



Information Security
Education & Awareness
www.isea.gov.in

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

For more details visit :
[www.
InfoSec
awareness.in](http://www.InfoSecawareness.in)

डिजिटल पैरेंटिंग (परवरिश)

परिवार द्वारा डिजिटल संसाधनों के जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग पर मार्गदर्शिका

Programme by : Ministry of Electronics & Information Technology(MeitY), Govt. of India

Supported by : Ministry of Home Affairs (MHA), Govt. of India



<http://cert-in.org.in/>

[www.
cyberswachhtakendra.
gov.in](http://www.cyberswachhtakendra.gov.in)



**Cyber
Safe
GIRL**
Beti Bachao, Cyber's Crime Se...

For more details / queries on
Cyber Security
Call us on our Toll free No.
1800 425 6235

Implemented by
**सी डैक
CDAC**

Information Security Education and Awareness (ISEA) Project Phase-II

**Programme by
Ministry of Electronics and Information Technology
Government of India**

**Supported by
National Council of Educational Research and Training (NCERT)**

पेरेंटिंग एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है

“भारत में आमतौर पर देखा जाता है कि बच्चे के जन्मते ही माता-पिता उसके जीवन के हर पहलू का ध्यान रखने की जिम्मेदारी ओढ़ लेते हैं। वे व्यक्तिगत रूप से हर कदम पर निर्णय लेने में शामिल होते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हर संभव पहलू पर ध्यान दिया जा सके, जिससे आगे की सुचारुता सुनिश्चित हो सके। इसका कारण यह है कि वे परिवार में बुजुर्ग होने के नाते हर संभव तरीके से बच्चे के हित की रक्षा करने के लिए अपने ज्ञान और अनुभव का उपयोग करने हेतु स्वयं पर जिम्मेदारी ले लेते हैं।

माता-पिता इसे बच्चे के विकास की देखभाल के लिए अपना प्यार से परिपूर्ण कर्तव्य मानते हैं। वे हर संभव स्थिति में बच्चे के उज्ज्वल भविष्य की योजना बनाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। वे बच्चे का सर्वश्रेष्ठ तरीके से मार्गदर्शन करने के लिए बच्चे के जीवन में आगे आने वाली हर स्थिति के बारे में बहुत पहले सोचने की कोशिश करते हैं, और इसलिए उन्हें लगता है कि वे बच्चों को सर्वोत्तम तरीके से मार्गदर्शन करने के लिए हमेशा सही होते हैं। हालांकि हमेशा तो नहीं, लेकिन अक्सर माता-पिता ऐसा सोचने में सही हो सकते हैं।

माता-पिता अपने बच्चे के हितों की देखभाल उस समय तक करने की जिम्मेदारी स्वयं पर ओढ़ते हैं जब तक बच्चा/बच्ची स्वतंत्र नहीं हो जाता/जाती।

वर्तमान समय की पेरेंटिंग को लेकर कौन से बदलाव लाना अपेक्षित हैं?

पेरेंटिंग की कला में प्रौद्योगिकी द्वारा अपना मार्ग खोजने के ज़रिये पेरेंटिंग का दृष्टिकोण या शैली भारत में विकसित होना शुरू हो गयी है।

डिजिटल युग में पेरेंटिंग कठिन हो गयी है। हमारे बच्चे प्रौद्योगिकी के दखल की ऐसी दुनिया में रहते हैं, जो उस समय से बिल्कुल अलग है जब उनके माता-पिता पले-बढ़े थे। बच्चे डिजिटल नेटिव हैं, जो बहुत अच्छी तरह से प्रौद्योगिकी और इंटरनेट के उपयोग में पारंगत हैं, जबकि अधिकांश माता-पिता डिजिटल माइग्रंट्स हैं, जो इंटरनेट युग से पहले पैदा हुए हैं। तो उनके लिए अपने बच्चों को स्क्रीन के सामने इतना समय व्यतीत करते देखना बहुत विचलित करने वाला हो सकता है।

