कोविड–19 पालन–पोषण (पेरेन्टिंग)

निगरानी से रखें बच्चों को सुरक्षित ऑनलाइन

बच्चे और किशोर–किशोरियां अब ऑनलाइन बहुत अधिक समय बिता रहे हैं। एक दूसरे से जुड़े रहना उनमें कोविड–19 के प्रभाव को कम करने में मदद करता है और साथ ही उन्हें जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है... लेकिन इसमें कई संकट और खतरे भी है।

ऑनलाइन खतरे

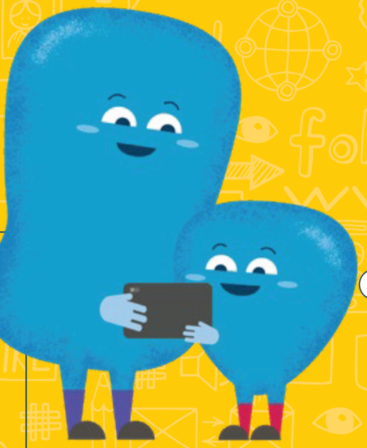
- बड़े लोगों द्वारा सोशल मीडिया, गेमिंग तथा अन्य मैसेज प्लेटफॉर्म्स पर शारीरिक लाभ के लिए बच्चों को अपना शिकार बनाना।
- हानिकारक सामग्री– हिंसा, गलत व्यवहार, जेनोफोबिया, आत्महत्या के लिए उकसाना और नुकसान पहुंचाना, गलत जानकारी आदि।
- किशोर–किशोरियों द्वारा निजी जानकारी और खुद की सेक्शुअल तस्वीरें या वीडियो साझा करना।
- साथियों और अजनबियों द्वारा साइबरबुलिंग।

बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के तरीके

- पेरेंटल कंट्रोल लगा दें।
- अपने ब्राउज़र में सेफ सर्च चालू करें।
- ऑनलाइन गेम्स और ऐप्स में प्राइवेसी सेटिंग ऑन कर दें।
- प्रयोग न होने पर वेबकैम को ढक कर रखें।

स्वस्थ और सुरक्षित ऑनलाइन आदतें बनाएं

- उपकरणों का सुरक्षित तरीके से प्रयोग करने के नियम बनाने में अपने किशोर–किशोरियों को शामिल करें।
- अपने घर में ऐसे स्थान और समय निश्चित करें जहां उपकरणों का प्रयोग न हो (खाने के समय, खेलते समय, स्कूल जाना और सोते समय)।
- अपने बच्चे को यह जानने में मदद करें कि निजी जानकारी को गुप्त कैसे रखा जाए, खासकर अजनबियों से– कुछ लोग जो कहते हैं वैसे नहीं होते।
- अपने बच्चों को याद दिलाएं कि जो ऑनलाइन पोस्ट किया जाता है वह सदा ऑनलाइन रहता है (संदेश, फोटो और वीडियो)।



अपने बच्चे या किशोर-किशोरियों के साथ ऑनलाइन समय बिताएं

- वेबसाइट, सोशल मीडिया, गेम्स और ऐप्स को एक साथ मिलकर खोजें।
- अपने किशोर–किशोरी से बात करें कि अनुचित सामग्री की कैसे रिपोर्ट की जाए (नीचे देखें)।
- कॉमन सेंस मीडिया के पास अलग–अलग उम्र के लिए ऐप्स, खेल और मनोरंजन से जुड़ी बहुत अच्छी सलाह है।

अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए उनसे खुल कर बात करें

- अपने बच्चों को बताएं कि यदि वे ऑनलाइन कुछ ऐसा अनुभव करते हैं जो उन्हें दुखी या परेशान करता है, या डराता है, तो वे आपसे बात कर सकते हैं। आप उन्हें डांटेंगे नहीं और न ही सजा देंगे।
- संकट के संकेतों के प्रति सतर्क रहें। ध्यान दें कि आपका बच्चा ऑनलाइन रहने का जुनून है गतिविधियों के प्रति अलग, परेशान, गुप्त, या जुनूनी है।
- सकारात्मक समर्थन और प्रोत्साहन से एक विश्वासनीय रिश्ता और ऐसा माहौल बनाएं जिसमें खुल कर बातचीत हो सके।
- ध्यान दें कि हर बच्चा अलग है और बातचीत के लिए अलग–अलग तरीके अपना सकता है। समय लेकर अपने बच्चों की ज़रुरतों को ध्यान में रखते हुए अपने संदेश बनाएं। जैसे, जिन बच्चों को समझने में कठिनाई होती है उन्हें जानकारी सरल रूप से समझाने की आवश्यकता पड़ सकती है।

सहकर्मियों, मित्रों और परिवार के साथ साझा करें। सभी को बताएं। बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखें।

बच्चों के खिलाफ ऑनलाइन हिंसा को रिपोर्ट करें:

चाइल्ड हेल्पलाइन | इनहोप हॉटलाइन | आई डब्लू एफ पोर्टल

अन्य संसाधनः

सेफ्टी बुकलेट | यूनिसेफ | अन्य भाषा | एविडेन्स बेस

World Health Organization | unicef for every child | WWO World Without Orphans | End Violence Against Children | Parenting for Lifelong Health | CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Childhood World Childhood Foundation | Accelerate | Internet of Good Things | University of Oxford | USAID From the American People | UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.