

## டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளுவதற்கான விதந்துரை

பிள்ளைகள் முன்னராகவே டிஜிற்றல் ஊடகத்துடன் தொடர்பு கொள்கின்றனர், இறுதியாக அல்ல, ஏனென்றால் எம்ஹேபோன், தொலைக்காட்சி மற்றும் ரப்லெற் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு முக்கிய நாளாந்தப் பாவனைப்பொருளாக உள்ளன. இக் கருவிகள் அவர்களைக் கவர்கின்றது, ஆர்வத்தைத் தூண்டுகின்றது. இதனால் விரைவில் பெற்றோர்கள் தம்முன்பாகக் கேள்விகளோடு உள்ளனர்: எனது சிறிய பிள்ளை எனது கைத்தொலைபேசியில் படங்களைப் பார்க்கலாமா அல்லது ஒரு விளையாட்டு- App ஐ முயற்சித்துப் பார்க்கலாமா? பாடசாலைப் பிள்ளைகள் இணையத்தளத்தில் தமது சொந்த அனுபவங்களைச் சேகரித்துக்கொள்கின்றனர், இதன்போது அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பும் உதவியும் தேவைப்படுகின்றது. இளையோர்கள், இணையவழியில் வளர்ந்தோரது வாழ்வியலை ஆரம்பிக்கும் வேளையில், சொந்தமாக ஊடகங்களைப் பாவிக்கும்போது எவ்விதமான சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் ஆபத்துக்களைச் சந்திக்க நேரிடும் எனவும் அவர்கள் எவற்றில் அவதானமாக இருக்கவேண்டும் எனவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எமது விதந்துரை பெற்றோர்களுக்கு, அத்துடன் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருடன் தொழில் புரியும் பிற பராமரிப்பு நபர்கள் மற்றும் நிபுணத்துவ நபர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது. இளையோர்கள் டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் தன்நம்பிக்கையுடன் செயலாற்ற நாங்கள் ஆதரவளித்து உதவ விரும்புகிறோம். இந்த விதந்துரைகளை நீங்கள் கையேடாகவும் காணலாம்- 3 வித்தியாசமான வயதுக்குழுக்களாக வழங்கப்படுகின்றது: 7 வயது வரையான பிள்ளைகள், 6 மற்றும் 13 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகள், 12 மற்றும் 18 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகள். இந்தக் கையேடு 16 மொழிகளில் உள்ளது.

விதந்துரை குறித்த மேலதிக விபரங்களை இந்த ஆவண விளக்கங்கள் மற்றும் மேலதிக தகவல்களில் நீங்கள் காணலாம்.

டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளுவதற்கான விதந்துரை குறித்த விளக்கங்கள் - 7 வயது வரையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கானது



**ஊடகங்களைப் பாவிப்பதில் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள்.**

பிள்ளைகளுக்கு ஊடக அதாவது டிஜிற்றல் உலகில் பெற்றோர்கள் அல்லது வேறு பொறுப்பான நபர்களின் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது. ஊடகப்பாவனை பிள்ளையில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது மற்றும் பிள்ளை எவ்வாறு எதிர்வினையைக் காட்டுகின்றது என்பதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக பயத்துடன் அல்லது மகிழ்வுடன்). இதுகுறித்து அவர்களுடன் நீங்கள் உரையாடுங்கள்.

டிஜிற்றல் ஊடகங்கள் பிள்ளைகளை சிறிய வயது தொடக்கமே கவர்ந்துகொள்கின்றது. அவர்கள் பெற்றோர்கள், வயதான சகோதரர்கள் மற்றும் வேறு பராமரிப்பு நபர்கள், இக்கருவிகளை எவ்வாறு செயற்படுத்துகின்றனர் என அவதானிப்பதுடன், தாமாகப் பலவற்றை முயற்சித்துப் பார்க்கின்றனர். ஆகவே, ஊடகங்களைப் பாவிப்பதில் வயதுவந்தோர் பிள்ளைகளுக்கு நெருக்கமான ஒத்துழைப்பு வழங்குவதுடன் அவர்களின் எதிர்வினைகளைக் கவனத்தில் எடுப்பது முக்கியமானதாகும்.

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை அவர்களுக்கு முதல் விடயமாக அண்மையாக உள்ள உண்மைச் சூழலை கண்டுகொள்வதும் மனிதர்கள் மற்றும் பொருட்களுடன் நேரடித் தொடர்பைக் கொண்டிருப்பதும் தேவைப்படுகின்றது. இதற்கும் மேலதிகமாக டிஜிற்றல் ஊடகங்களையும் பாவிக்கவேண்டியுள்ளது, உதாரணமாக ஒன்றுசேர்ந்து படங்களைப் பார்ப்பது அல்லது உறவினர்களுடன் வீடியோ அழைப்பை மேற்கொள்வது போன்றதாகும்.

ஊடக உள்ளடக்கங்கள் அவர்களைக் கவலைப்படுத்தினாலோ அல்லது பயத்தை ஏற்படுத்தினாலோ பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்துவதுடன் அவர்களைத் தேற்றுங்கள். காட்சிகள் அளவுக்குமீறுவதைக் காண்பீர்களானால், நீங்கள் அந்த ஊடகப் பாவனையை இடைநிறுத்துங்கள்.

**உங்கள் எடுத்துக்காட்டு மாதிரியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு பொறுப்புக்கொள்ளும் நபர்கள் பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரிகையானவர்கள். உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தை நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களைவிட கைத்தொலைபேசி அதிக கவனத்தை ஈர்க்குமாக இருந்தால், பிள்ளைகள் அதை மனதில் பதித்துக் கொள்கின்றனர். குடும்பங்கள் ஊடகங்களைப் பாவிப்பதில் தமக்குள் கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பதுடன் பெற்றோர்கள் தமது நடத்தையின் மூலம் நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருப்பதால், பிள்ளைகள் அளவுடனான ஊடகப் பாவனையை மேற்கொள்கின்றனர் என மதிப்பீடுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

ஆகவே உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தை கேள்விக்குள்ளாக்குவதுடன் நீங்கள் முன்னுதாரணமாகத் திகழுங்கள், அதாவது, படத்திரை இல்லாத நேரங்கள் குறித்துத் தீர்மானித்துக்கொள்ளுங்கள். கைத்தொலைபேசியை ஒன்றாக உணவருந்தும் மாலைவேளைகளில், வாரஇறுதி-நிகழ்வுகள் அல்லது கலந்துரையாடல்களின்போது சத்தம் கேட்காத-வடிவமாக மாற்றிவிடுவதுடன் இயலுமானவரை அது மேசையில் இருக்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் உங்கள் கவனம் திசைதிரும்பாமல் இருப்பதுடன் உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் நீங்கள் அப்போது செய்வதில்- மற்றும் அங்குள்ள நபர்களில் வைத்திருக்க முடியும். அடிப்படை ரீதியாக, ஸ்மாற்போன் பிள்ளைகளுக்கு எட்டக்கூடிய தூரத்தில் இல்லாதவாறு நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். இது ரப்லெற்ஸ் அல்லது மடிக்கணினிகளுக்கும் பொருந்தும்.

**டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாள்வதை உணர்வுபூர்வமாகச் செயற்படுத்துங்கள்.**

சிறு பிள்ளைகளுக்கு உங்கள் கவனிப்பே முதன்மைத் தேவையாக இருக்கும், ஆனால் அத்துடன் அசைவது அதேபோன்று வெளியில் விளையாடுவது மற்றும் எதையும் கண்டுகொள்வது அவசியமாகும். இந்த அனுபவங்களை டிஜிற்றல் ஊடகப்பாவனையின்போதான ஆதரவு வழங்கலில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நித்திரைக்குச் செல்லமுன்பு படத்திரை ஊடகங்களைப் பாவிப்பது உறங்குவதைப் பாதிக்கலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு முதன்மையாக நேரடிக் கவனம் தேவைப்படுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு உயிருள்ள முகங்கள், குரல்கள் மற்றும் தொடுதல்கள் பிரதிபலிப்பை உணர்வதற்கு அவசியமாகின்றது. ஆகவே ஸ்மாற்போன்கள், ரப்லெற்கள், கணினிகள் அல்லது தொலைக்காட்சிகள் அவர்களுக்குப் பொருத்தமில்லாதவை.

அத்துடன் சிறிது வயது கூடிய பிள்ளைகளுக்கு வேறு செயற்பாடுகளான அசைதல், விளையாடுதல், பொருத்துதல் அல்லது புத்தகங்களைப் பார்வையிடுதல் முதன்மை வகிக்கலாம். டிஜிற்றல் ஊடகங்கள் இந்த அனுபவங்களுக்கு மேலதிகமாக இருக்கலாம். இதன்போது ஒரு வழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது சிறந்ததாக அமையலாம், உதாரணமாக ஒவ்வொரு நாளும் மதிய உணவிற்குப் பின்னர் மூன்று குறுகிய வீடியோக்களைப் பார்க்க அனுமதிப்பது போன்றது. இதனால் ஒவ்வொரு வேளையிலும் இதுகுறித்து முடிவெடுக்க வேண்டிய தேவை இருக்காது அத்துடன் பேச்சுவார்த்தைகளையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்த ஒழுங்கின் ஊடாகப் பிள்ளைகள் ஊடக உள்ளடக்கத்தைத் தெரிந்து கொண்டு பார்வையிடக் கற்றுக்கொள்வார்கள். அத்துடன் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் குறித்துக் கேள்விகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில், ஒன்றுசேர்ந்து பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமான இணையத்தளங்களில் பதில்களைத் தேடலாம்.

நித்திரைக்குச் செல்ல முன்பாக திரைப்பட ஊடகங்களைப் பார்ப்பதற்கு விதந்துரை செய்யப்படவில்லை, ஏனென்றால் இது உறக்கத்தைத் தடைசெய்யலாம்.

**படத்திரை நேரத்தை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள்.**

பிள்ளை ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் படத்திரை முன்பாக செலவழிப்பது என்பதை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வேறுவிதமானது, டிஜிற்றல் ஊடகத்தால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் தனிப்பட்ட விளைவுகள் மற்றும் அவதானமாக இருப்பது குறித்து நீங்கள் கவனம் எடுங்கள். நீங்கள் ஒரு தெளிவான எல்லையை நிர்ணயிப்பதுடன், அது கடைப்பிடிக்கப்படுவதற்கு நீங்கள் மதிப்புக் கொடுங்கள்.

எவ்வளவு நேரம் பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு, ரப்லெற்றில் விளையாடுவதற்கு அல்லது வீடியோ பார்ப்பதற்கு அனுமதிப்பது? இது எப்போது எல்லை மீறுகின்றது? இந்தக் கேள்விகள் கைகளில் உள்ளது, ஆனால் குறுகிய காலத்தில் எம்முன் வந்துவிடுகின்றது. பிள்ளைகள் மிகவும் வித்தியாசமானவர்கள். ஒருவருக்கு எது மிக அதிகமாக உள்ளதோ இன்னொருவருக்கு அது சரியாக இருக்கும். பிள்ளைகள் நடந்துகொள்வதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். அது அவர்களுக்குச் சமப்படுத்தலாக உள்ளதா, அல்லது அது அவர்களுக்குத் தொந்தரவை விளைவிப்பதாக உள்ளதா-அது அவர்களை வித்தியாசமான செயற்பாடுகளுக்கு இட்டுச்செல்கின்றதா, அல்லது அது அவர்களை படத்திரைக்கு முன்பாக விரும்பி இருக்கச் செய்கின்றதா?