डिजिटल युग के बच्चे तुलनात्मक रूप से कई पहलुओं में होशियार और अधिक जानकार हैं। वे खुद को न केवल प्रौद्योगिकियों और स्मार्ट फोन, टैबलेट, कंप्यूटर जैसे डिजिटल उपकरणों, विभिन्न प्रकार के एप्लिकेशन्स, गेमिंग प्लेटफॉर्म आदि में लगाए रखते हैं, बल्कि ऐप्स या हार्डवेयर विकसित करने, IoT आदि का उपयोग करने में भी लगे रहते हैं। तदनुसार माता-पिता को पेरेंटिंग के दृष्टिकोण की नई शैलियों को अपनाने की आवश्यकता है जिसमें मज़ा, शिक्षा, प्रोत्साहन और भागीदारी शामिल हो। लेकिन माता-पिता को यह समझने की आवश्यकता है कि भले ही वे अपने बच्चों की तरह प्रौद्योगिकी में निपुण न हों, लेकिन उनके पास किसी भी स्थिति से निपटने के लिए जीवन का अनुभव और महत्वपूर्ण सोच का कौशल मौजूद है।

जो परिवार एक साथ सीखता है वह एक साथ जुड़कर रहता है !!

इसलिए डिजिटल युग में सही प्रकार की पेरेंटिंग के लिए तैयार रहें !!



विषयवस्तु:

डिजिटल पेरेटिंग को समझना

- डिजिटल पेरेटिंग क्या है
- डिजिटल पेरेटिंग की आवश्यकता
- डिजिटल पेरेटिंग का महत्व

अच्छी डिजिटल पेरेटिंग के तरीके

- एक अच्छा डिजिटल रोल मॉडल बनना
- खुला संवाद करें: खुली बातचीत करें, बातें साझा करें और विचार-विमर्श करें
- निगरानी रखें और जानकारी रखें
- सीखने, पुरानी सीख को छोड़ने एवं पुनः नया सीखने के लिए तैयार रहें
- पेरेटल नियंत्रण का अभ्यास करें

डिजिटल पेरेटिंग के कौशल को मापने हेतु उपयोगी संसाधन और मूल्यांकन के साधन

- घर पर डिजिटल संसाधनों के उपयोग के लिए समझौता / अनुबंध
- डिजिटल पेरेटिंग में कौशल को मापने हेतु मूल्यांकन के साधन
- डिजिटल सुरक्षा के लिए परिवार की प्रतिज्ञा
- डिजिटल उपकरणों के उपयोग और ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में बच्चों से कैसे बात करें



डिजिटल पैरेंटिंग की समझना

वर्तमान डिजिटल युग में जहां सीमित परिवार डिजिटल गैजेट्स से अधिक गहरे जुड़ गए हैं, यह आवश्यक है कि माता और पिता दोनों ही उनके लिए उपलब्ध डिजिटल संसाधनों के उचित और जिम्मेदार उपयोग के बारे में अच्छी तरह से जानते हों। यह जागरूकता माता-पिता को यह सुनिश्चित करने में मदद करती है कि उपयोग किये जाने के लिए उपलब्ध डिजिटल संसाधनों के जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग के लिए परिवार के भीतर कुछ दिशानिर्देश बनाए जाएं।

डिजिटल पैरेंटिंग क्या है

‘डिजिटल पैरेंटिंग’ मूल रूप से माता-पिता द्वारा उन्हें उपलब्ध डिजिटल गैजेट्स का उपयोग कर बच्चे की ऑनलाइन गतिविधि की निगरानी को संदर्भित करती है। परिवार में हर सदस्य के रोजमर्रा के जीवन में डिजिटल गैजेट के विभिन्न उद्देश्यों के लिए प्रवेश के कारण वर्तमान युग में इस शब्द की प्रासंगिकता अधिक से अधिक महत्व प्राप्त कर रही है।



