



డిజిటల్ కు మారండి... వెల్సెన్ తో చిట్కాలు & సంభాషణ ప్రారంభాలు ప్యామిలీల కోసం

బ్యాలెన్స్: ఇది సమయం గురించి మాత్రమే కాదు

డిజిటల్ బ్యాలెన్స్ పిల్లల ఆన్లైన్ సమయం యొక్క పరిమాణం మరియు నాణ్యత రెండింటినీ పరిగణిస్తుంది. మీ పిల్లవాడు ఆన్లైన్లో ఎంత సమయం గడుపుతున్నారో మీకు మీరే ఈ రెండు ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు వేసుకోండి:

- 1 ఇది నా పిల్లలు తమ బాధ్యతలను పూర్తి చేయకుండా చేస్తుందా?
- 2 ఇది నా పిల్లల శారీరక లేదా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందా?

ఈ రెండు ప్రశ్నలలో దేనికైనా సమాధానం "అవును" అయితే, మీ పిల్లలకి కఠినమైన ఆన్లైన్ సమయ పరిమితులు అవసరం కావచ్చు. రెండింటికీ దేనికైనా సమాధానం "లేదు," ఐతే ఆన్లైన్లో మీ పిల్లల సమయం నాణ్యత గురించి మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. ఆన్లైన్ అభ్యాసం యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనాలేంటంటే, యువతలో అంతర్-వ్యక్తిగత సంబంధాలు మరియు ఆసక్తుల అన్వేషణను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

వారి ఆన్లైన్ కార్యకలాపాలను వారి ఆఫ్లైన్ ఆసక్తులతో కనెక్ట్ చేయడం ద్వారా కూడా మీరు వారికి సహాయపడవచ్చు. ఉదాహరణకు, సాకర్ ఆట యొక్క క్లిప్స్ చూసిన తరువాత, బంతిని బయట తన్నేటప్పుడు మీరు మరియు మీ పిల్లలు ఆయొక్క కదలికలను కాపీ చేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.



బ్యాలెన్స్ గురించి సంభాషణను ప్రారంభించండి:

- ▶ మీరు ఆన్లైన్లో ఎక్కువ సమయం గడిపినట్లు మీకు ఎప్పుడైనా అనిపిస్తుందా? ఎందుకు లేదా ఎందుకు కాదు?
- ▶ మీకు ఎక్కువ సమయం కావాలని మీరు కోరుకునే కొన్ని ఆఫ్లైన్ కార్యకలాపాలు ఏమిటి?
- ▶ మీకు ఎక్కువ సమయం కావాలని మీరు కోరుకునే కొన్ని ఆన్లైన్ కార్యకలాపాలు ఏమిటి?



డిజిటల్ కు మారండి... వెల్నెస్ తో చిట్కాలు & సంభాషణ ప్రారంభాలు ప్యామిలీల కోసం

ఏదైతే మీరు చూస్తారో/షేర్ చేస్తారో/పోస్ట్ చేస్తారో అది మీరే.

డిజిటల్ లేదా ఆన్లైన్ ఐడెంటిటీలు ఆన్లైన్లో ఉన్న మన వెర్షన్లు. యువకులు వారి ఆఫ్లైన్ ఐడెంటిటీలకు సమానమైన ఆన్లైన్ గుర్తింపులను కలిగి ఉండవచ్చు లేదా పూర్తిగా కొత్తవి ఉండవచ్చు. కొంతమంది యువకులు వారు ఎవరితో సంభాషిస్తున్నారనే దాని ఆధారంగా గుర్తింపులను మారుస్తారు. ఉదాహరణకు, వారు స్నేహితుల కోసం ఒక గుర్తింపును మరియు కుటుంబం కోసం మరొక గుర్తింపును ఉపయోగించవచ్చు - ఇది సాధారణం. ఆఫ్లైన్లో కూడా, వకులు మరియు పెద్దలు వేర్వేరు వ్యక్తులతో సంభాషించేటప్పుడు వారి ప్రవర్తనను సవరించుకుంటూ ఉండవచ్చు. ఏదేమైనా, ఆరోగ్యకరమైన స్వీయ భావం ఉన్నవారు ప్రతి పరస్పర చర్యలో ఒకేలాంటి ప్రధాన విలువలను ప్రదర్శిస్తారు

