सुरक्षित अनलाइन गेमिङ

तपाईंको बच्चालाई सिक्न र साथी बनाउन मद्दत गर्नुका साथै अनलाइन खेलहरू धेरै रमाइलो हुन सक्छन्।

तर त्यहाँ जोखिमहरू हुन सक्छन्, जस्तै हिंसात्मक सामग्री हेर्ने, बुलिंग गर्ने (सताउने) वा अपरिचितहरूद्वारा सम्पर्क गरिने।

धन्न, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई अनलाइन गेम खेल्दा सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्ने उपायहरू छन्।

आफ्नो बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस्

अनुपयुक्त सामग्री ब्लक गर्न र तिनीहरूलाई ती गेममा चीजहरू खरिद गर्न रोक्न आफ्नो बच्चाको यन्त्र र खेलमा सेटिङहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

तिनीहरूले आफ्नो वास्तविक नाम गोप्य राख्न स्क्रिन नाम राख्नपर्छ र अनुमान गर्न गाह्रो पासवर्ड प्रयोग गर्नु पर्छ।

सकारात्मक गेमिङ अनुभवहरू

आफ्नो बच्चाले मन पराउने खेलहरू तिनीहरूसँग खेलेर जान्नुहोस्। यसले तपाईंलाई सम्भावित जोखिमहरूको पहिचान गर्न पनि मद्दत गर्नेछ। तपाईं यसो गर्न पनि सक्नुहुन्छ:

- तपाईंका बच्चाहरूलाई तिनीहरू कोसँग खेलिरहेका छन् र तिनीहरू कुन खेलहरू खेल्छन् भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्।
- गेमिङ धेरै इनामदायी हुन सक्छ, उनीहरूलाई सकारात्मक अनुभवहरू प्राप्त गराउन अन्य तरिकाहरू खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस् यदि तपाईं उनीहरूको खेलको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने। तपाईंले परामर्शदाताबाट **किड्स हेल्पलाइन (Kids Helpline)** वा **प्यारेन्टलाइन (Parentline)**मा पनि मद्दत लिन सक्नुहुन्छ।

समस्यासँग सामना गर्दा

तपाईंको बच्चालाई थाहा दिनुहोस् कि कुनै कुराले चिन्तित वा असहज बनाउछ भने उनीहरूले तपाईंलाई भन्न सक्छन्, जस्तै कसैले अनुपयुक्त कुराहरू भने वा उनीहरूको ठेगानाजस्ता गोप्य जानकारीको लागि सोधेमा उनीहरूले तपाईंलाई बताउन सक्छन्।

तपाईंको बच्चालाई थाहा दिनुहोस् कि बुलिंग (सताउने) गर्नु, जातिवाद, वा दुर्व्यवहार कहिल्यै स्वीकार्य हुन्न, र तिनीहरूले यो रिपोर्ट गर्न सक्छन्। अनलाइन दुर्व्यवहार कसरी रिपोर्ट गर्ने भन्ने सिक्न **eSafety Guide** प्रयोग गर्नुहोस्। यदि गेमिङ प्लेटफर्मले मद्दत गर्दैन भने, सही सहायता खोज्न **eSafety लाई सम्पर्क गर्नुहोस्**।

आफ्नो परिवारलाई अनलाइनमा कसरी सुरक्षित राख्ने भन्नेबारे थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइटमा **eSafety Parents** खोज्नुहोस्।