डिजिटल परेंटिंग की आवश्यकता

हाल के समय तक बच्चों की परेंटिंग उन्हें पालने और पोषित करने, उन्हें आवश्यक सुविधाएं देने, देखभाल करने, ध्यान रखने और मार्गदर्शन प्रदान करने तक ही सीमित थी। हालांकि, हाल के समय में, हमारे जीवन के हर पहलू में प्रौद्योगिकी के दखल के साथ, परिवार में माता-पिता के लिए यह समझना आवश्यक हो गया है कि उन्हें अपने दृष्टिकोण को बढ़ाने और परेंटिंग की शैली को वास्तविक समय से डिजिटल जगत के अनुसार बदलने की भी आवश्यकता है।



इस प्रकार अच्छे डिजिटल परेंटिंग कौशल के लिए माता-पिता को डिजिटल जगत में बने रहने के लिए उसके वर्तमान परिदृश्य से परिचित होने, उसे अपनाने और उसका सामना करने की आवश्यकता है। यह कौशल उनके द्वारा निम्न उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है-

1

वर्तमान परिदृश्य में जिस डिजिटल जेनरेशन गैप का सामना कर रहे हों उस दूरी को पाटना ।

2

बच्चे के जीवन में डिजिटल मीडिया के हस्तक्षेप द्वारा लाई गई चुनौतियों, जोखिमों और अवसरों को दूर करने के लिए सक्षम बनना ।

3

बच्चे के ऑनलाइन व्यवहार की देखरेख और साथ ही उन्हें आवश्यक ऑनलाइन स्वतंत्रता देने के बीच नाजुक संतुलन हासिल करना।

डिजिटल पेरेंटिंग का महत्व

प्रौद्योगिकी के साथ सुरक्षित और स्वस्थ संबंध विकसित करने के लिए माता-पिता और बच्चों, दोनों के लिए डिजिटल पेरेंटिंग कौशल आवश्यक है। ये कौशल वर्तमान परिदृश्य में माता-पिता के लिए और अधिक आवश्यक हो जाते हैं, क्योंकि हर बच्चा घर और बाहर, दोनों जगहों पर डिजिटल मीडिया और आभासी दुनिया के संपर्क में आता है।

डिजिटल पेरेंटिंग कौशल माता-पिता को वास्तविक मानवीय जीवन और आभासी / डिजिटल के बीच संबंधों को बनाए रखने हेतु सही संतुलन खोजने में मदद करता है। यह पूरे परिवार को एक प्रगतिशील, सक्षम और स्वतंत्र तरीके से प्रौद्योगिकी के साथ साझेदारी करने में मदद करता है, और साथ ही इसे जिम्मेदारी से उपयोग करने की स्वतंत्रता भी देता है।

नीचे कुछ बिंदु उल्लेखित हैं जो डिजिटल पेरेंटिंग कौशल विकसित करने के महत्व को इंगित करते हैं-



1 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल डिजिटल संसाधनों के उचित उपयोग पर खुली और प्रभावी चर्चा को सक्षम बनाता है।

वर्तमान समय के डिजिटल माता-पिता को खुद को प्रौद्योगिकियों, डिजिटल डिवाइसेस, सोशल मीडिया ऐप्स, गेम्स के "क्या और क्यों" से परिचित करना चाहिए, और साथ ही इन प्रद्योगिकियों के उचित उपयोग के बारे में अच्छी तरह से बातें मालूम करना चाहिए। प्राचीन पद्धति की पेरेंटिंग के उचित मात्रा में ज्ञान के साथ इस ज्ञान का मिश्रण, उन्हें डिजिटल संसाधनों के उचित और सही उपयोग को लेकर बच्चों का मार्गदर्शन करने में सक्षम बनाता है।

2 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल आपको डिजिटल दुनिया में अपने बच्चे का रोल मॉडल बनने में सक्षम बनाता है।