எவ்வளவு படத்திரை நேரம் என்பதை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள். உதாரணமாக: நாளாந்தம் ஒரு விருப்பமான சித்திரப்படத்-தொடரைப் பார்ப்பது அல்லது ஒரு சுற்று விளையாடுவது. சிறிய பிள்ளைகளுக்கான வயதில் மீளவும் பார்ப்பது சிறந்தது, ஏனென்றால் பிள்ளைகள் முதல் முறையாக அனைத்தையும் விளங்கிக்கொள்ள மாட்டார்கள். நகைச்சுவையான அல்லது பிள்ளைகளுக்கு ஆர்வத்தை ஊட்டும் உள்ளடக்கங்கள், நன்கு அறியப்பட்ட உருவங்கள் மற்றும் மகிழ்ச்சி முடிவைத் தரும் கதைகள் பொருத்தமானவை.

முக்கியமானது என்னவென்றால், தீர்மானிக்கப்பட்ட படத்திரை நேரத்தை சரியாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். அதிக வேளைகளில், நேரக்கட்டுப்பாட்டில் அதிக இறுக்கமாக இல்லாமல், பிள்ளைகள் பார்க்கும் வீடியோவின் மத்தியாகவோ அல்லது விளையாட்டுச் சுற்றை இடைநிறுத்தாமல் தொடர்- விளையாட்டுச்சுற்று முடியும்வரை பொறுத்திருப்பது சிறந்தது.

**வயதுக்கான அனுமதி வழங்கலை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

திரைப்படங்களில் வயதுக்கேற்ற அனுமதியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் (FSK போன்றவை) மற்றும் விளையாட்டுக்கள் (PEGI, USK போன்றவை) அத்துடன் மேலதிகமாக அதன் உள்ளடக்கங்கள் பிள்ளைக்கு உகந்ததா என நீங்கள் யோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வயதுக்கான அனுமதி வழங்கல் ஒரு தகுந்த நிலைப்பாட்டை எடுக்க உதவுகின்றது, விளையாட்டுகள், திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அல்லது Apps வயதுக்கு ஏற்றவையாக இருக்கலாம் அல்லது அதன் உள்ளடக்கங்கள் குழப்பத்தை விளைவிப்பனவாக இருக்கலாம். ஆனால் எவ்வாறு இருப்பினும் தனித்துவமான மதிப்பீடு நன்மையானது, ஏனென்றால் பிள்ளைகள் வித்தியாசமாக

செயலாற்றுகின்றனர். இதன் அர்த்தம், வயதுவரையறைக்கு தரப்படுத்தப்பட்ட உள்ளடக்கங்கள் கிளர்ச்சியை அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டுபனவாக அமையக்கூடும்.

வீடியோ விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தவரை ஐரோப்பிய ரீதியாக ஒரேவிதமான PEGI - அடையாளங்கள், எந்த வயதுக்குழுக்களுக்கு ஒரு விளையாட்டுப் பொருத்தமானது என்பதைக் குறித்துக் காட்டும் (3, 7, 12, 16, 18). மேலதிகமாக உறையின் மேற்பகுதியில், அந்த விளையாட்டு பாலியல், போதைவஸ்து, பாகுபாடுகாட்டல், கெட்ட வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், பயமுறுத்தும் உள்ளடக்கங்கள் அல்லது அதிஸ்ட விளையாட்டுக்கள் குறித்து விசேட அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும்.

திரைப்படங்கள் மற்றும் ஒலிநாடாக்களில் படங்களுக்கான சுவிஸ் இளையோர் பாதுகாப்பு அமைப்பு (JIF) அவைகளை அனுமதிக்கும் வயதுகள் குறித்து விதந்துரை செய்துள்ளது. சிலவேளைகளில் அனுமதிக்கும் வயதுக்கும் மேலதிகமாக (உயர்வான) விதந்துரைக்கும் வயது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். யேர்மனியிலிருந்து இறக்குமதி செய்யும் திரைப்படத் தட்டுகளில் அதிகமாக வயது எல்லை FSK (யேர்மன் திரைப்படத்துறையால் சொந்தவிருப்பில் சோதனையிடப்படுபவை) காணப்படும்.

**பிள்ளைகள் பராமரிப்பை ஊடகங்கள் ஈடுசெய்யாது.**

பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்த அல்லது திசைதிருப்ப டிஜிற்றல் ஊடகங்களைப் பாவிக்கக் கூடாது. அவைகள் பிள்ளைகளை உடலீதியாக அமைதிப்படுத்தும், ஆனால் உளரீதியாக ஊடகஉள்ளடக்கங்கள் தொடர்ந்தும் செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். இயலுமானவரை நாளாந்த வேலைகளில் பிள்ளைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்த அல்லது திசைதிருப்ப டிஜிற்றல் ஊடகங்களைப் பாவிப்பது, கவர்ச்சிகாட்டுவதாகும். அதாவது, ஒருவர் எதையாவது செய்து முடிப்பதற்கு அல்லது சிறிது நேரம் ஓய்வு தேவைப்பட்டால் இதைச் செய்வார்கள். இதன்போதான ஏமாற்றுவித்தை என்னவென்றால், அவர்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்து அல்லது ஒரு விளையாட்டை விளையாடி உடலீதியாக மட்டும் அமைதியாகின்றனர். உளரீதியாக அவர்கள் ஊடக உள்ளடக்கம் குறித்து யோசனை செய்வார்கள்- இதனால் அவர்கள் உள்ளார்ந்த மனக்குழப்பத்திற்கு உள்ளாவார்கள். ஆகவே ஒரு பிள்ளைக்கு இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் விதிவிலக்காக மட்டுமே டப்லெஸ் அல்லது ஸ்மாற்ற்போனைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இதற்குப்பதிலாக, நீங்கள் பிள்ளைகளை இயலுமானவரை நாளாந்த செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு (பொருட்களை வாங்குதல், ஒழுங்குபடுத்துதல், சமைத்தல், துடைத்தல் போன்றவைக்கு) சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள். இதனால் உங்கள் கவனம் பிள்ளையில் இருப்பதுடன், விளையாட்டு ரீதியாக சிறிய செயல்களைப் பொறுப்புடன் செய்வதற்கு நீங்கள் அவர்களை விட்டுவிடுங்கள்.

அத்துடன் தண்டிப்பதற்கோ அல்லது வெகுமதிக்காகவோ ஸ்மாற்ற்போன், ரப்லெஸ், தொலைக்காட்சி அல்லது விளையாட்டுக் கருவிகளைப் பாவிப்பது பொருத்தமற்றது. இதனுடாக அவர்கள் அதன் பலனை வென்றுவிடுவதுடன், பிள்ளைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான ஊடகப்பாவனையை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்பது சிக்கலாகிவிடும்.



**மனத்திறந்த உரையாடல் வடிகட்டும் மென்பொருளைவிட முக்கியமானது.**

குழப்பம் விளைவிக்கும் உள்ளடக்கங்கள் குறித்து பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ற விதத்தில் நீங்கள் உரையாடுங்கள். தொலைக்காட்சி, கணனி/மடிக்கணனி மற்றும் ரப்லெற்களை பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் நீங்கள் வைக்காதீர்கள். வடிகட்டும் ஒரு மென்பொருள் பயனுள்ளது, ஆனால் முழுமையான பாதுகாப்பு வழங்கும் என்ற உத்தரவாதம் இல்லை.

வயதுக்குப் பொருத்தமற்ற உள்ளடக்கங்களுக்குள் நுழைவதைத் தடைசெய்யும், வடிகட்டும் மென்பொருளை, அதாவது பிள்ளைகள் கண்காணிப்பின்றி இணையத்தளத்திற்கு செல்ல ஆரம்பிக்கும்போதே (உதாரணமாக தனியாக YouTube -வீடியோ பார்த்தால்), கட்டாயமாக இதை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். இருப்பினும் இந்த வடிகட்டும் மென்பொருட்கள் நூறுவீதப் பாதுகாப்பை வழங்கும் என்ற உத்தரவாதமில்லை.

முக்கியமானது என்னவென்றால், பிள்ளைகள், ஏதாவது வித்தியாசமானதைக் கண்டால் அல்லது அவர்களுக்கு ஏதாவது விசித்திரமானதாகத் தென்பட்டால், அதுகுறித்து உங்களுக்கு அறியத்தர வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவர்களது எதிர்வினைகள் மற்றும் உணர்வுகளில் அக்கறை கொள்ளுங்கள், பிள்ளை எதை அனுபவித்தது அல்லது கண்ணுற்றது என்பது குறித்து பிள்ளைகள் பேசும் அவர்களது சாதாரண பாசையில் உரையாடுவதுடன், பிள்ளையின் தடுமாற்றம் அல்லது பயம் குறித்து நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டதாகக் காட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

தொலைக்காட்சி-கருவி, கணனி, விளையாட்டுக்கருவி அல்லது ரப்லெற் பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் இருக்கக்கூடாது. இக் கருவிகள் அனைவரும் பாவிக்கும் வசிக்கும் பகுதியில் இருந்தால், படத்திரை பார்ப்பதன் நேரத்தை கண்காணிப்பது இலகுவாக இருக்கும்.

**இணையத்தில் தனிப்பட்ட தரவுகள் மற்றும் படங்களை வெளியிடுதலில் அவதானம்.**

இணையத்தளத்தில் மற்றும் விசேடமாக சமூக ஊடகங்களில் பிள்ளைகளின் படங்கள் மற்றும் பெயர், முகவரி, வயது போன்ற தனிப்பட்ட தரவுகளை வழங்குவது குறித்து நீங்கள் அவதானமாக இருங்கள். பிள்ளைகளின் படங்களை இணையத்தில் பகிரும்போது முகங்களைக் காட்டாமல் விடலாம்.

ஒவ்வொரு மனிதரும் தனது சொந்த உருவத்துக்கு உரிமையுடையவர்கள்-அதாவது பிறப்பு முதற்கொண்டே. நீங்கள் பெற்றோராக அல்லது பராமரிப்பு நபராக, பிள்ளைகளின் எந்தப் படங்களை அல்லது வீடியோக்களை உதாரணமாக சமூக வலைத்தளங்களில் வெளியிடலாம் அல்லது வற்ஸ்அப்பில் அனுப்பலாம் என்பதை எப்பொழுதும் நினைவிற்கொள்ள வேண்டும். எவை சிலவேளைகளில் வேடிக்கையாகத் தெரிகின்தோ, சில வருடங்களின் பின்னர் அவை வெட்கப்பட வைக்கலாம். சந்தேகமாக இருந்தால் நீங்கள் அவர்களிடம், அவர்களது படத்தை அல்லது வீடியோவை இணையத்தளத்தில் காண விரும்புகின்றீர்களா எனக் கேட்கலாம். பலவேளைகளில் ஒருமுறை இணையவழியில் புகுத்தியதை மீளவும் இணையத்தளத்திலிருந்து வெளியேற்றுவது கடினமானதாகவும் அல்லது இயலாததாகவும் போகலாம். அனுப்பிய படங்களை உதாரணமாக உங்களுக்குத் தெரியாமல் அல்லது உங்களது கட்டுப்பாடு இல்லாமல் திரையிலிருந்து பதிவுசெய்து எடுக்கலாம், வீடியோ அல்லது படங்களைத் தரவிறக்கலாம் மற்றும் பரப்பிவிடலாம்.

நீங்கள் சமூக வலைத்தளங்களில் படங்களை மற்றும் வீடியோக்களை வெளிப்படுத்த விரும்பினால், ஆகக்குறைந்தது பிள்ளைகளின் முகங்களைக் காட்டாமல் விடலாம். நீங்கள் பிள்ளைகளை பின்பக்கமாக இருந்து படம் எடுக்கலாம், அவர்களது முகங்களை Emojis கொண்டு மறைக்கலாம் அல்லது படங்களை மாற்றும் மென்பொருளால் தெளிவற்றதாக மாற்றிவிடலாம்.

