



நல்வாழ்வுடன்...டிஜிட்டலைப் பெறுங்கள்

குடும்பங்களுக்கு சில உதவிக்குறிப்புகள்
மற்றும் உரையாடலைத் தொடங்கும் குறிப்புகள்

சமநிலை:இது நேரம் பற்றியது மட்டும் அல்ல

குழந்தைகளின் ஆன்லைன் நேரத்தின் அளவு மற்றும் தரம் இரண்டையும் டிஜிட்டல் சமநிலை கருத்தில் கொள்கிறது. உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறார் என்பதைப் பற்றி நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள இரண்டு முக்கியமான கேள்விகள்:

1 அது என் குழந்தை தன் பொறுப்புகளை முடிப்பதற்கு தடையாய் இருக்கிறதா?

2 "அது என் குழந்தையின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறதா"?

இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதில் "ஆம்" எனில், உங்கள் பிள்ளைக்கு கடுமையான ஆன்லைன் நேர வரம்புகள் தேவைப்படலாம். இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதில் "இல்லை" எனில், ஆன்லைனில் உங்கள் குழந்தையின் நேரத்தின் தரம் குறித்து உங்களுையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஆன்லைன் கற்றலின் முக்கிய நன்மைகளில் ஒன்று, இளம் வயதினருக்கு ஒருவருக்கு ஒருவர் இடையேயான உறவுகளை வலுப்படுத்தவும் ஆர்வங்களை ஆராயவும் உதவுவதாகும்.

அவர்களின் ஆன்லைன் செயல்பாடுகளை அவர்களின் ஆஃப்லைன் ஆர்வங்களுடன் இணைப்பதன் மூலமும் நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கால்பந்து விளையாட்டின் வீடியோ கிளிப்பைப் பார்த்த பிறகு, நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வெளியில் பந்தை உதைக்கும்போது நீங்கள் கிளிப்பில் பார்த்தது போலவே செய்ய முற்படலாம்.



சமநிலை குறித்து ஒரு உரையாடலை ஆரம்பியுங்கள்:

- ▶ நீங்கள் ஆன்லைனில் அதிக நேரம் செலவிடுவது போல் எப்போதாவது உணர்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
- ▶ இதில் செலவு செய்ய அதிக நேரம் கிடைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் சில ஆஃப்லைன் செயல்பாடுகள் யாவை?
- ▶ இதில் செலவு செய்ய அதிக நேரம் கிடைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் சில ஆன்லைன் செயல்பாடுகள் யாவை?



நல்வாழ்வுடன்...டிஜிட்டலைப் பெறுங்கள்

குடும்பங்களுக்கு சில உதவிக்குறிப்புகள்
மற்றும் உரையாடலைத் தொடங்கும் குறிப்புகள்

நீங்கள் பார்க்கும்/பகிரும்/பதிவு நீங்கள்தான்

டிஜிட்டல் அல்லது ஆன்லைன் அடையாளங்கள் ஆன்லைனில் இருக்கும் நம்முடைய பதிப்புகள். இளைஞர்கள் தங்கள் ஆஃப்லைன் அடையாளங்களைப் போன்ற ஆன்லைன் அடையாளங்களைக் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது முற்றிலும் புதியவர்களாக இருக்கலாம். சில இளைஞர்கள் அவர்கள் யாருடன் தொடர்பு கொள்கிறார்கள் என்பதன் அடிப்படையில் அடையாளங்களை மாற்றுகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, அவர்கள் ஒரு அடையாளத்தை நண்பர்களுக்கும் மற்றொன்றை குடும்பத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம் - இது சாதாரணமானது. ஆஃப்லைனில் கூட, இளைஞர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் வெவ்வேறு குழுக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது அவர்களின் நடத்தையை மாற்றியமைக்கலாம். இருப்பினும், ஆரோக்கியமான சுய உணர்வைக் கொண்டவர்கள் ஒவ்வொரு தொடர்புகளிலும் ஒரே அடிப்படை மதிப்புகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கு தேவையான முக்கிய மதிப்புகளை ஒன்றாக அடையாளம் காண்பதன் மூலம் வலுவான ஆன்லைன் அடையாளத்தை உருவாக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் உதவலாம். உங்கள் குழந்தையின் சொந்த அனுபவங்களிலிருந்து அவர்கள் உருவாக்கிய மதிப்புகள் குறித்தும் நீங்கள் கேட்க விரும்பலாம். சிக்கலானதாக இருந்தாலும் கூட, அவர்களின் மதிப்புகளை எவ்வாறு தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது மற்றும் அவர்களின் உண்மையான சுய நபராக ஆன்லைனில் இருப்பது பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள்.