माता-पिता को हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि वे उनके बच्चे के पहले शिक्षक हैं। यह वे हैं जिन्हें बच्चे बड़े होने के दौरान ध्यान से देखते हैं और बाद में ऐसे ही पदचिन्हों पर चलते हैं। इसलिए, माता-पिता को न केवल प्रौद्योगिकियों और उनके उचित उपयोग के बारे में मालूम होना चाहिए, बल्कि उन मानकों को सख्ती से लागू करना चाहिए जो वे बच्चों के लिए निर्धारित करना चाहते हैं।



3 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल पर काम करने से माता-पिता को तकनीकी रूप से अपडेट होने और नवीनतम प्रौद्योगिकी के रुझानों के बारे में जानने में मदद मिलती है। यह उन्हें बच्चे की ऑनलाइन और ऑफ़लाइन गतिविधि की निगरानी करने और पर्यवेक्षण करने के लिए प्रौद्योगिकी के उपयोग के बारे में जानने की सक्षमता प्रदान करता है।

आज प्रौद्योगिकी उपभोक्ताओं को हर संभव तरीके से सुविधा प्रदान करने के लिए तीव्र गति से विकसित हो रही है। लगातार विकसित हो रही प्रौद्योगिकियों के साथ, बाजार में कई प्रकार के फीचर्स, गेम्स, एप्लिकेशन्स के अपडेटेड डिजिटल गैजेट्स सामने आ रहे हैं। उनके संबंध में उपयुक्त जानकारी माता-पिता को प्रौद्योगिकी बाजार में नवीनतम रुझानों के साथ अद्यतन होते रहने में मदद करती है। जब बच्चे इन ट्रेंडिंग गैजेट्स / प्रौद्योगिकियों का उपयोग करने की कोशिश करते हैं, तो माता-पिता को उन्हें समझने और बच्चे का उचित मार्गदर्शन करने के लिए यथोचित ज्ञान उपलब्ध होता है। इसके अलावा, बच्चे के ठिकाने, उसकी ऑनलाइन गतिविधि आदि को ट्रैक करने के लिए कुछ उपयोगी ऐप्स हैं, जैसे कि life 360, bark, net nanny आदि, जो डिजिटल पेरेंटिंग में मदद कर सकती हैं।



4 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल होने से बच्चों को अपने माता-पिता पर भरोसा करने और डिजिटल संबंधित मुद्दों पर किसी भी सुझाव के लिए उन पर विश्वास करने का भरोसा मिलता है।

जब माता-पिता इस साइबर युग में बच्चे के लिए आवश्यक तकनीकी ज्ञान, समझ और सहानुभूति के सही संयोजन और पेरेंटिंग के ज्ञान से लैस होते हैं, तब बच्चे को अपने डिजिटल मुद्दों पर सुझावों के लिए माता-पिता पर विश्वास करने का आत्मविश्वास होगा। इससे माता-पिता और बच्चों को मुद्दों के बारे में खुली बातचीत करने में मदद मिलती है, जो आवश्यक है।

5 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल पर काम करने से माता-पिता को बच्चों के लिए डिजिटल स्पेस में मौजूद खतरों के बारे में प्रासंगिक जानकारी व ज्ञान प्राप्त करने में मदद मिलती है और वे उनकी रक्षा के लिए उचित कदम उठा पाते हैं।

इंटरनेट की दुनिया चाहे दिलचस्प, रोमांचक और जानकारीपूर्ण लग सकती है, लेकिन इसमें निश्चित रूप से खतरे मौजूद हैं। फ़िशिंग, साइबर बदमाशी, ट्रोलिंग, मैलवेयर, हैकिंग आदि जैसे सभी खतरे वास्तविक हैं और बच्चे इन खतरों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं। इस डिजिटल युग में माता-पिता के लिए यह आवश्यक हो गया है कि वे न केवल इन ऑनलाइन खतरों के बारे में समझ रखें, बल्कि बच्चे की ऑनलाइन सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सुझाए जाने वाले तरीकों और उपायों के बारे में भी जागरूक रहें।