**ஊடகங்களை விளங்கிக்கொள்ள நீங்கள் ஊக்கமளியுங்கள்.**

நீங்கள் பிள்ளைக்கு, விளம்பரம் எவ்வாறு இயக்கப்படுகின்றது மற்றும் ஒருவர் அவைகளை எவ்வாறு தொலைக்காட்சி அல்லது YouTube இல் வேறு உள்ளடக்கங்களுடன் வித்தியாசப்படுத்திக்கொள்வது என்பதை விளக்குங்கள்.

சிறு பிள்ளைகளால், படங்கள் அல்லது வீடியோக்கள் உண்மையானவையா அல்லது இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியாது. இதுபோன்றே நிறுவனங்களின் விளம்பரங்களை அவர்களால் விளங்கிக்கொள்ள முடியாது. பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள், உதாரணமாக, நிறுவனங்கள் விளையாட்டுக்கள் அல்லது Apps மூலமாக விளம்பரம் செய்வது, அவர்கள் அவற்றை வாங்குவார்கள் என்பதற்காகவே என்பதை விளங்கப்படுத்த வேண்டும். தொலைக்காட்சியில் அல்லது YouTube இல் காண்பது அனைத்தும், உண்மையானவை அல்ல என்பது குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கணனி மென்பொருளால் உதாரணமாக ஒரு படத்தை மிகச் சாதாரணமாக மாற்றிவிட முடியும். இது உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், உங்கள் சொந்தப் படத்தை ஒரு உதாரணமாக மாற்றிக் காட்டலாம்.

**ஊடகங்களுடன் ஒரு சாதகமான மற்றும் ஆக்கம் நிறைந்த சூழலை நீங்கள் ஏற்படுத்துங்கள்.**

டிஜிற்றல் படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இசை போன்றவற்றை ஆற்றலுடன் கையாளுமாறு நீங்கள் உற்சாகப்படுத்துங்கள். சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்கு அனுபவங்களைத்தரும் மிகச் சிறப்பான விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் உள்ளன. இவற்றுடன் பெருமளவு தெரிவாக கற்கும் உள்ளடக்கங்களை இணையத்தளங்கள் வழங்குகின்றன.

டிஜிற்றல் ஊடகங்கள், பொறுப்புணர்வு நிறைந்த பாவிப்புகளுக்கு, பல நல்ல சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. YouTube இல் பல Tutorials (விளக்கும் வீடியோக்கள்) மற்றும் «How to»-வீடியோக்கள் என அழைக்கப்படுபவை, வரிக்கு-வரியான-விளக்கங்கள், உதாரணமாக பொருத்தும் வடிவங்கள் உள்ளன. இணையத்தில் படங்களை பிரதிபண்ணி வரைந்து பின் அச்சிட்டு எடுப்பதற்கான வசதிகளும் உள்ளன மற்றும் விளையாட்டுகள் மகிழ்வை மட்டும் கொடுக்காமல் மிகவும் பெறுமதியான கற்கும் அறிவையும் வழங்குகின்றன.

பிள்ளைகளுக்கான இணையத்தளங்கள், பிள்ளைகளின் மூளை இயங்கும் திறமை இன்னும் முழுமையாக விருத்தியடையவில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொண்டிருக்கும். அத்துடன் அவை வயதுக்கேற்ற அறிவை, விளையாட்டை மற்றும் ஆக்கமான பொழுதுபோக்குப் பொருட்களை வளர்ப்பதில் தொடர்புபட்டுள்ளது. பிள்ளைகளுக்கான சிறந்த-Apps திறமையாக செய்யப்பட்டிருப்பதுடன் நன்கு பார்வையிடவும் முடியும், அவை முயற்சித்துப் பார்க்கும்போது ஒளிர்வதுடன் புதியவர்களைக் கவர்கின்றது.



இதைவிடவும் பிள்ளைகள் தமக்கு விருப்பமான படங்கள் அல்லது -விளையாட்டுகளில் வரும் உருவங்களைப் பிரதிபலிக்க விரும்புகிறார்கள். இதனால் ஆக்கம் நிறைந்த விளையாட்டுக்கள் சமவயதினருக்கு வழங்கச் சந்தர்ப்பமாகின்றது.



டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளுவதற்கான விதந்துரை குறித்த விளக்கங்கள் - 6 தொடக்கம் 13 வயதுக்கு இடையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கானது



**சீரான ஓய்வுநேர நிகழ்வுகளைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

பிள்ளைகள் டிஜிற்றல் ஊடகங்களுடன் மட்டும் செயலாற்றினால் அதை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள், இதைவிடவும் வேறு ஓய்வுநேரப் பொழுதுபோக்குகள் செய்யலாம் - உதாரணமாக வெளியில் அசைந்து கொள்வது, விளையாடுவது அல்லது சமவயதினரைச் சந்திப்பது. நித்திரைக்குச் செல்லமுன்பு படத்திரை ஊடகங்களைப் பாவிப்பது உறங்குவதைப் பாதிக்கலாம்.

படத்திரை முன்பாக அதிக நேரம் செலவிடுவது- தொலைக்காட்சி, கைத்தொலைபேசி அல்லது ரப்லெற் எதுவாக இருப்பினும் அசைவாடுதலைக் குறைவடைச் செய்கின்றது, இது பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதுடன், அசையாது இருப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் உடல்நிறையை அதிகமாக்கும். பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை, இணையவழியிலும் அது இல்லாமலும் நல்லதொரு சமச்சீரான-செயற்பாடுகள் உடல் மற்றும் உள வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாகும். ஓய்வுநேர நிகழ்வுகளில் நண்பர்களுடன் விளையாடுதல், விளையாட்டில் ஈடுபடல் அல்லது ஒன்றுசேர்ந்த குடும்ப நிகழ்வுகளில் பங்கெடுத்தல் முக்கியமானவைகளாகும்.

சலிப்பாக இருந்தால் உடனடியாக ஸ்மாற்ற்போன், ரப்லெற் அல்லது விளையாட்டுக் கருவிகளை இயக்கக்கூடாது. இன்று நாம் தெரிந்திருப்பது என்னவென்றால், எதுவும் செய்யாமல் இருப்பது ஆக்கும் ஆற்றலை கிளர்ச்சிபெறச் செய்யும். இதன்போது தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, சலிப்பை பொறுத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். ஒன்றுசேர்ந்து இணையவழி அற்ற செயற்பாடுகள் குறித்து எடுத்துக்காட்டல்களைச் சேகரியுங்கள் அல்லது யார் அதிக நேரம் கைத்தொலைபேசி, கணனி மற்றும் விளையாட்டுக்கருவி இல்லாது பொறுத்திருப்பது என்ற போட்டியை நீங்கள் வைத்துப்பார்க்கலாம்.

பிள்ளைகள் நித்திரைக்குச் செல்ல முன்பாக படத்திரை ஊடகங்களுடன் நேரடியாகச் செயலாற்றுவார்களாக இருந்தால், இது உறங்குவதைக் குழப்பலாம். நித்திரைக்குப்போகும் நேரத்திற்கான வேறொரு வழக்கத்தை முன்மொழியுங்கள் - உதாரணமாக ஒன்றுசேர்ந்து அந்தநாள் குறித்துக் கதைத்துக்கொள்வது, கேட்கும் விளையாட்டைக் கேட்பது, வாசித்துக் காட்டுவது அல்லது சொந்தமாக ஒரு புத்தகத்தை வாசிப்பதாகும்.

**படத்திரை நேரங்களை நீங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.**

இயலுமானவரை பிள்ளையுடன் ஒன்றுசேர்ந்து நீங்கள், ஒரு நாளுக்கு அல்லது ஒரு கிழமைக்கு எவ்வளவு நேரம் படத்திரை முன்பாக செலவழிப்பது என்பதைத் தீர்மானியுங்கள் (உதாரணமாக ஒரு தொடர் அல்லது ஒருவிளையாட்டுச்சுற்று வரை). ஒரு தெளிவான எல்லையை நிர்ணயிப்பதுடன், அது கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். தீர்மானிக்கப்பட்டதைக் கடைப்பிடிக்காது-விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து முன்பாகவே தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு நேரம் பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு, இணையத்தில் விளையாடுவதற்கு, இணையத்தில் தொடர்பாடல்கொள்வதற்கு அல்லது கைத்தொலைபேசியைப் பாவிப்பதற்கு அனுமதிப்பது? இது எப்போது எல்லை மீறுகின்றது? இந்தக் கேள்விகள் கைகளில் உள்ளது, ஆனால் குறுகிய காலத்தில் எம்முன் வந்துவிடுகின்றது. பிள்ளைகள் தனிப்பட்ட ரீதியில் மிகவும் வித்தியாசமானவர்கள்: ஒருவருக்கு எது மிக அதிகமாக உள்ளதோ இன்னொருவருக்கு அது சரியாக இருக்கும். பிள்ளைகள் எவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றார்கள் என்பதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் சீரற்றதாக உள்ளனரா, அல்லது மன்குழப்பத்துடன் உள்ளனரா? ஊடகப் பாவிப்புகளால் வேறு செயற்பாடுகள் திடீரென குறைவடைந்து செல்கின்றதா? என அவதானியுங்கள்.

நீங்கள் தீர்மானிக்கும்போது, எப்பொழுதும் அனைத்துமான படத்திரை நேரங்களைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும், அதாவது தொலைக்காட்சி பார்த்தல், இணையத்தில் விளையாடுதல், கைத்தொலைபேசி மற்றும் இணையத்தொடர்பாடல் போன்றவைகளை. தெளிவான எல்லைகளை நிர்ணயிப்பதுடன் ஒன்றாக எடுத்த தீர்மானங்கள் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். தீர்மானித்தபடி நடக்காவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்பதை ஆரம்பம் முதலே தெரிவித்துவிடுங்கள். அத்துடன்: பிள்ளைகளின் அறையில் தொலைக்காட்சி-கருவி, கணனி, விளையாட்டுக்கருவி போன்றவைகளை வைக்காதீர்கள். இவ்வாறான கருவிகள் அனைவரும் பாவிக்கும் வசிக்கும் பகுதியில் இருந்தால், தீர்மானித்த படத்திரை நேரம் குறித்து ஒரு கண்ணை வைத்திருப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

**இணைய பாவிப்பின்போது பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள்.**

இணையத்தளம் சந்தர்ப்பங்களையும் அபாயங்களையும் வழங்குகின்றது. இணையத்தளம் குறித்து தெளிவடைய நீங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள், அதன்போது அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவதுடன், உங்களது அனுபவங்கள் குறித்து அவர்களுடன் உரையாடுங்கள்.

இணையவலைத்தொடர்பு ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதால் பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் முன்னராகவே தொடர்பு கொள்கின்றனர், ஏனென்றால் நாளாந்த குடும்ப நாட்களில் மற்றும் பெரியோர்களின் உலகில் அது ஒரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது.