டிஜிட்டல் அடையாளம் குறித்து ஒரு உரையாடலை தொடங்குங்கள்

- ▶ மக்கள் உங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காக நீங்கள் ஆன்லைனில் ஏதாவது இடுகையிடுகிறீர்களா?
- ▶ உங்கள் நண்பர்கள் யாராவது ஆன்லைனில் செயல்படுவதை விட நேரில் வித்தியாசமாக செயல்படுகிறார்களா? அதைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?
- ▶ ஆன்லைனில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அடையாளங்கள் உங்களிடம் இருக்கலாம் என்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். அவை அனைத்தையும் நான் பார்ப்பதை நீங்கள் வசதியாக உணர்வீர்களா?



நல்வாழ்வுடன்...டிஜிட்டலைப் பெறுங்கள்

குடும்பங்களுக்கு சில உதவிக்குறிப்புகள்
மற்றும் உரையாடலைத் தொடங்கும் குறிப்புகள்

மீண்டு வருவதற்கு ஒரு திட்டம் வகுங்கள்

மீண்டு வரும் திறன் டிஜிட்டல் ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் நிர்வகிக்க அவை இளைஞர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கின்றன. உங்கள் பிள்ளை மீண்டு வரும் திறன்களை வளர்க்க உதவும் ஒரு வழி, அவர்கள் ஆன்லைனில் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சூழ்நிலைகளை கையாள்வதற்கான திட்டங்களை உருவாக்குவது. எடுத்துக்காட்டாக, ஆன்லைனில் பகிர்ந்த புகைப்படத்தைப் பற்றி சகாக்கள் எதிர்மறையாக கருத்து தெரிவித்தால் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்று உங்கள் பிள்ளையிடம் கேளுங்கள். கலந்துரையாடலின் போது, நிலைமையை மோசமாக்காத பதிலைக் கொண்டு வர அவர்களுக்கு உதவுமபோது அவர்களின் உணர்வுகளை நீங்கள் சரிபார்க்கலாம். என்ன வரும் என்பதை முன்கூட்டியே காண்பதன் மூலம், ஆன்லைனில் எழும் எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் அவர்கள் கையாள முடியும் என்பதில் உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்க உதவலாம்.

ஆதரவான உறவுகளை அடையாளம் காண முடிவது மற்றொரு முக்கிய மீளும் திறன். இந்த விவாதங்களைக் கொண்டிருப்பது உங்கள் பிள்ளை ஆன்லைனில் இருக்கும்போது அவற்றைக் கேட்கவும் ஆதரிக்கவும் நீங்கள் அவர்களுக்காக இருப்பதைக் காட்டுகிறது.



மீண்டு வருதலைப் பற்றி ஒரு உரையாடலைத் தொடங்கவும்

- ▶ சில நேரங்களில் நீங்கள் ஆன்லைனில் என்ன எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்று கவலைப்படுகிறேன். வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்க முடியும் என்பதை நாம் விவாதிக்க முடியுமா?
- ▶ ஆன்லைனில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைப் பற்றி என்னுடன் பேசுவதற்கு உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கிறதா?
- ▶ நாம் வலுவான உணர்ச்சிகளை கொண்டிருக்கும்போது, உடனடியாக செயல்படாமல் இருப்பது கடினம். நீங்கள் அதைச் செய்வதற்கு முன் உங்கள் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில படிகள் யாவை?



நல்வாழ்வுடன்...டிஜிட்டலைப் பெறுங்கள் குடும்பங்களுக்கான செயல்பாடுகள்

மீள் வருகைக்கு தயார் செய்தல்

ஆன்லைனில் இளைஞர்கள் கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, அவர்களுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்று தெரியாது. உங்கள் குழந்தைகளின் முடிவுகளின் சாத்தியமான விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்க ஊக்குவிப்பதன் மூலம் ஆன்லைனில் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை எவ்வாறு செய்வது என்பதை அறிய இந்த செயல்பாடு உதவும்.

1 உங்கள் குழந்தையிடம் கேளுங்கள்: நீங்கள் ஆன்லைனில் இருந்தபோது இந்த விஷயங்கள் உங்களுக்கு நேர்ந்தால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்?

- ▶ யாரோ ஒருவர் உன்னுடைய சங்கடமான போட்டோ ஒன்றை பதிவிடுகிறார்.
 - ▶ ஒரு குழுவின்ரைப் பற்றிய மோசமான கருத்துகள் போன்ற உங்களுக்கு சங்கடமான ஒன்றை யாரோ ஒருவர் பதிவிடுகிறார்.
 - ▶ நீங்கள் ஆன்லைனில் பகிர்ந்த ஒன்றைப் பற்றி யாரோ ஒருவர் ஒரு மோசமான கருத்தை இடுகிறார்கள்.
- உங்களுக்கு உடன்பாடில்லாத ஒன்றை யாரோ இடுகையிடுகிறார்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் விரும்பும் பாடல் முட்டாள்தனமானது என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