6 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल यह सुनिश्चित करता है कि माता-पिता डिजिटल संसाधनों / गैजेट्स में उपलब्ध सुरक्षा सुविधाओं के बारे में ज्ञान प्राप्त करने पर काम करें और गैजेट्स का प्रभावी ढंग से उपयोग करने में सक्षम हों।

आज बच्चों द्वारा उपयोग किए जाने वाले डिजिटल गैजेट्स अधिक उन्नत हैं और इनमें विभिन्न प्रकार की सुरक्षा सुविधाएँ हैं जिन्हें इनके प्रभावी उपयोग के लिए एनेबल किया जा सकता है। इन विशेषताओं के बारे में जानकारी होने से माता-पिता को बच्चों के लिए सुलभ डिजिटल उपकरणों पर उचित सुरक्षा सेटिंग्स के साथ प्राइवैसी के विकल्पों को एनेबल करने में मदद मिल सकती है। यह बच्चे को उसकी उम्र के लिए अनुचित सामग्री के संपर्क से दूर रखने में मदद कर सकता है और उन्हें ऑनलाइन शिकारियों से सुरक्षित भी रख सकता है।

7 डिजिटल पेरेंटिंग कौशल माता-पिता को अपने बच्चों को डिजिटल उपकरणों और प्रौद्योगिकी का उत्पादक तरीके से उपयोग करने में मदद करने में सक्षम बनाता है।

डिजिटल पेरेंटिंग कौशल वर्तमान समय में डिजिटल तकनीक की व्यापकता और विशेष रूप से बच्चे के जीवन, परवरिश और प्रगति पर इसके प्रभाव के बारे में समझ बनाने में माता-पिता की मदद करता है। एक बार जब माता-पिता को इन डिजिटल प्रौद्योगिकियों के फायदे या उपयोग और नुकसान या खतरे दोनों का एहसास हो जाता है, तो इससे उन्हें सक्षमतापूर्वक पेरेंटिंग शैली या दृष्टिकोण को लागू करने में मदद मिलती है। यह परिवार को डिजिटल उपकरणों के उचित उपयोग के लिए खुली बातचीत या चर्चाओं के साथ, दिशानिर्देशों व अनुबंधों को बनाने में और बच्चे की डिजिटल गतिविधि की प्रभावी ढंग से निगरानी और निरीक्षण करने में मदद करता है।





अच्छा डिजिटल पैरेंट (माता/पिता) बनने के तरीके

अच्छे डिजिटल पैरेंटिंग कौशल के लिए डिजिटल उपकरणों के सही और उचित उपयोग के अद्यतन ज्ञान के साथ, पुराने समय के पैरेंटिंग ज्ञान के सही अनुपात में प्रभावी निष्पादन की आवश्यकता होती है। सफल डिजिटल पैरेंटिंग के लिए माता-पिता को परिवार में अच्छी डिजिटल प्रथाओं को लागू करने के तरीके बनाने की आवश्यकता होगी।

नीचे उल्लेखित कुछ तरीके हैं जो माता-पिता को पालन करने के लिए सुझाए गए हैं: (अनुवाद का अनुरोध)

1 एक अच्छे डिजिटल रोल मॉडल बनें



माता-पिता के लिए अच्छी डिजिटल आदतें तैयार करना आवश्यक है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि माता-पिता का व्यवहार और आदतें बच्चों को बाद में उन्हें ही अपनाने की अनकही स्वीकृति की तरह होती हैं।

- जब आप बच्चों के आसपास हों, तो डिजिटल उपकरणों का बहुत अधिक उपयोग नहीं करें।
- बच्चों पर और उनकी इस बात पर ध्यान दें कि वे आपको क्या बताना चाहते हैं।
- बच्चों के साथ होने पर उनसे परस्पर संवाद करें।
- सोने से पहले का समय, खाने का समय, खेलने का समय, ड्राइविंग का समय आदि जैसे डिजिटल फ्री ज़ोन रखें।
- संवाद के लिए डिजिटल माध्यम का उपयोग करते समय नम्रता और अच्छा शिष्टाचार दर्शाएं।