முக்கியமானது என்னவென்றால், பெரியோரான நீங்கள், பிள்ளைகள் இணையவலைத் தளம் குறித்து அறிந்துகொள்ளும்போது ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள். இதன்போது அவர்கள் திருப்தியடைய நீங்கள் உதவுங்கள். அத்துடன் எங்கு அவதானமாக இருக்க வேண்டும் எனத் தெளிவாகக் கூறுங்கள், அதாவது தனிப்பட்ட விபரங்கள் மற்றும் படங்கள் அல்லது தொடர்பாடல்கள் போன்றவைகளுடன். இணைய விளையாட்டு அல்லது Apps போன்றவற்றை பெற்றோரின் அனுமதியின்றி ஒருபோதும்

தரவிறக்கம் செய்யக்கூடாது எனக் கூறுங்கள். சமூக வலைத்தளங்களில் வழமையாகப் பாவிக்கும் நிபந்தனைகளின்படி 13 வயதிற்கு மேலாகவே அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

இதன்போது பிள்ளைகளுக்கான இணையத்தளங்கள், இணையத்தில் வயதுக்கேற்ற முதல் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு உதவுகின்றன. இதில் அறிவுசார் பக்கங்கள், பிள்ளைகளுக்கான தேடும் இயந்திரங்கள் அல்லது பிள்ளைகளுக்கான செய்திகள் அடங்குகின்றன. இவ்வாறான பக்கங்கள் ஒரு பிள்ளையின் இணையப் பக்கத்தின் ஆரம்ப-பக்கமாக அமைத்துக்கொள்ளலாம். எந்தப் பக்கங்கள் இதற்குப் பொருத்தமானது என்பதை நீங்கள் பரிசீலியுங்கள், பின்பு ஒன்றுசேர்ந்து அதுகுறித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

**உங்கள் எடுத்துக்காட்டு மாதிரியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு பொறுப்புடையவர்களுக்கும் நபர்கள் பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரிகையானவர்கள். உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தை நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளைகள் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு வயதான பராமரிப்பு நபர்களைப் பார்த்தே பல விடயங்களைப் பின்பற்றுகின்றனர். இவ்வாறே டிஜிற்றல் ஊடகங்களுடன் பழகுவதிலும் நடந்துகொள்கின்றனர். பெற்றோர்கள் தாம் நடந்துகொள்ளும் விதங்களால் நல்ல எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்வது அத்துடன் விதிகளை ஏற்படுத்தி வாழும் குடும்பங்களின் பிள்ளைகள் தகுந்த அளவுடனான ஊடகப் பாவனையை மேற்கொள்கின்றனர் எனக் கருத்துக் கணிப்புகள் காட்டுகின்றன.

ஆகவே உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தைக் கேள்விக்குள்ளாக்குவதுடன், படத்திரை- அல்லது கைத்தொலைபேசியைத் தவிர்க்கும் நேரம் போன்றவற்றில் நீங்கள் முன்னுதாரணமாக நடந்துகொள்ளுங்கள். ஒருவர் எப்பொழுதும் இணையத் தொடர்பாடலுடன் இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதுடன், தொடர்பற்ற நிலையிலும் பல மகிழ்ச்சிதரும் செயற்பாடுகளைச் செய்துகொள்ளலாம் என்பதையும் காண்பியுங்கள். கைத்தொலைபேசியை ஒன்றாக உணவருந்தும் மாலைவேளைகளில், வாரஇறுதி-நிகழ்வுகள் அல்லது கலந்துரையாடல்களின்போது சத்தம் கேட்காத-வடிவமாக மாற்றிவிடுவதுடன் இயலுமானவரை அது மேசையில் இருக்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் உங்கள் கவனம் திசைதிரும்பாமல் இருப்பதுடன் உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் நீங்கள் அப்போது செய்வதில்- மற்றும் அங்குள்ள நபர்களில் வைத்திருக்க முடியும். அடிப்படை ரீதியாக, எம்மாற்போன், ரப்லெற் அல்லது கணனி பிள்ளைகளுக்கு எட்டக்கூடிய தூரத்தில் இல்லாதவாறு நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**வயதுக்கான அனுமதி வழங்கலை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

திரைப்படங்களில் வயதுக்கேற்ற அனுமதியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் (FSK போன்றவை) மற்றும் விளையாட்டுக்கள் (PEGI, USK போன்றவை) அத்துடன் மேலதிகமாக அதன் உள்ளடக்கங்கள் பிள்ளைக்கு உகந்ததா என நீங்கள் யோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வயதுக்கான அனுமதி வழங்கல் ஒரு தகுந்த நிலைப்பாட்டை எடுக்க உதவுகின்றது, விளையாட்டுகள், திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அல்லது Apps வயதுக்கு ஏற்றவையாக இருக்கலாம் அல்லது அதன் உள்ளடக்கங்கள் குழப்பத்தை விளைவிப்பனவாக இருக்கலாம். ஆனால் எவ்வாறு இருப்பினும் தனித்துவமான மதிப்பீடு நன்மையானது, ஏனென்றால் பிள்ளைகள் வித்தியாசமாக

செயலாற்றுகின்றனர். இதன் அர்த்தம், வயதுவரையறைக்கு தரப்படுத்தப்பட்ட உள்ளடக்கங்கள் கிளர்ச்சியை அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டுபனவாக அமையக்கூடும்.

வீடியோ விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தவரை ஐரோப்பிய ரீதியாக ஒரேவிதமான PEGI - அடையாளங்கள், எந்த வயதுக்குழுக்களுக்கு ஒரு விளையாட்டுப் பொருத்தமானது என்பதைக் குறித்துக் காட்டும் (3, 7, 12, 16, 18). மேலதிகமாக உறையின் மேற்பகுதியில், அந்த விளையாட்டு பாலியல், போதைவஸ்து, பாகுபாடுகாட்டல், கெட்ட வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், பயமுறுத்தும் உள்ளடக்கங்கள் அல்லது அதிஸ்ட விளையாட்டுக்கள் குறித்து விசேட அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும்.

திரைப்படங்கள் மற்றும் ஒலிநாடாக்களில் படங்களுக்கான சுவிஸ் இளையோர் பாதுகாப்பு அமைப்பு (JIF) அவைகளை அனுமதிக்கும் வயதுகள் குறித்து விதந்துரை செய்துள்ளது. சிலவேளைகளில் அனுமதிக்கும் வயதுக்கும் மேலதிகமாக (உயர்வான) விதந்துரைக்கும் வயது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். யேர்மனியிலிருந்து இறக்குமதி செய்யும் திரைப்படத் தட்டுகளில் அதிகமாக வயது எல்லை FSK (யேர்மன் திரைப்படத்துறையால் சொந்தவிருப்பில் சோதனையிடப்படுபவை) காணப்படும்.

**பிள்ளைகள் பராமரிப்பை ஊடகங்கள் ஈடுசெய்யாது.**

பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்த அல்லது திசைதிருப்ப டிஜிற்றல் ஊடகங்களைப் பாவிக்கக் கூடாது. அவைகள் பிள்ளைகளை உடல்ரீதியாக அமைதிப்படுத்தும், ஆனால் உளரீதியாக ஊடகஉள்ளடக்கங்கள் தொடர்ந்தும் செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். இயலுமானவரை நாளாந்த வேலைகளில் பிள்ளைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்த அல்லது திசைதிருப்ப டிஜிற்றல் ஊடகங்களைப் பாவிப்பது, கவர்ச்சிகாட்டுவதாகும். அதாவது, ஒருவர் எதையாவது செய்து முடிப்பதற்கு அல்லது சிறிது நேரம் ஓய்வு தேவைப்பட்டால் இதைச் செய்வார்கள். இதன்போதான ஏமாற்றுவித்தை என்னவென்றால், அவர்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்து அல்லது ஒரு விளையாட்டை விளையாடி உடல்ரீதியாக மட்டும் அமைதியாகின்றனர். உளரீதியாக அவர்கள் ஊடக உள்ளடக்கம் குறித்து யோசனை செய்வார்கள்- இதனால் அவர்கள் உள்ளார்ந்த மனக்குழப்பத்திற்கு உள்ளாவார்கள்.

இதற்குப்பதிலாக, நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் இயலுமானவரை நாளாந்த செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு (பொருட்களை வாங்குதல், ஒழுங்குபடுத்துதல், சமைத்தல், துடைத்தல் போன்றவைக்கு) அவர்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள். பிள்ளைகள் தம்மிடம் இவ்வாறு ஒப்படைப்பதை சவாலாகவும் ஒரு பகுதியில் பொறுப்புக்கூறுவதாகவும் அர்த்தப்படுத்திக்கொள்வார்கள்.

அத்துடன் தண்டிப்பதற்கோ அல்லது வெகுமதிக்காகவோ ஸ்மாற்போன், ரப்லெற், தொலைக்காட்சி அல்லது விளையாட்டுக்கருவிகளைப் பாவிப்பது பொருத்தமற்றது. இதனுடாக அவர்கள் அதன் அர்த்தத்தை வென்றுவிடுவதுடன், பிள்ளைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான ஊடகப்பாவனையை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்பது சிக்கலாகிவிடும். வெருட்டுதல் மற்றும் தண்டித்தல் வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும், உதாரணமாக இணையத்தில் தொடர்புகொள்ள விலக்கப்பட்ட நேரத்தில் அவர்கள் இணையத்தில் ஏதாவது பிரச்சினையானதைக் கண்டால், அதைப் பெற்றோருக்கு மறைத்து விடலாம்.

**மனம்திறந்த உரையாடல் வடிகட்டும் மென்பொருளைவிட முக்கியமானது.**

குழப்பம் விளைவிக்கும் உள்ளடக்கங்கள் குறித்து பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ற விதத்தில் நீங்கள் உரையாடுங்கள். இயலுமானவரை தொலைக்காட்சி, கணனி/மடிக்கணனி மற்றும் ரப்லெற்களை பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் நீங்கள் வைக்காதீர்கள். வடிகட்டும் ஒரு மென்பொருள் பயனுள்ளது, ஆனால் முழுமையான பாதுகாப்பு வழங்கும் என்ற உத்தரவாதம் இல்லை.

வயதுக்குப் பொருத்தமற்ற உள்ளடக்கங்களுக்குள் நுழைவதைத் தடைசெய்யும், வடிகட்டும் மென்பொருளை, பிள்ளைகளுக்கு கட்டாயமாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். இருப்பினும் இவை நூறுவீதப் பாதுகாப்பை வழங்கும் என்ற உத்தரவாதமில்லை. முக்கியமானது என்னவென்றால், பிள்ளைகள் இணையத்தில், chats இல் அல்லது சமூகவலைத்தளங்களில் தொடர்பாடும்போது எவ்விதமான ஆபத்துக்கள் உள்ளன என்பதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த விடயத்தை சாதாரணமான, பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற பாசையில் விளங்கப்படுத்துங்கள். வன்முறை மற்றும் பாலியல், போன்றவற்றை விரும்பாவிட்டாலும் ஏன் அதன் உள்ளடக்கங்களை இணையத்தில் சந்திக்கவேண்டி உள்ளதுடன், அவை பாதுகாப்பற்றவையாகவும், கிளர்ச்சியூட்டுபவையாகவும் அல்லது பயமுட்டுபவையாகவும் உள்ளன என்ற உதாரணங்கள் குறித்து அவர்களுடன் உரையாடுங்கள். பிள்ளைகள், ஏதாவது வித்தியாசமானதைக் கண்டால் அல்லது அவர்களுக்கு ஏதாவது விசித்திரமானதாகத் தென்பட்டால், அதுகுறித்து உங்களுக்கு அறியத்தர வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரே கணனியை பெரியவர்களும் பிள்ளைகளும் பாவித்தால், வித்தியாசமான பாவனை முகப்பக்கங்கள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். அத்துடன் பிள்ளைகள் கணனியில் மட்டுமே இணையவழித் தொடர்பைக் கொண்டுள்ளார்கள் என எண்ணாதீர்கள்: ஸ்மாற்போன்கள் மற்றும் வேறு WLAN-மூலம் இயங்கும் கருவிகளான iPods, ரப்லெற்கள் அல்லது விளையாட்டுக் கருவிகளும் இணையத்திற்குச் செல்வதற்கு வழிவகுக்கின்றன.