2 உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்: நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம், ஆனால் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், எதிர்மறையான கருத்துகளுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளிப்பீர்கள் என்பதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நேர்மறையான விளைவுகளைக் கொண்ட முடிவுகளை எடுக்க நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

3 கணினியில் அல்லது கையால் ஒரு ஆவணத்தை எழுதத் தொடங்கவும். மேலே, நீங்களோ அல்லது உங்கள் பிள்ளையையோ எழுதச் சொல்லுங்கள், "ஏதாவது அல்லது யாராவது என்னை ஆன்லைனில் பாதிக்கும்போது, எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை நான் தேர்வு செய்யலாம். என்னால் முடியும்:"

உங்கள் குழந்தை அவர்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளின் பட்டியலை யோசித்து உருவாக்க அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள். பின்னர், பட்டியலைப் பார்த்து ஒவ்வொரு செயலின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை விளைவுகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும். எதிர்மறையான விளைவுகளுடன் கூடிய செயல்களுக்கும் நேர்மறையான முடிவுகளுடன் கூடிய செயல்களுக்கும் வேறுபடுத்திக் காட்ட வண்ண குறியீடு அல்லது ஏதோ ஒரு குறியீட்டைப் பயன்படுத்தவும்.

எடுத்துக்காட்டு:

ஏதேனும் அல்லது யாராவது என்னை ஆன்லைனில் பாதிக்கும்போது, எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை நான் தேர்வு செய்யலாம். என்னால் முடியும்:

- ▶ நான் அமைதியாக இருக்கும் வரை ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள் அல்லது வேறு ஏதாவது செய்யுங்கள். பின்னர் பதிலளிக்கவும். 😊
- ▶ குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து ஆதரவைப் பெறுங்கள் 😊
- ▶ ஒரு மோசமான பதிலைச் சொல்லுங்கள் 😞
- ▶ ஆஃப்லைனில் ஒரு சண்டையை ஆரம்பியுங்கள் 😞
- ▶ பிளாக் செய்யுங்கள் அல்லது புகாரளியுங்கள் 😊

குறிப்பு: உங்களுக்கு தெளிவான நேர்மறையான விளைவைக் கொண்ட ஒரு செயல், எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் பிள்ளை உங்களிடம் ஆதரவுக்காக வருவது, உங்கள் குழந்தைக்கு வித்தியாசமாகத் தோன்றலாம். சில இளைஞர்கள் தங்கள் பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர்களிடம் உதவிக்குச் செல்வது எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும் என்று கவலைப்படுகிறார்கள் - ஒரு வலைத்தளம் அல்லது சமூக ஊடக தளத்தைப் பயன்படுத்த தடை விதிக்கப்படலாம். நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் முன்னோக்குகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சித்தால், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் ஆரோக்கியமான விளைவுகளை அடையாளம் காண நீங்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, ஆதரவுக்காக உங்களிடம் வருவது நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது மற்றும் ஆன்லைனில் அதிக சுதந்திரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை உங்கள் பிள்ளை புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள்.



நல்வாழ்வுடன்...டிஜிட்டலைப் பெறுங்கள் குடும்பங்களுக்கான செயல்பாடுகள்

டிஜிட்டல் நல்வாழ்வுக்காக திட்டமிடுதல்

டிஜிட்டல் ஆரோக்கிய திறன்கள் இளைஞர்களுக்கு இணைய பயன்பாட்டை அவர்களின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான பகுதியாக மாற்ற உதவும். இந்த செயல்பாடு உங்கள் பிள்ளை ஆரோக்கியமான, சீரான பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் டிஜிட்டல் நல்வாழ்வுக்கான திட்டத்தை உருவாக்க உதவும்.

- 1 உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்: ஆன்லைனில் உங்கள் நேரம் ஆரோக்கியமாகவும் சீரானதாகவும் இருப்பது எனக்கு முக்கியம். அந்த வகையில் இணையத்தைப் பயன்படுத்த உங்களுக்கு உதவும் திட்டத்தை கொண்டு வர நாம் ஒன்றிணைந்து செயல்படலாமா?
- 2 டிஜிட்டல் ஆரோக்கிய திட்டத்தை உருவாக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ டிஜிட்டல் ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு திட்டத்தை அச்சிட்டுப் பயன்படுத்தவும். திட்டத்தின் வழிகாட்டுதல்களுக்கான உள்வீட்டைக் கேட்பதன் மூலம் திட்டத்தின் உரிமையை உணர உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுங்கள். மேலும், திட்டத்தைப் பின்பற்றாததால் ஏற்படும் விளைவுகளை (ஏதேனும் இருந்தால்) தீர்மானிக்க உங்கள் பிள்ளை உதவட்டும்