



ಕುಟುಂಬ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಡೆಯಿರಿ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರು

ಸಮತೋಲನ: ಇದು ಕೇವಲ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡನ್ನೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮತೋಲನಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1 "ಇದು ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ?"

2 "ಇದು ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?"

ಎರಡೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ "ಹೌದು", ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾದ ಮಿತಿ. +ಎರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತರ "ಇಲ್ಲ,"ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯುವಜನರ ಅಂತರ್-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಅವರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಆಸಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು football ಆಟದ ಕ್ಲಿಪ್ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಚಂಡನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒದೆಯುವುದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.



ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ:

- ▶ ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಏಕೆ ಅಥವಾ ಏಕೆ ಬೇಡ?
- ▶ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವ ಕೆಲವು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?
- ▶ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವ ಕೆಲವು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಡೆಯಿರಿ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರು

ನೀವು ಏನನ್ನು ನೀವು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ/ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರೋ/ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅದೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ

ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತುಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಆವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಯುವಕರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ಅವರ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತುಗಳಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಅವರ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವರೋ ಅವರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಗುರುತನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವರು. ಯುವಕರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ವಿಭಿನ್ನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಅವರು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದ ರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಯಂ ಹೊಂದಿರುವವರು ಪರಸ್ಪರ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಮೂಲ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಲವಾದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುರುತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅವರು ರೂಪಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಹ ನೀವು ಬಯಸಬಹುದು. ಮಾತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ.



ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಂವಾದ:

- ▶ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಕಾರಣ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ?
- ▶ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗುರುತನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಆ ಎಲ್ಲಾ ಗುರುತುಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬಲ್ಲರೇ?



ಕುಟುಂಬ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಡೆಯಿರಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು.

ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬರುವಂತಹ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಯುವಜನರಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನ ಮೂಲಕ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗೆಲೆಯರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಫೋ ಫೋಟೋ ಮೇಲೆ ಕುರಿತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿ? ಈ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಂಬಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಚರ್ಚೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನೀವು ಅಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.



ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ:

- ▶ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಚಿಂತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?
- ▶ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- ▶ ನಾವು ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿರುವುದು ಕಷ್ಟವೇ? ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ನಟಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಡೆಯಿರಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅವರ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು.

1 ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿ: ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮುಜುಗರದ ಪೋರ್ಟೋವನ್ನು ಯಾರೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ನೀವು ಒಪ್ಪದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಯಾರೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹಾಡು ಅವಿವೇಕಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

2 ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿ: ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

3 ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಂದು ಮಗು ಬರೆಯಬೇಕು "ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ:"

ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಪಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮುಷಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಬಣ್ಣದ ಕೋಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಏನಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು:

- ▶ ತಾವು ಶಾಂತವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. 😊
- ▶ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಿರಿ. 😊
- ▶ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. 😊
- ▶ ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಿ. 😊
- ▶ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ ಅಥವಾ ವರದಿ ಮಾಡಿ. 😊

ಸೂಚನೆ: ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಕರು / ಆರೈಕೆದಾರರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬಹುದೆಂದು. ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತರಬಹುದು. ನೀವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅವರ ಬಳಿ ಇರುವುದು ಅವರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಮಗು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಡೆಯಿರಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯುವಜನರಿಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತುಲಿತ ಭಾಗವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತುಲಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- 1 ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವುದು ನನಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ನೀಡಬಹುದೇ?
- 2 ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಡಿಜಿಟಲ್ ವೆಲ್ನೆಸ್ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಾಗಿ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ ಯೋಜನೆ: ಯೋಜನೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಯೋಜನೆಯ ಮಾಲಿಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಮಾಡೋಣ. ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸದ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ) ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.