**தனிப்பட்ட தரவுகள் மற்றும் இணையவழி அறிமுகங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.**

தனிப்பட்ட விபரங்கள் மற்றும் படங்களைப் பகிர்வது தனக்கும் பிறருக்கும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பது குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுங்கள். உங்களுடன் முன்பாகவே இதுகுறித்துக் கதைக்காமல், பிள்ளைகள் தமது சொந்த விபரங்களை மற்றவர்களுக்கு வெளியிடக்கூடாது. இணையவழி அறிமுகங்கள் பெரியோர்களுடன் ஒன்றுசேர்ந்து மட்டுமே அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

தனிப்பட்ட தரவுகளை வழங்குவதில் பிள்ளைகள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும் என்பதுடன் ஒருபோதும் முழுப் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் அல்லது பிறந்ததிகதி போன்றவற்றை வழங்கக்கூடாது என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தமது சுயவிபரங்கள்- மற்றும் பாவனைப்பெயர், மற்றும் மின்னஞ்சல் போன்றவைக்கு ஒரு புனைபெயரைத் தெரிவுசெய்யலாம். அவர்களது சுயவிபரங்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல்-பக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு நீங்கள் ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள்.



சமூக-வலைத்-தளச்சேவைகளான Snapchat, Instagram, TikTok அல்லது WhatsApp பாவிக்கும் நிபந்தனைகளின்படி பலவற்றில் ஆகக்குறைந்த வயதெல்லை 13 வயதாக இருக்கும். இதற்குக் குறைந்த வயதான பிள்ளைகளுக்கு வளர்ப்பிற்குப் பொறுப்பானவர்களின் அனுமதி தேவைப்படும்.

பிள்ளைகளிடம், இணையத்தளத்தில் ஒருமுறை வெளியிட்ட கடிதங்கள், படங்கள் அல்லது வீடியோக்கள் போன்றவை எவ்வாறு பரப்பப்படுகின்றது என்பது குறித்தும் பலவேளைகளில் இனிமேல் அவற்றை அழிக்க முடியாது போவதுடன் அதுகுறித்து ஒருபோதும் தெரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். ஒருவர் எதையாவது இணையத்தில் வெளியிட முன்பாக, அதன் உள்ளடக்கங்கள் குறித்து இந்த எண்ணத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

பொய்யான பெயர்களுடனான தரவுப்பக்கங்களும் (Fake-Profile) உள்ளன, அவை குறித்துப் பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் தெரியப்படுத்துங்கள். துரதிஸ்டவசமாக வயதுகுறைந்தவர்களுடன் பாலியல் தொடர்புகொள்ள விரும்பும் நபர்களும் அதிக வேளைகளில் சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் chats போன்றவற்றைத் தொடர்பு ஏற்படுத்துவதற்காகப் பாவிக்கின்றனர். பிள்ளைகள் ஒரு இணையவழி அறிமுகத்தை ஏற்படுத்த விரும்பினால், எப்பொழுதும் ஒரு வயதுவந்த பராமரிப்பு நபரின் ஒத்துழைப்புடன் அதைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.

**படங்களைக் கையாளும் உரிமை குறித்து நீங்கள் அவதானமாயிருங்கள்.**

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனது சொந்தப் படம் குறித்து உரிமையுள்ளது. பகிர்வதற்கு அல்லது படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை அனுப்புவதற்கு முன்பாக படத்திலுள்ள நபரின் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதரும் தனது சொந்த உருவத்துக்கு உரிமையுடையவர்கள்.

நீங்கள் பெற்றோராக அல்லது பராமரிப்பு நபராக, பிள்ளைகளின் எந்தப் படங்களை அல்லது வீடியோக்களை உதாரணமாக சமூக வலைத்தளங்களில் வெளியிடலாம் அல்லது வறஸ்அப்பில் அனுப்பலாம் என்பதை எப்பொழுதும் நினைவிற்கொள்ள வேண்டும். சிலவேளைகளில் எவை வேடிக்கையாகத் தெரிகின்றதோ, சில வருடங்களின் பின்னர் அவை வெட்கப்பட வைக்கலாம். படத்தை வெளியிடுவதற்கோ அல்லது அனுப்புவதற்கோ அவர்களின் சம்மதம் உள்ளதா என பிள்ளைகளிடம் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். விசேடமாக இளவயதுப் பிள்ளைகளுக்கு இதைத் தீர்மானிப்பது கடினமாக இருக்கும் என்பதையும் நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். சந்தேகம் இருந்தால் இவ்வாறான படத்தை அல்லது வீடியோவை இணையத்தில் காணப்படுவதை விரும்புகின்றீர்களா என நீங்கள் அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

பலவேளைகளில் ஒருமுறை இணையவழியில் புகுத்தியதை மீளவும் இணையத்தளத்திலிருந்து வெளியேற்றுவது கடினமானதாகவும் அல்லது இயலாததாகவும் போகலாம். அத்துடன் அனுப்பிய வீடியோ அல்லது படங்களை (அல்லது படத்திரையிலிருந்து எடுத்த படங்களை) உங்களுக்குத் தெரியாமல் அல்லது உங்களது கட்டுப்பாடு இல்லாமல் தரவிறக்கலாம் மற்றும் பரப்பிவிடலாம்.

பிறரது படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் வேறு ஊடக உள்ளடக்கங்கள் பதிப்புரிமை பெற்றவை. பாடசாலையில் மற்றும் சொந்தமாக இவற்றை தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கு பாவித்துக் கொள்ளலாம். இந்த உள்ளடக்கங்களை அதன் ஆக்கதாரரின் பெயரைக் குறிப்பிடாமல் வெளியிடக்கூடாது. அத்துடன் எந்தவேளையிலும் அதை நீங்களே செய்ததாகக் குறிப்பிடக்கூடாது.



மிகுந்த மரியாதையுடன் கையாளும் ஒழுங்கு இணையத் தொடர்புகளிலும் இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தமது கருத்துக்கள் மற்றும் செய்திகளைத் தெரிவிக்கும்போது மிகமரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளுமாறு அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பிள்ளை இணையத்தில் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதாக உணர்ந்தால், அது கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும். சைபெர் அழுத்தம், ஏளனப்பேச்சு மற்றும் ஒதுக்குதல்கள் போன்றவற்றிற்கு, மேலதிகமாக ஒரு துறைசார் நபரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

உதாரணமாக எவரையாவது சமூக வலைத்தளங்களில் அல்லது chats இல் திட்டமிட்டு பரிகாசம் செய்து மற்றும் மனவேதனையடைய வைத்தால், அதை சைபெர் மிரட்டல் (Cybermobbing) என அழைப்பர். அத்துடன் பழிப்பது, பாகுபாடு காட்டுவது மற்றும் பிறரைப் பகைப்பது இணையத்தளத்தில் அதிகளவில் உள்ளது. அதிக வேளைகளில் மனிதர்களின் பிறந்திடம், தோல்நிறம், சமயம், பால் அல்லது பாலியல் நிலைப்பாடு போன்றவை விமர்சிக்கப்படுகின்றன.

பிள்ளைகள் இணையத்தளத்தில் தமது முதல் அனுபவங்களைப் பெறும்பொழுதே, இணையத் தொடர்புகளைக்-கையாளும் பொழுதே மிகுந்த மரியாதையுடன் நடந்துகொள்வது முக்கியம் என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். இது செய்திகள் மற்றும் மின்னஞ்சல்களை அனுப்புவது மற்றும் அதேபோன்று ஊடக உள்ளடக்கங்களை விமர்சிப்பது அல்லது தமது அபிப்பிராயங்களை வெளிப்படுத்துவதிலும் இருக்க வேண்டும்.

இணையத்தளம் சட்டப்பாதுகாப்பற்ற ஒரு இடமல்ல என்பது பிள்ளைகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எவராவது வேறு மனிதரின் மாண்புக்குப் பங்கம் விளைவித்தால் அல்லது வன்முறைக்கு அறைகூவினால், தண்டனைக்குரியவர் ஆகின்றார். அதேவேளை சைபெர் மிரட்டல் வெளிப்படையான தண்டனைக்குரியது இல்லாவிடினும் குற்றம் செய்பவர்களை சட்டத்துக்கு முன்னால் நிறுத்தலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு சைபெர் மிரட்டல், வெறுக்கத்தக்க பேச்சு அல்லது பாகுபாடு காட்டப்பட்டால், திரையைப் படமாக்கி ஆதாரப்பொருளாகப் பாதுகாத்து வைப்பது முக்கியமானதாகும். அதேவேளை தாமதிக்காமல் நீங்கள் துறைசார் உதவிகளைப்பெற முயற்சியுங்கள்.

**விமர்சன சிந்தனையை நீங்கள் ஊக்குவியுங்கள்.**

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பிழையான அறிவிப்புகள் («Fake News») குறித்தும் அவற்றை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது குறித்தும் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விளங்கப்படுத்துங்கள், எவ்வாறு விளம்பரம் இயக்கப்படுகின்றது, உதாரணமாக In-Game விளம்பரம் அல்லது உற்பத்திகளைத் தரம்பிரிக்கும் தலையீட்டு வீடியோக்கள்.

ஒரு அறிவிப்பு மெய்யானதா என்பதுடன் படங்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் உண்மையைக் காட்டுகின்றனவா என்பதைத் தீர்மானிப்பது ஒரு பெரிய சவாலாகும். ஊடக உள்ளடக்கங்களை விமர்சன சிந்தனையுடன் பரிசீலிக்கும் யுக்தியைப் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள். பெருமளவில் துறைசார் தயார்படுத்தல்கள் மற்றும் மிகப் பெறுமதியானது எனத் தெரியும் பல விடயங்கள் உண்மையில் அப்படியிருப்பதில்லை என அவர்களுக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள். வியாபாரத் தந்திரங்களை பிள்ளைகள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும், உதாரணமாக விளையாட்டுக்கள் மற்றும் Apps களில் வரும் விளம்பரங்கள், அல்லது YouTube- மற்றும் சமூக வலைத்தளப் பக்கங்களில் உற்பத்திகளின் தராதரத்தைப் பட்டியலிடும் விதங்கள் போன்றனவாகும். பொருளாதார நன்மைகருதி,

பின்னணியில் இவ்வாறான விளம்பர யுக்திகள் மறைந்திருப்பதை நீங்கள் விடயதானமாக்கி உரையாடுங்கள்.

அதிகமாக வியாபார விளம்பரங்கள் அதை ஊக்குவிப்பவர்கள் வழங்கும் மதிப்பீடுகள், மாதிரி உருவகங்கள் மற்றும் அழகு வடிவங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. இதுகுறித்து உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுவதுடன், அதில் காண்பிக்கப்படும் படங்கள், வீடியோக்கள் அதிக வேளைகளில் இதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டவை எனத் தெளிவாக்குங்கள். எவ்வித கோடுகளும் அற்ற தோல், கனகச்சிதமான உடல்கட்டு மற்றும் பொருமிய தசைகள் - போன்ற படங்கள் மற்றும் வீடியோப் பதிவுகளை, படத்தை மெருகூட்டும் Photoshop மற்றும் வேறு மென்பொருட்களால் இலகுவாக மாற்றியமைத்துக்கொள்கின்றனர்.

**ஊடகங்களுடன் ஒரு சாதகமான மற்றும் ஆக்கம் நிறைந்த சூழலை நீங்கள் ஏற்படுத்துங்கள்.**

டிஜிற்றல் படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இசை போன்றவற்றை ஆற்றலுடன் கையாளுமாறு நீங்கள் உற்சாகப்படுத்துங்கள். சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்கு- அனுபவங்களைத்தரும் மிகச் சிறப்பான விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் உள்ளன. இவற்றுடன் பெருமளவு தெரிவாக கற்கும் உள்ளடக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளை இணையத்தளங்கள் வழங்குகின்றன.

