

सामाजिक सञ्जाल सुरु गर्दा

सामाजिक मिडिया प्लेटफर्महरू (जस्तै फेसबुक, टिकटक र इन्स्टाग्राम) सन्देशहरू, तस्विर र भिडियोहरूमार्फत परिवार र साथीहरूसँग जोडिनका लागि उत्कृष्ट छन्।

तर हानिकारक सामग्री हेर्ने, नराम्रो व्यवहार हुने वा अनुपयुक्त सन्देश पठाइनेजस्ता जोखिमहरू पनि छन्।

सोध पने तीन प्रश्नहरू

धेरैजसो प्लेटफर्महरूमा सामेल हुनको लागि तपाईं कम्तिमा 13 वर्षको हुनु आवश्यक छ। तर बच्चा जे जोखिम व्यवस्थापन गर्न पनि सक्षम हुनु आवश्यक छ। तपाईंको बच्चालाई सोध्ने तीनवटा प्रश्नहरू छन्:

- यदि तपाईंले केही हानिकारक कुरा अनलाइनमा देख्नभयो भने के गर्नुहुन्छ?
- तपाईं कसरी भन्न सक्नुहुन्छ कि अनलाइन सन्देश वा व्यक्ति सुरक्षित छ?
- तपाईंलाई अनलाइनमा केही नराम्रो भयो भने तपाईं कस्कोमा जानुहुन्छ?

आफ्नो बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस्

eSafety गाइडले eSafety वेबसाइटमा तपाईंको बच्चाको खाता सुरक्षित बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको बच्चाले सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा सुपरिवेक्षण गर्नु पनि राम्रो विचार हो किनभने वयस्कहरूले चासो देखाउँदा र नजिक हुँदा बच्चाहरूले मद्दत माग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

सामाजिक सञ्जाल सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्दा

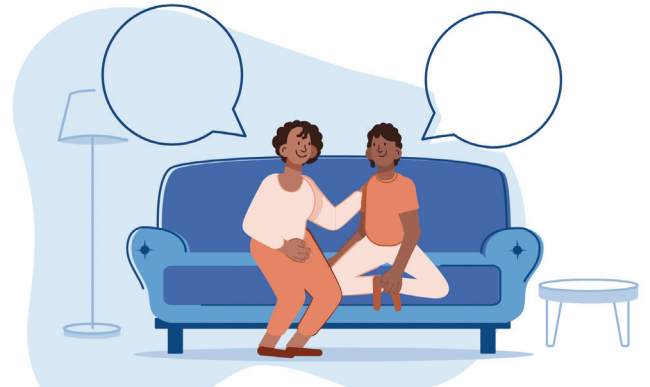
आफ्नो बच्चाले कसरी आफ्नो खाता प्रयोग गर्न चाहन्छन् भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्:

- उनीहरूप्रति दयालु रहनुहोस् र अरुको आदर गर्नुहोस्
- त्यस्ता विवरणहरू शेयर नगर्नुहोस् जसले उनीहरूलाई फेला पार्न कसैलाई सजिलो बनाउन सक्छ (जस्तै उनीहरूको स्कूलको पोशाक वा घरको ठेगाना)

- तिनीहरूले सामाजिक सञ्जालमा कति समय बिताउँछन् भन्ने सीमा सेट गर्न एप सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- **युवायुवतीहरूका** लागि eSafety को जानकारी प्रयोग गरेर अनलाइन सुरक्षित हुनेबारे थप जान्नुहोस्।

सामाजिक सञ्जालमा समस्याहरू समाधान गर्दा

कसैलाई दबाब, धम्की वा अनलाइन उत्पीडन गर्न यो कहिल्यै स्वीकार्य हुँदैन। सामाजिक मिडिया प्लेटफर्ममा कुनै पनि समस्या कसरी रिपोर्ट गर्ने भनेर पत्ता लगाउन eSafety गाइड प्रयोग गर्नुहोस्। यदि 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।