మీ కుటుంబానికి ముఖ్యమైన ముఖ్య విలువలను కలిసి గుర్తించడం ద్వారా మీ పిల్లలకి బలమైన ఆన్లైన్ గుర్తింపును అభివృద్ధి చేయడంలో మీరు సహాయపడగలరు. మీ పిల్లల అనుభవాల నుండి వారు ఏర్పడిన విలువల గురించి కూడా మీరు అడగవచ్చు. మీ పిల్లలతో వారి విలువలను స్థిరంగా ఎలా ఉపయోగించాలో గురించి మాట్లాడండి మరియు సంక్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఆన్లైన్లో వారి ప్రామాణికమైన స్వీయ వ్యక్తిగా ఉండండి.



డిజిటల్ ఐడెంటిటీ గురించి సంభాషణను ప్రారంభించండి

- ▶ ప్రజలు మిమ్మల్ని ఒక నిర్దిష్ట మార్గంలో చూడాలని మీరు కోరుకుంటున్నందున మీరు ఎప్పుడైనా ఆన్లైన్లో ఏదైనా పోస్ట్ చేశారా?
- ▶ మీ స్నేహితులు ఎవరైనా ఆన్లైన్లో కంటే వ్యక్తిగతంగా భిన్నంగా వ్యవహరిస్తారా? దాని గురించి మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?
- ▶ మీకు ఆన్లైన్లో ఒకటి కంటే ఎక్కువ గుర్తింపులు ఉండవచ్చునని నేను అర్థం చేసుకున్నాను. అవన్నీ చూశాక మీరు నాతో సౌకర్యంగా ఉంటారా?



డిజిటల్ కు మారండి... వెల్సెస్ తో చిట్కాలు & సంభాషణ ప్రారంభాలు ప్యామిలీల కోసం

బౌన్స్ బ్యాక్ కావడానికి ఒక ప్లాన్ చేయండి

బౌన్స్ బ్యాక్ కావడానికి ఒక ప్లాన్ చేయండి స్థితిస్థాపకత నైపుణ్యాలు డిజిటల్ వెల్సెస్ యొక్క ముఖ్యమైన భాగం. ప్రతికూల పరిస్థితులను మరియు భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవడానికి అవి యువతకు సాధికారత కల్పిస్తాయి. మీ పిల్లల స్థితిస్థాపకత నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో సహాయపడే ఒక మార్గం, వారు ఆన్లైన్లో ఎదుర్కొనే పరిస్థితులతో వ్యవహరించే ప్రణాళికలను అభివృద్ధి చేయడం. ఉదాహరణకు, మీ పిల్లవాడు ఆన్లైన్లో షేర్ చేసిన ఫోటో గురించి తోటివారు ప్రతికూలంగా వ్యాఖ్యానించినట్లయితే వారు ఏమి చేస్తారని మీ పిల్లవాడిని అడగండి. చర్చ సమయంలో, పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చని ప్రతిస్పందనతో ముందుకు రావడానికి వారికి సహాయపడేటప్పుడు మీరు వారి భావాలను ధృవీకరించవచ్చు. ముందుగానే దృష్టాంతాన్ని చూడటం ద్వారా, ఆన్లైన్లో తలెత్తే ఏ పరిస్థితిని అయినా వారు నిర్వహించగలరనే నమ్మకంతో మీ పిల్లలకి మీరు సహాయపడగలరు.

సహాయక సంబంధాలను గుర్తించగలగడం మరొక ముఖ్యమైన స్థితిస్థాపకత నైపుణ్యం. ఈ చర్చలు కలిగి ఉండటం మీ పిల్లలు ఆన్లైన్లో ఉన్నప్పుడు, వారి మాటలు వినడానికి మరియు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు ఉన్నారని వారికి తెలుపుతుంది.