டிஜிற்றல் ஊடகங்கள், பொறுப்புணர்வு நிறைந்த பாவிப்புகளுக்கு, பல நல்ல சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. YouTube இல் பல Tutorials அதாவது விளக்கும் வீடியோக்கள், கற்பதற்கு மற்றும் வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்வதற்கு உதவிகளை வழங்குகின்றன. இதன்போது, கற்கும் உள்ளடக்கங்களை சரியாக விளக்கும் நம்பிக்கைக்குரிய விடயங்கள் மற்றும் நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட வீடியோக்களைக் கண்டுகொள்வது முக்கியமானதாகும். இதன்போது «How to»-வீடியோக்கள் என அழைக்கப்படுபவை, வரிக்கு-வரியான-விளக்கங்களை, உதாரணமாக பொருத்துவது, வரைவது அல்லது இசைத்தல் போன்றவற்றை வழங்குகின்றன. பல விளையாட்டுகள் மகிழ்வை மட்டும் கொடுப்பதில்லை, மாறாக மிகவும் பெறுமதியான கற்கும் அறிவையும் வழங்குகின்றன.

இதன்போது டிஜிற்றல் ஊடகங்களை பல வித்தியாசமான வழிகளில் ஆக்கபூர்வமாகச் செயற்படுத்தலாம். படங்கள்- அல்லது இசைக்கதைகள், சொந்தமாகத் தயாரித்த blogs, vlogs மற்றும் படங்கள் அல்லது சிலவேளைகளில் ஒரு புரோகிராம்செய்யும் - செயல்திட்டம் – ஊடக பிள்ளைகள் விளையாட்டு ரீதியாக டிஜிற்றல் ஊடக அறிவை விருத்தி செய்வதுடன் அதைப் பாவிக்க முடியும்.

குடும்பச் செயற்பாட்டுக்கு உகந்ததாக ஸ்மாற்போன்களை டிஜிற்றல் Schnitzeljagd க்குப் பாவிப்பதற்கு, உதாரணமாக Geocaching பொருத்தமானதாகும்.

டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளுவதற்கான விதந்துரை குறித்த விளக்கங்கள்  
- இளையோர்களின் பெற்றோர்களுக்கானது



**படிப்படியாகச் சுதந்திரமாகச் செயற்பட நீங்கள் அனுமதியுங்கள்.**

பொறுப்புணர்வுடன் டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளும் இளையோர்களைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் ஊடக உலகில் சேர்ந்து வழங்கிவரும் ஆதரவை படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தொடர்ந்தும் நீங்கள் விருப்பமாக இருப்பதாகக் காட்டிக்கொள்வதுடன் உரையாடலுக்கு ஆயத்தமாக இருந்துகொள்ளுங்கள்.

இளையோர்கள் டிஜிற்றல் ஊடகங்களை நிச்சயமாக அடிக்கடி பாவிப்பார்கள், நண்பர் நண்பிகளுடன் உரையாடுவார்கள் மற்றும் புதிய Apps களை எவ்வித தயக்கமுமின்றி முயற்சித்துப் பார்ப்பார்கள். இதனால் தொழில்நுட்பத்தைக் கையாள்வதில் அவர்கள் விரைவாகப் பழகிவிடுகின்றனர். ஆகவே மற்றவைகளிலும் பார்க்க ஊடகங்களிலுள்ள நம்பிக்கையின் உள்ளடக்கம் ஒரு விமர்சனம் மற்றும் பொறுப்புணர்வு உள்ள சூழலை ஊடக உள்ளடக்கத்தில் மற்றும் தொழில்நுட்ப வசதிகளில் ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்த நோக்கில் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் (நீங்கள் வயதுவந்தவராக எடுத்துவருவது) அதிக வேளைகளில் தொழில்நுட்பம் போன்றே முக்கியமானதாகும்.

இளையோர்களை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள், அவர்களுடன் உரையாடுவதுடன் படிப்படியாக நீங்கள் அதிக சுதந்திரம் கொடுங்கள். அவர்களது ஊடக அறிதல்கள் குறித்து எப்பொழுதும் உங்கள் ஆர்வத்தைக் காட்டுங்கள்: தற்போது என்ன நடக்கின்றது, என நேரடியாகவே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஒரு தொடரைச் சேர்ந்து பார்ப்பதற்கு அல்லது ஒரு விருப்பமான விளையாட்டை சேர்ந்து விளையாடுவதற்கு முன்மொழிவதுடன் அதுகுறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.

இளையோர்களிடம், அதிக சுதந்திரம் அதிக பொறுப்புணர்வானது என்பது குறித்து உரையாடிக் கொள்ளுங்கள், இதன் அர்த்தம் மாதாந்தக்-கட்டணங்கள், அத்துடன் பாதுகாப்பு நோக்குகள், உணர்வுபூர்வமான விடயங்கள் அல்லது டிஜிற்றல் உலகில் குறிப்பிட்ட அளவுடனான நடைமுறையைப் பார்த்துக்கொள்ளல் போன்றவையாகும்.

**சீரான ஓய்வுநேர நிகழ்வுகளைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

இளையோர்கள் டிஜிற்றல் ஊடகங்களுடன் மட்டும் செயலாற்றினால் அதை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள், இதைவிடவும் வேறு ஓய்வுநேரப் பொழுதுபோக்குகளை மேற்கொள்ளலாம் - உதாரணமாக வெளியில் அசைந்து கொள்வது, விளையாடுவது அல்லது சமவயதினரைச் சந்திப்பது போன்றவை. சலிப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக படத்திரை ஊடகங்களை நாடக்கூடாது. தேவையில்லாமல் தொடர்ந்து படத்திரை பார்ப்பது குறித்து நீங்கள் உரையாடுங்கள். நித்திரைக்குச் செல்லமுன்பு படத்திரை ஊடகங்களைப் பாவிப்பது உறங்குவதைப் பாதிக்கலாம்.

இணைய-தொடர்பிலும் அது-இல்லாமலும் அதற்கு இடையேயான நல்லதொரு சமச்சீரான-செயற்பாடுகள் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோரின் உடல் மற்றும் உள வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாகும். ஒவ்வொரு வயதிலும் அசைந்து கொள்வது அர்த்தமுள்ளதாகும் - இது இறுதியானது அல்ல, ஏனென்றால் நாளாந்த வாழ்வில் வளர்ச்சியடைவது அதிகமாக குறைந்தளவு உடல் செயற்பாட்டுடன் தொடர்புகொண்டதாகும்.

சலிப்பாக இருந்தால் உடனடியாக ஸ்மாற்போன், ரப்லெற் அல்லது விளையாட்டுக் கருவிகளை இயக்கக்கூடாது. இன்று நாம் தெரிந்திருப்பது என்னவென்றால், எதுவும் செய்யாமல் இருப்பது ஆக்கும் ஆற்றலை கிளர்ச்சிபெறச் செய்யும். இதன்போது தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, சலிப்பை பொறுத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். ஒன்றுசேர்ந்து இணையவழி அற்ற செயற்பாடுகள் குறித்து எடுத்துக்காட்டுகளைச் சேகரியுங்கள் அல்லது யார் அதிக நேரம் கைத்தொலைபேசி, கணனி மற்றும் விளையாட்டுக்கருவி இல்லாது பொறுத்திருப்பது என்ற போட்டியை நீங்கள் வைத்துப்பார்க்கலாம்.

பல இளையோர்கள் தங்கள் ஸ்மாற்போன்களை தாம் ஓய்வெடுப்பதற்காகப் பாவிக்கின்றனர் - இருப்பினும் இங்கு பிரயோசனமானது என்னவென்றால், ஒன்றுசேர்ந்து, எவ்விதமான இணையத்-தொடர்பற்ற சந்தர்ப்பங்களை அதற்குப் பதிலாகப் பாவித்துக்கொள்ளலாம் என்பதை ஆலோசித்துக் கொள்வதாகும்.

**படத்திரை தவிர்க்கும் நேரத்தை நீங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.**

இளையோர்களைப் பொறுத்தவரை தீர்மானிக்கப்பட்ட ஊடக நேரத்திலும் பார்க்க படத்திரை அற்ற நேரங்கள் சிறப்பானது. ஒன்றுசேர்ந்து நீங்கள் தெளிவான முடிவை எடுப்பதுடன், அது கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். தீர்மானிக்கப்பட்டதைக் கடைப்பிடிக்காது-விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து முன்பாகவே தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

நாளாந்தம் எவ்வளவு நேரம் இளையோர்கள் ஸ்மாற்போன் பாவிப்பதற்கு, இணையத்தில் தொடர்புகொள்வதற்கு, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு, கணனியில் விளையாடுவதற்கு அனுமதிப்பது? இது எப்போது மிக அதிகமாகிச் செல்கின்றது? இந்தக் கேள்விகள் கைகளில் உள்ளது, ஆனால் குறுகிய காலத்தில் எம்முன் வந்துவிடுகின்றது. இதில் எவ்விதமான ஊடக உள்ளடக்கங்களைப் பார்ப்பது, மற்றும் எவ்விதமான ஆர்வத்தைத் தூண்டும் காரணிகள் அதன் பின்னணியில் உள்ளது என்பதே தீர்மானத்துக்குரியதாகும். இதன்போது இளையோர்கள் வித்தியாசமானவர்களாக உள்ளனர், எது அவர்கள் விருப்பத்துக்குரியது, அவர்களது தனித்துவமானது அத்துடன் சொந்தத்தில் பிரதிபலிக்கும் திறமையுள்ளது என்பதில் தங்கியுள்ளது, ஆகவே அனைவருக்கும் பொதுவாக ஒரு

குறிப்பிட்ட நேரத்தை வழங்குவது பொருத்தமற்றதாக இருக்கும். ஒருவருக்கு எது மிக அதிகமாக உள்ளதோ இன்னொருவருக்கு அது சரியாக இருக்கும். முக்கியமானது என்னவென்றால், வேறு செயற்பாடுகள் மற்றும் ஓய்வுநேர வேலைகளும் உள்ளன.

ஸ்மாற்போனில் குறைந்தளவு நேரத்தைச் செலவிட இளையோர்கள் தாமாகவே ஒழுங்குகளை விதிப்பதாக கருத்துக்கணிப்புக் கூறுகின்றது. உதாரணமாக, ஒரு நாளில் ஒருமுறையே சார்ஜ் செய்தால் போதுமானது, நேரவரையறையை வைத்துக்கொள்வது அல்லது கைத்தொலைபேசியை வீட்டுப்பாடம் செய்யும்போது, மாலை உணவுவேளையில் அல்லது மாலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு பாவிக்காமல் வைப்பதாகும். இருப்பினும் இந்த ஒழுங்குகளை விதிவிலக்கில்லாமல் கடைப்பிடிப்பது, தமக்கு மிகச் சிரமமாக உள்ளதாகவும், இளையோர் தெரிவித்துள்ளனர்.

வயதுவந்தவர்களைப் பொறுத்தவரை, ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானித்த படத்திரை முன்பான நேரங்கள் உண்மையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### உங்கள் எடுத்துக்காட்டு மாதிரியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு பொறுப்புவகிக்கும் நபர்கள் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர்களுக்கு முன்மாதிரிகையானவர்கள். உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தை நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வயதுவந்த பராமரிப்பாளர்களான நீங்கள், படத்திரை- அல்லது கைத்தொலைபேசியைத் தவிர்க்கும் நேரம் போன்றவற்றில் நீங்கள் முன்னுதாரணமாக நடந்துகொள்ளுங்கள். கைத்தொலைபேசியை ஒன்றாக உணவருந்தும் மாலவேளைகளில், வாரஇறுதி-நிகழ்வுகள் அல்லது கலந்துரையாடல்களின்போது சத்தம் கேட்காத-வடிவமாக மாற்றிவிடுங்கள். இதன்மூலம் உங்கள் கவனம் திசைதிரும்பாமல் இருப்பதுடன் உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் நீங்கள் அப்போது செய்வதில்- மற்றும் அங்குள்ள நபர்களில் வைத்திருக்க முடியும். உதாரணமாக ஒரு இடத்தைக் குறிப்பிட்டு, அந்த இடத்தில் அனைத்து கைத்தொலைபேசிகளும் ஒன்றாக உண்ணும் நேரங்களில் அல்லது இணையத் தொடர்பில்லாத செயற்பாடுகளின்போது வைக்கலாம்.