2 खुला संवाद करें बच्चों के साथ खुली बातचीत, शेयर और चर्चा करें



बच्चों के साथ खुला, मुक्त, विचारशील संवाद रखें। यह परिवार के बंधन को मजबूत करने और बच्चों को एक मजबूत सहायक संरचना प्रदान करने के लिए एक स्वस्थ तरीका है। यह बच्चों को उनके डिजिटल मुद्दों पर माता-पिता से सुझाव लेने में मदद भी करता है। यह बच्चों को संकट की स्थितियों से निपटने के लिए आत्मविश्वास से भरे विचारों और विश्वासों को बनाने में मदद करता है।

- जब बच्चे आपसे उनकी डिजिटल तकलीफों के बारे में बात करने की कोशिश कर रहे हों तो उन्हें सुनें
- बिना किसी आलोचनात्मक या एकतरफा निर्णय के उनकी बातों का सम्मान करें
- संभावित समाधान पर पहुंचने और मेंटरशिप की पेशकश करने के विभिन्न तरीकों पर चर्चा करें
- बच्चों से बात करते समय सकारात्मक, उत्साहजनक और प्रेरक दृष्टिकोण रखें
- आवश्यकता से अधिक प्रतिक्रिया अथवा उत्तर देने के बजाय शांत रवैया रखें
- बच्चों के लिए सुलभ हों; खाने का समय, सोने से पहले का समय, सप्ताहांत पर कहीं सैर पर जाने आदि जैसा कुछ समय परिवार और बच्चों को दें।

3 ट्रैक रखें और जानकारी बनाए रखें



माता-पिता को बच्चे की डिजिटल गतिविधि को ट्रैक करने और उसकी निगरानी करने में सक्षम होना चाहिए। यह इसलिए आवश्यक है कि बच्चे प्रकृति से उत्सुक होते हैं और साइबर स्पेस में ऐसे अज्ञात क्षेत्रों में जाना चाहते हैं, जहां खतरे छुपे हो सकते हैं। इसके अलावा उनका अन्य बच्चों और अजनबियों से ऐसा संपर्क या संवाद हो सकता है जो उचित या स्वस्थ नहीं हो।

- ऐसी उपलब्ध प्रौद्योगिकियों और ऐप्स की मदद लें जो आपको बच्चे की ऑनलाइन गतिविधि पर नज़र रखने और टैब करने में मदद कर सकें। उदाहरण: Bark, net nanny आदि।
- बच्चों के मौखिक और अशाब्दिक व्यवहार के संकेतों के बारे में चौकस और जागरूक रहें। उदासी, चिंता, मनोदशा में बदलाव, चुप रहने, डिजिटल मीडिया पर अति व्यस्तता, डिजिटल लत लगना, नींद न आना आदि जैसे लक्षणों पर नज़र रखें, जो परेशानी का संकेत हो सकते हैं।
- डिजिटल उपकरणों पर उम्र के अनुसार उपयुक्त सुरक्षा सुविधाओं और गोपनीयता सेटिंग्स को एनेबल करें
- उन दोस्तों, सोशल मीडिया अकाउंट्स और एक्टिविटी के बारे में जानें, जिनमें बच्चा आमतौर पर संलग्न होता है
- बच्चों की ऑनलाइन गेमिंग आदतों की निगरानी करें और उन्हें कुछ विशेष ऑनलाइन गेम्स के खतरों के बारे में जागरूक रखें
- स्क्रीन को दिए जाने वाले समय को एक अकेले व्यक्ति की गतिविधि के बजाय संयुक्त गतिविधि बनाएं

