

பிள்ளைகளுக்கான இணையத்தள பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள்

வளர்ந்து வரும் இணையத்தள உலகம்

இந்த சமூக தொலைதூர நேரத்தில், இணையத்தள உலகம் நம் அனைவருக்கும் பெரிய ஒரு உதவியாக இருக்கிறது. இது வெளி உலகிற்கு மிக நெருக்கமான ஒரு இணைப்பாகவும் எங்கள் பெரும்பாலான பணிகளைச் செய்யவும் உதவுகிறது. இணையத்தளத்தில் கற்பித்தல் மற்றும் அதிகரித்த இணையத்தள தொடர்புகளின் தொடக்கத்தில், உங்கள் பிள்ளை முன்பை விட அதிகமாக இணையத்தைப் பயன்படுத்துவார், இது சாதாரணமாக இருக்கும். எவ்வாறாயினும், உங்கள் பிள்ளையின் பாதுகாப்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்க உதவும் சில வழிகாட்டுதல்களை ஒரு பள்ளியாக நாங்கள் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறோம்.

இது என் பிள்ளையை எவ்வாறு பாதிக்கும்?

தூண்டுதல் மற்றும் செயல்பாட்டின் பற்றாக்குறை சலிப்பை ஏற்படுத்தும். இது உங்கள் பிள்ளைகளில் விரக்தி மற்றும் தவறான நடத்தைக்கு வழிவகுக்கக்கூடும். எனவே இணையத்தள பாவனை பல நன்மைகளுடன் கூடிய ஒரு வரவேற்கத்தக்க மாற்றமாக இருப்பினும், வளரும் பிள்ளையின் (வயது 1-22) மனதில் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இவற்றில் சில,

- கணனி திரைக்கு அடிமையாதல்
- இணையத்தளத்தில் உள்ள தகவல்களுக்கு அடிமையாதல் (விளையாட்டுகள் / ஆபாச தகவல்கள்)
- இணையத்தளத்தில் பாலியல் நடத்தைகளுக்கு பலியாகும் அபத்து
- தவறான முறையில் சமாளிக்க
- மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் பொருத்தமற்ற உத்தியாக இணையத்தளத்தைப் பயன்படுத்துதல்,
- வருங்காலத்திலும் நபருக்கு நபர் தொடர்புகளுக்கு பதிலாக இணையத்தள தொடர்புகளை பயன்படுத்துதல், மேலும்
- சாதனங்களை பாதிக்கும் வைரசுகள் உள்ள இணைப்புக்களுடன் சம்பந்தப்படுத்திக்கொள்ள மாணவர்கள் தூண்டப்படலாம்.

எனது பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பான இணையத்தள சூழலை உருவாக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

தற்போதைய சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் பிள்ளை இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது நடைமுறைக்கு மாறானதாகவும், பயனற்றதாகவும் இருக்கும். ஆனால் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் வழிகாட்டுதல்களை அமைத்து, உங்கள் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை பேணலாம்.

உங்கள் பிள்ளைக்குத் தேவையான பாதுகாப்பை நீங்கள் உருவாக்குகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த பின்வரும் படிமுறைகள் உதவும்.

1. இணையத்தள பயன்பாடு குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

- நம்பகமான தளங்களை மட்டுமே அணுகுவது பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரிவிப்பதும், chatஇல் அல்லது இணையத்தளத்தில் தோன்றும் இணைப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம் என அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுவதும் இதில் அடங்கும்.
- எந்தவொரு தனிப்பட்ட விவரங்களையும் இணையத்தளத்தில் யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம் என்று உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லுங்கள். மேலும் எந்தப் படங்களையும் பகிர வேண்டாம் என்றும், அத்தகைய கோரிக்கைகள் வந்தால் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்படியும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

- இணையத்தள பயன்பாட்டு காலம் உட்பட நேரங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும். பள்ளி வழங்கிய நேர அட்டவணையுடன் உங்களைப் நூங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் பிள்ளை இணையத்தளத்தில் இருக்க வேண்டிய நேரங்களை நூங்கள் அறிவீர்கள். ஆனால், இந்நேரங்களுக்கு மட்டும் அவரின் இணையத்தள பயன்பாட்டை கட்டுப்படுத்த முயலாதீர்கள். ஏனென்றால், அவருக்கு தனது வகுப்பிலுள்ள மற்றவர்களுடன் இணையத்தளத்தில் தொடர்புகொள்வதற்கு இலவச நேரம் தேவைப்படும்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் ஒரு ஒப்பந்தத்தை உருவாக்கவும். இது இணையத்தளத்தில் அவர் தேவையற்ற நேரத்தை செலவிடுவதைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