சொந்த ஊடக வழக்கங்களை நீங்கள் கேள்விக்குள்ளாக்குவதுடன் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி, ஊடக உள்ளடக்கங்களை விமர்சனமாகக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், உதாரணமாக இளையோருடன் ஒன்றுசேர்ந்து விருப்பமான-அழகுசாதனக் காட்சிகள் அல்லது தொலைக்காட்சி-தொடர்களை விமர்சிப்பது: அதில் பங்குபெறுபவர்கள் மற்றும் பிரதான காட்சியாளர்கள் எவ்வாறு நடக்கின்றார்கள்? எவ்வித விளைவுகளை அது ஏற்படுத்துகின்றது? போன்றவை.

### தனிப்பட்ட தரவுகள் மற்றும் இணையத் தொடர்பிலான அறிமுகங்கள் குறித்த அவதானம்.

தனிப்பட்ட விபரங்கள் மற்றும் படங்களைப் பகிர்வது தனக்கும் பிறருக்கும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பது குறித்து இளையோருடன் உரையாடுங்கள். இணையவழி அறிமுகங்கள் மூலமான முதல் சந்திப்பு, மக்கள் நடமாட்டமுள்ள மற்றும் பொது இடங்களில் மட்டும் இடம்பெறவேண்டும். இதுதவிர ஒரு பொறுப்பான நபரிடம் சந்திப்பதற்கு முன்பாக அதுகுறித்துத் தெரிவித்துக்கொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

சமூகவலைத்தளங்களாக அல்லது இணையவழி- கொள்வனவுகளாக இருந்தாலும்: நாங்கள் எங்கும், தனிப்பட்ட தரவுகளை இயலுமானவரை குறைத்துக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். இதில் Smart



Watches, தரவுகளைச் சேகரிப்பவை - அல்லது Cloud-சேவைகள், போன்றவை சொந்தப் படங்களை, வீடியோக்களை மற்றும் பதிவுசெய்து வைத்துள்ள வேறு உள்ளடக்கங்களை எங்கும் பரப்பிவிடுகின்றன. தரவுகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டம் தனிப்பட்ட தரவுகளை துள்பிரயோகம் செய்யாமல் பாதுகாக்கின்றது. இருப்பினும் விரைவமிகு மற்றும் பரந்துசெல்லும் இணையத்தளத்தில் இதை நிறைவேற்றுவது மிகக் கடினமானதாகின்றது (இறுதியாக அல்ல, ஏனென்றால் பல முகவர்கள் வெளிநாடுகளில் உள்ளனர்).

இளையோர்களைப் பொறுத்தவரை, தனிப்பட்ட தரவுகள் அத்துடன் தமது மற்றும் பிறரது படங்களை டிஜிற்றல் வடிவமாக வெளியிடுவது அல்லது பகிர்வது நிச்சயமாக பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒருமுறை இணையத்தில் வெளியிடப்படும் விடயங்கள், அதிகவேளைகளில் அழித்துவிட முடியாதாகிவிடும். அல்லது ஒருவர் அதை கட்டுப்படுத்த முன்பாகவே அது பரவச் செய்யப்பட்டுவிடுகின்றது.

யார் சமூக வலைத்தளங்களை அதிகம் பாவிக்கின்றார்களோ, அவர்கள் தமது தனிப்பட்ட விபரங்களின்-பதிவுகளை கவனித்துக்கொள்வதுடன் ஒழுங்காக அவற்றைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் யார் எந்தக் கடிதங்களை, படங்களை மற்றும் வீடியோக்களை பார்க்கலாம் என்பதை இளையோர்கள் தெரிந்துகொள்வதுடன் அதை உறுதிசெய்துகொள்ள முடியும். அத்துடன் நண்பர்கள் பட்டியல் மற்றும் சொந்த விருப்பங்கள் போன்றவற்றை வெளியாருக்கு பகிரக்கூடாது.

இணையத்தொடர்பூடாக அறிமுகம் செய்வதில் அவதானமாக இருக்க வேண்டும், இவற்றில் பொய்யாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட தரவுகளும் உள்ளன (Fake-Profile). சிறுவயதினருடன் பாலியலை விரும்பும் நபர்கள் அதிகளவில் சமூகத் தளங்கள் மற்றும் chats ஐ, தொடர்புகொள்வதற்காகப் பாவிக்கின்றனர். சொந்த விபரங்கள் (பெயர், முகவரி போன்றவை) மற்றும் படங்களை அனுப்புதலைப் பொறுத்தவரை ஒரு நலமான முறையில் சந்தேகப்படுவதும் அவசரப்படாமல் தாமதிப்பதும் அவசியமானதாகும்.

**படங்களைக் கையாள்வதில் சட்டரீதியான விடயங்களை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனது சொந்தப் படம் குறித்து உரிமையுள்ளது. பகிர்வதற்கு அல்லது படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை அனுப்புவதற்கு முன்பாக படத்திலுள்ள நபரின் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தனது சொந்தப் படம் குறித்த உரிமையுள்ளது. அதாவது, நான் இருக்கும் ஒரு படத்தை அல்லது வீடியோவை என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நானே முடிவு செய்யவேண்டும் என்பதாகும். வேறு நபர்கள் இருக்கும் படத்தை அல்லது வீடியோக்களை நான் எடுத்திருந்தாலும், அதை இணையத்தில் வெளியிட முன்பாக அவர்களின் சம்மதத்தைக் கேட்கவேண்டும். இதற்கு விதிவிலக்காக பொதுநிகழ்வுகளான இசைக்கச்சேரிகள் அல்லது விழாக்களில் பங்கேற்போர் தெரிந்து கொண்டே படங்களில் நிற்பது (உ-ம். ஒரு திருமண விழாவில்) அமைந்திருக்கும். அத்துடன் அவை பொதுப் பாதுகாப்பைக் கருத்தில் கொண்டாலும், ஒருவரைத் தேடும் படங்களைப் பொறுத்தவரை, அவை சாதாரணமாக அனுமதியின்றி வெளியிடப்படும்.

வெளியார் படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் வேறு ஊடக உள்ளடக்கங்களைப் பொறுத்தவரை பதிப்புரிமை இருக்கும். பாடசாலை மற்றும் தனிப்பட்ட ரீதியில் சொந்தத் தேவைக்காக இவற்றைப் பாவித்துக் கொள்ளலாம். இந்த உள்ளடக்கங்களை ஆக்கதாரரின் விபரமின்றி அல்லது சட்டரீதியான ஆக்கதாரரின் சம்மதமின்றி வெளியிடக்கூடாது. அத்துடன் எந்தவேளையிலும் அது சொந்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது எனக் குறிப்பிடக்கூடாது. இருப்பினும் கட்டுப்பாடற்ற உள்ளடக்கங்களும் உள்ளன (ஆங்கிலத்தில் கட்டுப்பாடற்ற/திறந்த உள்ளடக்கங்கள்), இவைகளை இலவசமாகப் பாவித்துக் கொள்ளலாம். இருப்பினும், பாவிக்கும் உரிமையுள்ளதா எனப் பரிசோதித்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.



**வன்முறைக் காட்சிகள் மற்றும் பாலியல் படங்கள் குறித்து நீங்கள் உரையாடுங்கள்.**

தீவிர வன்முறை மற்றும் பாலியல் காட்சிகளை, பிள்ளைகளுக்குக் காட்டுவது, சட்டவிரோதமானது. குறைந்தவயதானவர்களின் பாலுணர்வுப் படங்களைத் தாமே எடுப்பதும், அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்வதும் (Sexting), சட்டவிரோத பாலியல் உள்ளடக்கங்களாகக் கருதப்படும். 16 வயதுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகளை எந்த வழியிலாவது பாலியலுக்குத் தூண்டினால், அது தண்டனைக்குரியதாகும்.

டிஜிற்றல் ஊடகங்களில் வன்முறைச் செயற்பாடுகள் அல்லது பாலியல் ரீதியான உள்ளடக்கங்களைப் பார்வையிடுவதில் சாதாரண மற்றும் இளையோர்களைப் பாதுகாக்கும் மென்பொருட்கள் முழுமையான பாதுகாப்பு உத்தரவாதம் வழங்குவதில்லை. பாடசாலைகளில் மிகவும் அப்பட்டமான வீடியோக்களை யாரால் கண்டுபிடித்து அனுப்ப முடியும் என்ற போட்டியை அடிக்கடி வைப்பார்கள். எவ்வாறிருப்பினும் வளர்ச்சியடையும் இளம்பருவத்தினர் தூண்டப்படுவதை விரும்புவார்கள் அல்லது பாரம்பரிய ஒழுக்கக் கருத்துக்களுக்கு எதிராக நடந்துகொள்வார்கள்.

இங்கு கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் தடைகள் குறைந்தளவு பலனையே தரும். உரையாடுவதை சிறந்தது: தூண்டப்படும் காரணம் என்ன, யாரால் வன்முறைச் சம்பவங்கள் அல்லது பாலியல் உள்ளடக்கங்கள் பார்வையிடப்படுகின்றன மற்றும் அனுப்பிவைக்கப்படுகின்றன? இதன்போது இளையோர்கள் எந்த உணர்வை அடைகின்றனர்? உங்களுக்கு அந்த உள்ளடக்கங்கள் எதை வெளிப்படுத்துகின்றது? எனத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

அத்துடன் கைத்தொலைபேசியில் கொடுமான வன்முறை அல்லது ஒரு வன்மையான பாலியல் செயற்பாட்டை பதிவுசெய்து வைத்திருப்பதை பொலிசார் கண்ணுற்றால், அவை தம்மைத் தண்டனைக்கு உள்ளாக்கலாம் என்பதை இளையோர்கள் அறிந்துள்ளனர்? மனிதமாண்பை மிகவும் பாதிக்கும் ஊடக உள்ளடக்கங்களை வைத்திருப்பதற்கும், மற்றவர்களுக்கு அனுப்புவதற்கும் தடையுள்ளது. சட்டவிரோத பாலியல் செயற்பாடுகள் எனும்போது பிள்ளைகள், மிருகங்கள் உடனான அல்லது வன்முறை நடவடிக்கை நிகழ்வுகளை உள்ளடக்குகின்றன. பொதுவாக பாலியல் ரீதியான உள்ளடக்கங்களை 16-வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் பார்வையிட வைப்பதற்கு அனுமதியில்லை-அதாவது அவர்களுக்கு இந்த உள்ளடக்கங்களை காண்பிப்பதோ அல்லது அனுப்புவதோ தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

அடிப்படை ரீதியாக, நிர்வாண அல்லது கவர்ச்சி காட்டும் படங்களை அல்லது வீடியோக்களை அனுப்ப வேண்டாம் என இளையோர்களுக்கு நீங்கள் கண்டிப்பாகக் கூறுங்கள். காதலின் அடையாளமாக சொந்தமாக எடுக்கும் பாலுணர்வான படங்கள், மற்றும் தொடர்பாடலுக்கு அல்லது ஒரு பரீட்சார்த்தமாக செய்து பார்ப்பதற்கு «Sexting» எனப்படுவதை அனுப்புவார்கள். அப்படி ஏற்பட்டால், அதுகுறித்து விமர்சிப்பதால் எவ்வித பயனும் ஏற்படப்போவதில்லை. அழுத்தம் பாவிக்கப்பட்டால், ஒரு குற்றச்சாட்டைப் பதிவுசெய்யுங்கள்.

