपके बच्चे में सहनशीलता का विकास करने में मदद करने का एक तरीका उन परिस्थितियों से निपटने के लिए योजना बनाना है जिनका उन्हें ऑनलाइन सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे से पूछें कि अगर उनकी ऑनलाइन साझा की गई तस्वीर के बारे में साथियों ने नकारात्मक कमेंट किया तो वे क्या करेंगे। इस बातचीत के दौरान, आप उनकी भावनाओं का भी आदर करें हैं जिससे उन्हें बताने में मदद मिले, और जिससे स्थिति और अधिक न बिगड़े। भविष्य में हो सकने वाली घटनाओं के बारे में पहले से ही बातचीत करके, आप अपने बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद कर सकते हैं जिससे वे ऑनलाइन होने वाली किसी भी तरह की स्थिति को संभाल सकें।

सहायक संबंधों की पहचान करने के काबिल होना एक और महत्वपूर्ण कौशल है। इस बातचीत से आपके बच्चे को पता चलता है कि आप उनके ऑनलाइन होने पर उन्हें सुनते हैं और उनका समर्थन करते हैं।



सहनशीलता के बारे में बातचीत शुरू करें:

- ▶ ऑनलाइन होने से जुड़ी समस्याओं को लेकर कभी-कभी मुझे चिंता होती है। क्या हम कुछ अलग स्थितियों पर चर्चा कर सकते हैं और इस पर भी कि आप इसपर कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं?
- ▶ क्या आप ऑनलाइन होने वाली समस्याओं के बारे में मुझसे बेहिचक बात कर पाएंगे ?
- ▶ तीव्र भावनाओं को महसूस करने पर तुरंत प्रतिक्रिया न दे पाना कठिन हो सकता है। प्रतिक्रिया देने से पहले अपनी भावनाओं पर नियंत्रण पाने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?



डिजिटल हो जाइए ... वेलनेस के साथ परिवारों के लिए गतिविधियाँ

सहनशीलता की तैयारी

जब युवा ऑनलाइन कठिन परिस्थितियों का सामना करते हैं, तो कभी कभी उन्हें यह पता नहीं होता कि कैसे प्रतिक्रिया देनी है। यह गतिविधि आपके बच्चे को प्रोत्साहित करके उन्हें यह समझने में मदद करेगी कि वो ऑनलाइन कुछ भी करने से पहले अपने फ़ैसलों के हो सकने वाले नतीजों के बारे में सोचें।

- 1 अपने बच्चे से पूछें: ऑनलाइन रहते समय यदि यह चीजें उनके साथ हुई तो उन्हें कैसा लगेगा?
 - ▶ कोई व्यक्ति आपकी शर्मिंदा करने वाली एक तस्वीर पोस्ट करे।
 - ▶ कोई व्यक्ति कुछ ऐसा पोस्ट करे जिससे आप खराब महसूस करते हैं, जैसे कि कुछ लोगों के बारे में खराब कमेंट।
 - ▶ कोई आपके द्वारा ऑनलाइन साझा की गई किसी चीज़ के बारे में बुरा कमेंट करे।
 - ▶ कोई कुछ ऐसा पोस्ट करे जिससे आप असहमत है। हैं। उदाहरण के लिए, वे कहें कि आपका पसंदीदा गीत बेकार है।
- 2 अपने बच्चे को बताएं: आप भले ही अपनी संवेदनशीलता पर नियंत्रण नहीं रख पाएं, लेकिन आप यह नियंत्रित कर सकते हैं कि आप उस वक़्त क्या करते हैं और नकारात्मक कमेंट्स का जवाब कैसे देते हैं। आपको ऐसे निर्णय लेने का प्रयास करना चाहिए जिनके सकारात्मक परिणाम हों।
- 3 कंप्यूटर पर या कागज़ पर लिख कर एक डॉक्यूमेंट बनाएं। सबसे ऊपर, स्वयं लिखें या अपने बच्चे से लिखवाएँ, "जब कोई चीज़ या कोई व्यक्ति मुझे ऑनलाइन परेशान करता है, तो मैं यह चुन सकता हूँ कि मुझे कैसे प्रतिक्रिया देनी है। हाँ, मैं यह कर सकता हूँ:"