* இடைவெளியில்லாமல் திரையைப் பயன்படுத்துவது உடல் ரூதியான (கண் மற்றும் முதுகில்) கோளாறுகளை உருவாக்கலாம். உங்கள் பிள்ளை ஒவ்வொரு 40 நிமிடங்களுக்கும் பிறகு (அதிகபட்சம் 90 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு) 5 நிமிட இடைவேளையில் ஓய்வெடுத்து, நடந்து சென்று, யன்னல் வெளியே தூரத்தில் உள்ளவற்றை பார்க்கும்படி உறுதிசெய்க.

2. ஒரு வைரஸ் தடுப்பு காவலரை நிறுவவும் - குறைந்தபட்சம் இலவசமானதொன்றையாவது நிறுவவும்
<https://www.opendns.com/home-internet-security/>
<https://kidlogger.net/features.html>
<https://www.kaspersky.co.uk/safe-kids#installation>

3. உங்கள் குழந்தையின் இணைய பயன்பாட்டைக் கண்காணிக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளை இணையத்தளத்தில் என்ன செய்கிறார் என்பதைக் கேட்க அல்லது கண்காணிக்கக்கூடிய திறந்தவெளியில் சாதனம் பயன்படுத்தப்படுவதை உறுதிசெய்க.

4. ஒரு நேர அட்டவணையை உருவாக்கவும்

- இது இது வட்டு பணிகளுடனும், குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் திரை நேரமில்லாமல் பிள்ளை ஈடுபடுவதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

5. உங்களை நூங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

- இந்த நேரத்தில் உங்கள் பிள்ளை பயன்படுத்தும் பயன்பாடுகளின் (அதாவது Zoom போன்றவற்றின்) பாதுகாப்பு அம்சங்களுடன் உங்களை நூங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

6. உங்கள் பிள்ளைக்கு உணர்திறன் உணர்திறன் உடையவர்களாக இருங்கள்

- பிள்ளைகள் எப்போதும் அறிவுறுத்தல்களுக்குக் கட்டுப்படாததால், எங்கள் விரக்திகளும் பரவக்கூடும். இது புரிந்துகொள்ளத்தக்கது. எவ்வாறாயினும், திறம்பட செயல்பட இந்த நேரத்தில் மிகச் சிறந்த சமநிலையை ஏற்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. உங்கள் பிள்ளையுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்

- உங்கள் பிள்ளையின் பாதுகாப்பும் நல்வாழ்வு இறுதியில் நூங்கள் அவர்களுடன் செலவிடும் தரமான நேரத்தால் தூர்மானிக்கப்படும். அவர்களின் அச்சங்களைப் பற்றி விசாரித்து

அவர்களுடன் விவாதியுங்கள். உங்கள் குழந்தையுடன் நன்றாய் பழகி, அவர் எப்படி உணருகிறார் என்பதையும் அவரது வகுப்புகள் எப்படி இருந்தன என்பதையும் விசாரியுங்கள்.

- நிச்சயமற்ற இந்த நேரத்தில் உங்கள் பிள்ளைக்கு கவனம் செலுத்தி செயல்படுவது கடினமாக இருக்கலாம், இது இயல்பானதும், யாரிடமிருந்தும் எதிர்பார்க்கக் கூடியதுமாகும் என் அறிந்து, காரணத்திற்கு அப்பால் அவர்களைத் தள்ளாதீர்கள். இது கவலைப்பட வேண்டிய விடையமல்ல. இது தற்போதைய நிலைமைக்கு சாதாரண ஒரு எதிர்வினையே என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

8. உடல் பயிற்சிக்கென நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்

- ஓடுதல் / நடைபயிற்சி / சைக்கிள் ஓட்டுதல் / பந்தை வீசி பிடித்து விளையாடுவது போன்ற உடல் பயிற்சிகளுக்கு சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். வளர்ந்து வரும் பிள்ளைகளுக்குள் நிறைய ஆற்றல் உள்ளது, இது ஒரு நல்ல முறையில் செலவிடப்பட வேண்டும்.
- இதுவும் ஒரு குடும்பமாக செய்யக்கூடிய ஒன்றாகும்.