வயது குறைவானவர்களை நிர்வாணமாகப் படம்எடுப்பது உ-ம். சுயஇன்பத்தை படமாக்குதல், போன்றவைகளின்போது பிள்ளைகளை பாலியல் படமெடுப்பதாகக் கருதி குற்றம்சாட்டப்படலாம்.

மிகுந்த மரியாதையுடன் கையாளும் ஒழுங்கு இணையத் தொடர்புகளிலும் இருக்க வேண்டும்.

இளையோர்கள் தமது கருத்துக்கள் மற்றும் செய்திகளைத் தெரிவிக்கும்போது மிகமரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளுமாறு அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பிள்ளை இணையத்தில் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதாக உணர்ந்தால், அது கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும். சைபெர் அழுத்தம், ஏளனப்பேச்சு மற்றும் ஒதுக்குதல்கள் போன்றவற்றிற்கு, மேலதிகமாக ஒரு துறைசார் நபரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

இணையத்தளத்தில் எவராவது நேரடியாக இல்லாதுவிடினும் அதிகவேளைகளில் மிக இரகசியமாக பயணிக்கும் சில பாவனையாளர்கள், தமக்கு எது சொந்தமானது என்பதை மறந்துவிடுகின்றனர். துரதிஸ்ட்வசமாக எதிர்மறையான நிகழ்வுகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. உதாரணமாக எவரையாவது சமூக வலைத்தளங்களில் அல்லது chats இல் திட்டமிட்டு பரிகாசம் செய்து மற்றும் மனவேதனையடைய வைத்தால், அதை சைபெர் மிரட்டல் (Cybermobbing) என அழைப்பர். இதன்போது பழிப்பது, பாகுபாடு காட்டுவது மற்றும் பிறரைப் பகைப்பது (வெறுக்கும் பேச்சு) போன்றவை

மனிதர்களின் பிறந்திடம், தோல்நிறம், பால் அல்லது பாலியல் நிலைப்பாடு, மதத்தைச் சேர்ந்திருத்தல் அல்லது உலகப் பார்வை போன்றவை விமர்சிக்கப்படுகின்றன.

இதன்போது இளையோர்கள் இணையத்தில் மிகுந்த மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளச் செய்யுங்கள். இது செய்திகள் மற்றும் மின்னஞ்சல்களை அனுப்புவது மற்றும் அதேபோன்று ஊடக உள்ளடக்கங்களை விமர்சிப்பது அல்லது தமது அபிப்பிராயங்களை வெளிப்படுத்துவதிலும் இருக்க வேண்டும்.

இணையத்தளம் சட்டப்பாதுகாப்பற்ற ஒரு இடமல்ல என்பது பிள்ளைகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எவராவது வேறு மனிதரின் மாண்புக்குப் பங்கம் விளைவித்தால் அல்லது வன்முறைக்கு அறைகூவினால், தண்டனைக்குரியவர் ஆகின்றனர். அதேவேளை சைபெர் மிரட்டல் வெளிப்படையான தண்டனைக்குரியது இல்லாவிடினும் குற்றம் செய்பவர்களை, அதாவது அவதூறு தெரிவிப்பது, பின்னால் கதைத்தல் அல்லது கடத்திக் கப்பம் கேட்பது போன்றவற்றை சட்டத்துக்கு முன்னால் நிறுத்தலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு சைபெர் மிரட்டல், வெறுக்கத்தக்க பேச்சு அல்லது பாகுபாடு காட்டப்பட்டால், திரையைப் படமாக்கி ஆதாரப்பொருளாகப் பாதுகாத்து வைப்பது முக்கியமானதாகும். அதேவேளை தாமதிக்காமல் நீங்கள் துறைசார் உதவிகளைப்பெற முயற்சியுங்கள்.

**விமர்சன சிந்தனையை நீங்கள் ஊக்குவிப்புகள்.**

பிழையான அறிவிப்புகள் («Fake News») குறித்தும் அவற்றை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது குறித்தும் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் - உதாரணமாக உற்பத்திகளைத் தரப்படுத்துவது குறித்து அல்லது In-Game வாய்ப்புகள் - விளம்பரம் எவ்வாறு இயக்கப்படுகின்றது என்பது குறித்து விவாதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஊடக உள்ளடக்கங்களை விமர்சன சிந்தனையுடன் பரிசீலிக்கும் யுக்தியைப் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள். பெருமளவில் துறைசார் தயார்படுத்தல்கள் மற்றும் மிகப் பெறுமதியானது எனத் தெரியும் பல விடயங்கள் உண்மையில் அப்படியிருப்பதில்லை என அவர்களுக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள். பொய் செய்திகளின் பின்னால் எவ்விதமான ஏமாற்றுக்கள் மறைந்துள்ளன

என்பது குறித்தும், ஒரு நம்பிக்கையான தகவல்மையம் எதை வெளியிடுகிறது என்பது குறித்தும் நீங்கள் உதாரணங்களை எடுத்துக் காண்பியுங்கள்.

வியாபாரத் தந்திரங்களை பிள்ளைகள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும், உதாரணமாக விளையாட்டுக்கள் மற்றும் Apps களில் வரும் விளம்பரங்கள், அல்லது YouTube- மற்றும் சமூக வலைத்தளப் பக்கங்களில் உற்பத்திகளின் தராதரத்தைப் பட்டியலிடும் விதங்கள் போன்றவாகும். பொருளாதார நன்மைகருதி, பின்னணியில் இவ்வாறான விளம்பர யுக்திகள் மறைந்திருப்பதை நீங்கள் விடயதானமாக்கி உரையாடுங்கள்.

அதிகமாக வியாபார விளம்பரங்கள் அதை ஊக்குவிப்பவர்கள் வழங்கும் மதிப்பீடுகள், மாதிரி உருவகங்கள் மற்றும் அழகு வடிவங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. இதுகுறித்து உங்கள் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடுவதுடன், அதில் காண்பிக்கப்படும் படங்கள், வீடியோக்கள் அதிக வேளைகளில் இதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டவை எனத் தெளிவாக்குங்கள். எவ்வித கோடுகளும் அற்ற தோல், கனகச்சிதமான உடல்கட்டு மற்றும் பொருமிய தசைகள் - போன்ற படங்கள் மற்றும் வீடியோப் பதிவுகளை, படத்தை மெருகூட்டும் Photoshop மற்றும் வேறு மென்பொருட்களால் இலகுவாக மாற்றியமைத்துக்கொள்கின்றனர்.

**வயதுக்கான அனுமதி வழங்கலை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.**

திரைப்படங்களில் வயதுக்கேற்ற அனுமதியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் (FSK போன்றவை) மற்றும் விளையாட்டுக்கள் (PEGI, USK போன்றவை)

வயதுக்கான அனுமதி வழங்கல் ஒரு தகுந்த நிலைப்பாட்டை எடுக்க உதவுகின்றது, விளையாட்டுகள், திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அல்லது Apps வயதுக்கு ஏற்றவையாக இருக்கலாம் அல்லது அதன் உள்ளடக்கங்கள் குழப்பத்தை விளைவிப்பனவாக இருக்கலாம். ஆனால் எவ்வாறு இருப்பினும் தனித்துவமான மதிப்பீடு நன்மையானது, ஏனென்றால் பிள்ளைகள் வித்தியாசமாக செயலாற்றுகின்றனர். இதன் அர்த்தம், வயதுவரையறைக்கு தரப்படுத்தப்பட்ட உள்ளடக்கங்கள் கிளர்ச்சியை அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டுபனவாக அமையக்கூடும்.

வீடியோ விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தவரை ஐரோப்பிய ரீதியாக ஒரேவிதமான PEGI - அடையாளங்கள், எந்த வயதுக்குழுக்களுக்கு ஒரு விளையாட்டுப் பொருத்தமானது என்பதைக் குறித்துக் காட்டும் (3, 7, 12, 16, 18). மேலதிகமாக உறையின் மேற்பகுதியில், அந்த விளையாட்டு பாலியல், போதைவஸ்து, பாகுபாடுகாட்டல், கெட்ட வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், பயமுறுத்தும் உள்ளடக்கங்கள் அல்லது அதிஸ்ட விளையாட்டுக்கள் குறித்து விசேட அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும். திரைப்படங்கள் மற்றும் ஒலிநாடாக்களில் படங்களுக்கான சுவிஸ் இளையோர் பாதுகாப்பு அமைப்பு (JIF) அவைகளை அனுமதிக்கும் வயதுகள் குறித்து விதந்துரை செய்துள்ளது. சிலவேளைகளில் அனுமதிக்கும் வயதுக்கும் மேலதிகமாக (உயர்வான) விதந்துரைக்கும் வயது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். யேர்மனியிலிருந்து இறக்குமதி செய்யும் திரைப்படத் தட்டுகளில் அதிகமாக வயது எல்லை FSK (யேர்மன் திரைப்படத்துறையால் சொந்தவிருப்பில் சோதனையிடப்படுபவை) காணப்படும்.

**ஊடகங்களுடன் ஒரு சாதகமான மற்றும் ஆக்கம் நிறைந்த சூழலை நீங்கள் ஏற்படுத்துங்கள்.**

டிஜிற்றல் படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இசை போன்றவற்றை ஆற்றலுடன் கையாளுமாறு நீங்கள் உற்சாகப்படுத்துங்கள். சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்கு அனுபவங்களைத்தரும் மிகச் சிறப்பான விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் உள்ளன. இவற்றுடன் பெருமளவு தெரிவாக கற்கும் உள்ளடக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளை இணையத்தளங்கள் வழங்குகின்றன.

டிஜிற்றல் ஊடகங்கள், பொறுப்புணர்வு நிறைந்த பாவிப்புகளுக்கு, பல நல்ல சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. YouTube இல் பல Tutorials அதாவது விளக்கும் வீடியோக்கள், கற்பதற்கு மற்றும் வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்வதற்கு உதவிகளை வழங்குகின்றன. இதன்போது, கற்கும் உள்ளடக்கங்களை சரியாக விளக்கும் நம்பிக்கைக்குரிய விடயங்கள் மற்றும் நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட வீடியோக்களைக் கண்டுகொள்வது முக்கியமானதாகும். இதன்போது «How to»-வீடியோக்கள் என அழைக்கப்படுபவை, வரிக்கு-வரியான-விளக்கங்களை, உதாரணமாக பொருத்துவது, வரைவது அல்லது இசைத்தல் போன்றவற்றை வழங்குகின்றன. பல விளையாட்டுகள் மகிழ்வை மட்டும் கொடுப்பதில்லை, மாறாக மிகவும் பெறுமதியான கற்கும் அறிவையும் வழங்குகின்றன.

இதன்போது டிஜிற்றல் ஊடகங்களை பல வித்தியாசமான வழிகளில் ஆக்கபூர்வமாகச் செயற்படுத்தலாம். படங்கள்- அல்லது இசைக்கதைகள், சொந்தமாகத் தயாரித்த blogs, vlogs மற்றும் படங்கள் அல்லது சிலவேளைகளில் ஒரு புறோகிராம்செய்யும் - செயல்திட்டம் - ஊடாக பிள்ளைகள் விளையாட்டு ரீதியாக டிஜிற்றல் ஊடக அறிவை விருத்தி செய்வதுடன் அதைப் பாவிக்க முடியும். குடும்பச் செயற்பாட்டுக்கு உகந்ததாக ஸ்மாற்போன்களை டிஜிற்றல் Schnitzeljagd க்குப் பாவிப்பதற்கு, உதாரணமாக Geocaching பொருத்தமானதாகும்.