सोशल मीडिया के साथ शुरुआत करना

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (जैसे फेसबुक, टिक टोक और इंस्टाग्राम) मैसेजेस, तस्वीरें और यहां तक कि वीडियो भी परिवार और दोस्तों से जुड़ने के लिए बहुत अच्छे माध्यम हैं।

परन्तु इसमें जोखिम भी होते हैं, जैसे नुकसानदायक सामग्री देखना, दुर्व्यवहार किया जाना, या अनुचित मैसेजेस भेजे जाना।

पूछने के लिए तीन सवाल

अधिकांश प्लेटफॉर्मों की यह आवश्यकता होती है कि उनमें शामिल होने के लिए आपकी आयु कम से कम 13 साल हो। परन्तु बच्चे/बच्ची के लिए भी जोखिमों का प्रबंध करने में सक्षम होना ज़रूरी है। अपनी संतान से पूछने के लिए तीन सवाल हैं:

- यदि आप कुछ नुकसानदायक सामग्री देखते हैं, तो आप क्या करेंगे?
- आप यह कैसे बताएँगे कि कोई ऑनलाइन मैसेज या व्यक्ति सुरक्षित है?
- यदि आपके साथ ऑनलाइन कुछ गलत होता है, तो आप किसके पास जाएँगे?

अपनी संतान की सहायता करना

eSafety वेबसाइट पर उपलब्ध **eSafety गाइड** आपको अपनी संतान का अकाउंट सुरक्षित बनाने में आपकी सहायता कर सकती है।
जब आपकी संतान सोशल मीडिया का प्रयोग करती है तो उसपर नज़र रखना भी एक अच्छा विचार है क्योंकि जब वयस्क रुचि दिखाते हैं और आसपास होते हैं, तो बच्चों के लिए उनसे सहायता मांगने की संभावना और अधिक होती है।

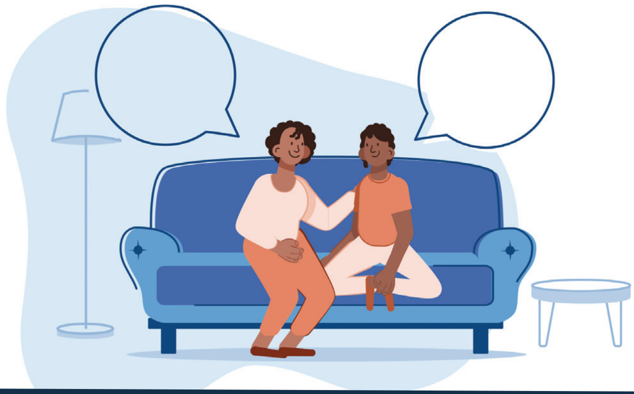
सुरक्षित रूप से सोशल मीडिया का प्रयोग करना

इस बारे में अपनी संतान के साथ बात करें कि वे अपने अकाउंट का प्रयोग कैसे करना चाहते हैं। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे:

- अपने प्रति विनम्र रहें और दूसरों का सम्मान करें
- ऐसे विवरण साझा न करने की कोशिश करें, जिससे किसी के लिए उन्हें खोजना आसान बन सके (जैसे उनकी स्कूल युनिफॉर्म या घर का पता)
- वे सोशल मीडिया पर कितना समय व्यतीत करते हैं, इसे सीमित करने के लिए एप्प की विशिष्टताओं का प्रयोग करें
- **युवाओं** के लिए eSafety की जानकारी का प्रयोग करके ऑनलाइन सुरक्षित रहने के बारे में और अधिक सीखें।

सोशल मीडिया पर समस्याओं से निपटना

किसी के लिए भी यह महसूस करना ठीक नहीं है कि उनपर ऑनलाइन दबाव डाला जा रहा है, उन्हें ऑनलाइन डराया-धमकाया जा रहा है या उत्पीड़ित किया जा रहा है। eSafety गाइड का प्रयोग करके पता लगाएँ कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को किसी भी समस्या की सूचना कैसे देनी है। यदि प्लेटफॉर्म सहायता नहीं करता है, तो सही सहायता का पता लगाने में मदद के लिए **eSafety से संपर्क करें**।



अपने परिवार को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर **eSafety Parents** के लिए सर्च करें।