अपने बच्चे के साथ उन प्रतिक्रियाओं की एक लिस्ट पर विचार करें जो वे दे सकते थे। फिर, सूची में नीचे जाएं और प्रत्येक क्रिया के सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों पर चर्चा करें। नकारात्मक परिणामों वाले कार्यों से सकारात्मक परिणामों के साथ कार्यों को अलग करने के लिए रंग कोडिंग या प्रतीक का उपयोग करें।

उदाहरण:

जब कोई चीज़ या कोई व्यक्ति मुझे ऑनलाइन परेशान करता है, तो मैं चुन सकता हूँ कि कैसे प्रतिक्रिया दूँ। हाँ, मैं यह कर सकता हूँ :

- ▶ जब तक आप शांत नहीं होते, तब तक एक गहरी साँस या कुछ और करें। फिर उसके बाद जवाब दें 😊
- ▶ परिवार और दोस्तों की मदद लें 😊
- ▶ कुछ बुरी प्रतिक्रिया दें 😞
- ▶ ऑफ़-लाइन झगड़ा कर लें 😞
- ▶ ब्लॉ या रिपोर्ट करें 😊

ध्यान दें: एक ऐसी प्रतिक्रिया जिसका आपको सकारात्मक परिणाम साफ तौर पर दिख रहा है, उदाहरण के लिए, शायद आपका बच्चा आपकी मदद लेने में झिझके। कुछ युवाओं को यह चिंता होती है कि मदद के लिए अपने माता-पिता / देखभाल करने वालों के पास जाने का एक नकारात्मक परिणाम होगा – यह किसी वेबसाइट या प्लेटफॉर्म का उपयोग करने से मना किया जाना हो सकता है। यदि आप एक-दूसरे के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करते हैं, तो आप हर एक स्थिति में अच्छे परिणाम ढूँढने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे को यह समझने में मदद करें कि मदद के लिए आपके पास आने से विश्वास और गहरा होता है और इसके परिणामस्वरूप ऑनलाइन और अधिक स्वतंत्रता मिल सकती है।



डिजिटल हो जायें... वेलनेस के साथ परिवारों के लिए गतिविधियाँ

डिजिटल वेलनेस के लिए योजना

डिजिटल वेलनेस कौशल युवाओं के लिए इंटरनेट-उपयोग को उनके जीवन का एक स्वस्थ और संतुलित हिस्सा बनाने में मदद कर सकता है। यह गतिविधि आपके बच्चे को डिजिटल वेलनेस के लिए एक योजना बनाने में मदद करेगी जो स्वस्थ, संतुलित उपयोग को प्रोत्साहित करती है।

- 1 अपने बच्चे को बताएं: मेरे लिए यह महत्वपूर्ण है कि आपका ऑनलाइन रहने का समय अच्छा और संतुलित हो। क्या हम इस तरह से इंटरनेट का उपयोग करने में आपकी सहायता करने के लिए एक योजना के साथ काम कर सकते हैं?
- 2 डिजिटल वेलनेस प्लान विकसित करने में अपने बच्चे की सहायता के लिए डिजिटल वेलनेस वर्कशीट के लिए प्लान A का प्रिंट लें और इस्तेमाल करें। अपने बच्चे को योजना के दिशा-निर्देशों के लिए उनके इनपुट को सुनकर उन्हें यह महसूस करने में मदद करें कि यह योजना उन्हीं की है। इसके अलावा, अपने बच्चे को योजना का पालन नहीं करने के लिए परिणाम (यदि कोई हो) निर्धारित करने में मदद करें।