සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය ආරම්භ කිරීම

පණිවුඩ, පිංතූරු සහ වීඩියෝ මගින් පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධවීමට සමාජ මාධ්‍ය (ෆේස්බුක් ටික්ටොක් සහ ඉන්ස්ටග්‍රෑම්) කදිම ස්ථානයකි.

හානිදායක දේ දැකීම, අයහපත් ආකාරයට සැලකිළි ලැබීම, හෝ අනිසි පණිවුඩ ලැබීම වැනි අවධානම්ද ඇත.

ඇසීමට ප්‍රශ්න තුනක් ඇත

බෝහෝ මාධ්‍ය වෙත සම්බන්ධවීම සඳහා අවම වශයෙන් වයස අවුරුදු 13 ක් විය යුතුය. නමුත් දරුවකු විසින් අවධානම කළමණාකරණය කිරීමට හැකි විය යුතුය.

ඔබගේ දරුවාගෙන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න තුන වන්නේ:

- මාර්ගස්ථව යම්කිසි හානිදායක දෙයක් දුටුවහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?
- මාර්ගස්ථ පණිවුඩයක් හෝ පුද්ගලයෙකු ආරක්ෂාකාරී බව පවසන්නේ කෙසේද?
- ඔබට මාර්ගස්ථව යම්කිසි අයහපතක් සිදුවුවහොත් කා වෙත යන්නේද?

ඔබගේ දරුවාට උපකාර කරන්න

ඔබගේ දරුවාගේ ගිණුම ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා ඊසේෆ්ටි වෙබ් අඩවියෙහි ඇති **ඊසේෆ්ටි මාර්ගෝපදේශය** උපකාරී විය හැක.
ඔබගේ දරුවා සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කරන අතරතුර ඔවුන්ව අධීක්ෂණය කිරීමද වඩා හොඳ අදහසක් වන්නේ වැඩිහිටියන් උනන්දුවෙන් සහ ආසන්නයේ සිටින විට ළමුන් විසින් ඔවුන්ගෙන් උදව් ඉල්ලා සිටීමට වැඩි ඉඩ කඩක් තිබීම හේතුවෙනි.

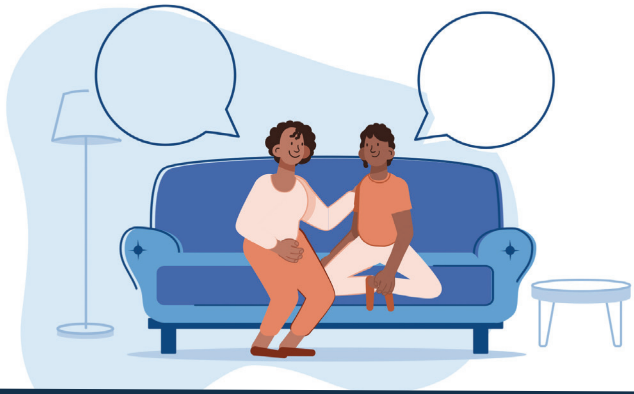
සමාජ මාධ්‍ය ආරක්ෂාකාරීව භාවිතා කිරීම

සිය ගිණුම භාවිතා කල හැකි ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දරුවා සමඟ කථා කරන්න. පහත දේ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ව උනන්දු කරන්න:

- ඔවුන්ට කාරුණික වීමට අතර
- අන් අයට ගරු කිරීමට
- ඔවුන්ව සොයාගත හැකි ආකාරයේ තොරතුරු බෙදා හදා ගැනීමෙන් වළකින්න (සිය සාමාන්‍ය නිළ ඇඳුම හෝ නිවෙස් ලිපිනය ආදී)
- ඔවුන් සමාජ මාධ්‍ය තුල සිටින කාලය සම්බන්ධ සීමා පැනවිය සැකි ඇප් එකේ අංග භාවිතා කරන්න.
- **බාල අය** සඳහා මාර්ගස්ථව ආරක්ෂාකාරීව සිටීම සම්බන්ධ ඊසේෆ්ටි තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුර ඉගෙන ගන්න.

සමාජ මාධ්‍යයේ ඇති ගැටළු සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම

කිසිවෙකු හට මාර්ගස්ථව පීඩනය ඇති කිරීම, අපහසුවට පත් කිරීම හෝ හිරිහැර කිරීම කිසිසේත් පිළිගත නොහැක. යම්කිසි ගැටළුවක් සම්බන්ධයෙන් වාර්තා කල හැකි ආකාරය සොයා ගැනීම සඳහා ඊසේෆ්ටි මාර්ගෝපදේශය උපයෝගී කර ගන්න. අදාල සමාජ මාධ්‍යය මගින් උපකාර ලබා නොදෙයි නම්, නිසි උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා **ඊසේෆ්ටි** සමඟ සම්බන්ධ වන්න.



ඔබගේ පවුලේ අයව මාර්ගගතව ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා අපගේ වෙබ් අඩවියේ **ඊසේෆ්ටි පේරන්ට්ස්** සොයන්න.