స్థితిస్థాపకత గురించి సంభాషణను ప్రారంభించండి:

- ▶ మీరు ఆన్లైన్లో ఏమి ఎదుర్కోవాలోనని కొన్నిసార్లు నేను ఆందోళన చెందుతాను. మనం కొన్ని విభిన్న పరిస్థితులను చర్చించి మీరు ఎలా స్పందించగలరో చూద్దామా?
- ▶ ఆన్లైన్లో సంభవించే సమస్యల గురించి నాతో మాట్లాడటం మీకు సుఖంగా ఉందా?
- ▶ మనకు బలమైన భావోద్వేగాలు కలిగినప్పుడు, వెంటనే స్పందించకుండా ఉండడం కష్టం. ఏదైనా చర్య తీసుకునే ముందు మీ భావాలను నియంత్రించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన కొన్ని దశలు ఏమిటి?



డిజిటల్ కు మారండి... వెల్నెస్ తో కుటుంబాలకు చర్యలు

స్థితిస్థాపకతకు సిద్ధపడుట

ఆన్లైన్లో యువకులు క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేటప్పుడు, ఎలా స్పందించాలో వారికి తెలియకపోవచ్చు. ఈ కార్యాచరణద్వారా ఆన్లైన్లో ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలు ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవడానికి మరియు వారి నిర్ణయాల ఫలితాలు సంభావ్యత గురించి ఆలోచించమని ప్రోత్సహించడంద్వారా మీ పిల్లలకు సహాయం చేయబడుతుంది.

- 1 మీ పిల్లవాడిని అడగండి: మీరు ఆన్లైన్లో ఉన్నప్పుడు ఈ విషయాలు మీకు జరిగితే మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?
 - ▶ మీ యొక్క ఇబ్బందికరమైన ఫోటోను ఎవరో పోస్ట్ చేస్తారు.
 - ▶ వ్యక్తుల గ్రూపుల గురించి వెగటు వ్యాఖ్యలు వంటి మీకు అసౌకర్యంగా అనిపించే దాన్ని ఎవరో పోస్ట్ చేస్తారు.
 - ▶ మీరు ఆన్లైన్లో షేర్ చేసిన దాని గురించి ఎవరో ఒకరు వెగటు వ్యాఖ్యను పోస్ట్ చేస్తారు.
 - ▶ మీరు వ్యతిరేకించే దాని గురించి ఎవరో పోస్ట్ చేస్తారు. ఉదాహరణకు, మీకు నచ్చిన ఒక పాట మూర్ఖమైన ఎంపికని వారు అంటారు.
 - 2 మీ పిల్లలకి చెప్పండి: మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో మీరు నియంత్రించలేకపోవచ్చు, కానీ మీరు చేసే పనులను మరియు ప్రతికూల వ్యాఖ్యలకు మీరు ఎలా స్పందిస్తారో మీరు నియంత్రించవచ్చు. మీరు సానుకూల ఫలితాలను కలిగి ఉండే నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
 - 3 కంప్యూటర్లో లేదా చేతితో పత్రాన్ని రాయండి. పైన, మీరు గానీ లేదా మీ పిల్లవాడితో గానీ ఇలా రాయించండి, "ఎవరైనా, ఏదైనా నన్ను ఆన్లైన్లో ఇబ్బందిపెట్టినప్పుడు, ఎలా స్పందించాలో నేను ఎంచుకోగలను. నేను ఎంచుకోగలను"
- మీ పిల్లలతో కూర్చోని వారు తీసుకోవలసిన చర్యల జాబితాను కలిసి తయారుచేయండి. అప్పుడు, జాబితా మొత్తం చదివి ప్రతి చర్య యొక్క సానుకూల మరియు ప్రతికూల ఫలితాలను చర్చించండి. ప్రతికూల పరిణామాల చర్యల నుండి సానుకూల ఫలితాల చర్యలను వేరు చేయడానికి కలర్ కోడింగ్ లేదా చిహ్నాన్ని ఉపయోగించండి.

ఉదాహరణ

ఎవరైనా, ఏదైనా నన్ను ఆన్లైన్లో ఇబ్బందిపెట్టినప్పుడు, ఎలా స్పందించాలో నేను ఎంచుకోగలను.
నేను ఎంచుకోగలను:

- ▶ నేను శాంతించే వరకు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి లేదా మరేదైనా చేయండి. అప్పుడు స్పందించండి. 😊
- ▶ కుటుంబం మరియు స్నేహితుల నుండి మద్దతు పొందండి. 😊
- ▶ ఏదో వెగటుగా సందించండి. 😞
- ▶ పోరాటాన్ని ఆఫ్లైన్లో ఎంచుకోండి. 😞
- ▶ దాన్ని బ్లాక్ చేయండి లేదా రిపోర్ట్ చేయండి 😊

గమనిక: మీకు స్పష్టమైన సానుకూల ఫలితం ఉన్న చర్య, ఉదాహరణకు, మీ బిడ్డ మద్దతు కోసం మీ వద్దకు రావడం మీ బిడ్డకు భిన్నంగా కనిపిస్తుంది. కొంతమంది యువకులు సహాయం కోసం తమ తల్లిదండ్రులు/సంరక్షకుల వద్దకు వెళ్లడం వల్ల ప్రతికూల ఫలితం ఇస్తుందని ఆందోళన చెందుతున్నారు-వెబ్సైట్ లేదా ప్లాట్ఫారమ్ను ఉపయోగించకుండా నిషేధించారు. మీరు ఒకరి దృక్పథాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, ప్రతి పరిస్థితిలోనూ ఆరోగ్యకరమైన ఫలితాన్ని గుర్తించడానికి మీరు కలిసి పని చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, మద్దతు కోసం మీ వద్దకు రావడం నమ్మకాన్ని పెంచుతుందని మరియు ఆన్లైన్లో మరింత స్వేచ్ఛను పొందగలదని మీ పిల్లలకి అర్థమయ్యేలా చెయ్యండి.



డిజిటల్ కు మారండి... వెల్నెస్ తో కుటుంబాలకు చర్యలు

డిజిటల్ వెల్నెస్ కోసం ప్రణాళిక

డిజిటల్ వెల్నెస్ నైపుణ్యాలు యువతకు ఇంటర్నెట్ వినియోగాన్ని వారి మొత్తం జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య భాగంగా మార్చడానికి సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించే డిజిటల్ శ్రేయస్సు కోసం మీ పిల్లల ప్రణాళికను రూపొందించడానికి ఈ కార్యాచరణ సహాయపడుతుంది.

- 1 మీ పిల్లలకి చెప్పండి: ఆన్లైన్లో మీ సమయం ఆరోగ్యంగా మరియు సమతుల్యంగా ఉండటం నాకు చాలా ముఖ్యం. ఇంటర్నెట్ను ఆ విధంగా ఉపయోగించడంలో మీకు సహాయపడే ప్రణాళికను రూపొందించడానికి మనము కలిసి పనిచేయగలమా?
- 2 డిజిటల్ వెల్నెస్ ప్లాన్ను అభివృద్ధి చేయడంలో మీ పిల్లలకి సహాయపడటానికి డిజిటల్ వెల్నెస్ వర్క్ షీట్ కోసం ఒక ప్రణాళికను ముద్రించండి మరియు ఉపయోగించండి. ప్రణాళిక మార్గదర్శకాల కోసం మీ ఇన్పుట్ వినడం ద్వారా మీ పిల్లలకి ప్రణాళిక యాజమాన్యాన్ని అనుభవించడంలో వారికి సహాయపడండి. అలాగే, ప్రణాళికను అనుసరించకపోవడం వల్ల కలిగే పరిణామాలను (ఏదైనా ఉంటే) గుర్తించడంలో మీ పిల్లలకు సహాయపడండి