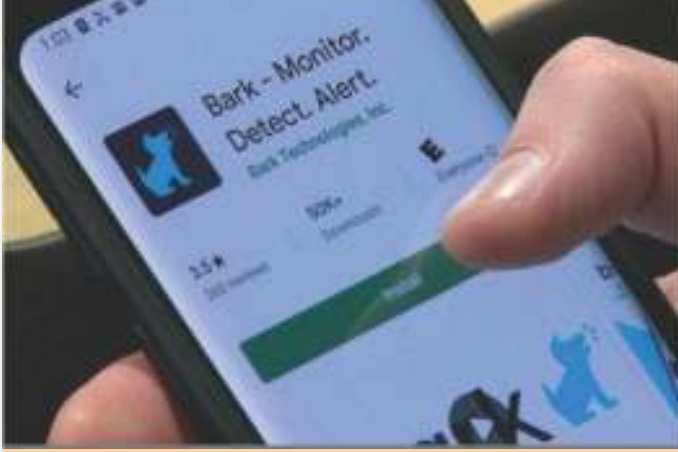
4 सीखने, पुरानी सीख को छोड़ने और नयी सीख हासिल करने के लिए तैयार रहें



अपने पेरेंटिंग कौशल को वर्तमान पीढ़ी के बच्चों की जरूरतों के अनुरूप बनाने के लिए, पुराने पेरेंटिंग ज्ञान और देखभाल को बरकरार रखते हुए उन्नत करें। वर्तमान समय में माता-पिता बच्चे के लिए एकमात्र सहायता प्रणाली हैं, जिन्हें डिजिटल जरूरतों सहित उनकी सभी जरूरतों को पूरा करने की आवश्यकता होती है। इसलिए माता-पिता को पेरेंटिंग का एक नया, विरला, इनोवेटिव तरीका सीखने और अपनाने की जरूरत है।

- साइबर युग के वर्तमान परिदृश्य में पेरेंटिंग की चुनौतियों के लिए जागरूक और तैयार रहें।
- प्रौद्योगिकियों में नवीनतम विकास, उनके फायदे या नुकसान के बारे में जानने के अलावा उस प्रभाव के लिए भी तैयार रहें, जो बच्चे के डिजिटल मीडिया पर कार्य/ व्यवहार से हो सकता है।
- उन पेरेंटिंग दृष्टिकोणों के बारे में जानने के लिए तैयार रहें, जो अभिनव हैं, सीमा निर्धारण के बीच सही संतुलन खोजने के लिए प्रभावी रणनीति बनाने के लिए और फिर भी उन्हें प्रौद्योगिकी के प्रगतिशील उपयोग में सक्षम करने के लिए, वर्चुअल बॉन्ड के बजाय वर्तमान समय का मानव बॉन्ड बनाए रखना।
- हमेशा याद रखें कि ऐसा कोई भी निश्चित तरीका नहीं है जिसके द्वारा एक पूर्ण सफल डिजिटल पेरेंटिंग के लिए मार्ग निर्धारित किया गया है। जबकि इस विषय पर सहयोगात्मक जानकारी उपलब्ध है, प्रत्येक माता-पिता की यात्रा उनकी अपनी गलतियों और उनसे सीखने की अनूठी कहानी होगी। केवल लगातार प्रयास करते रहना ही एकमात्र रास्ता है।

5 पैरेंटल नियंत्रण का पालन करें



बच्चे की डिजिटल गतिविधि पर लगाम लगाते समय माता-पिता का नियंत्रण होना चाहिए। माता-पिता को वयस्कों के रूप में अपने अधिकार का उपयोग करना चाहिए और यह स्पष्ट कर देना चाहिए कि वे चीजों के नियंत्रक हैं। उन्हें स्पष्ट रूप से उन चीजों पर सीमाएं और नियम निर्धारित करना चाहिए जिन्हें बच्चों को करने की अनुमति नहीं है।

- उन गतिविधियों पर प्राथमिकताएं तय करना जो बच्चों को पहले करने की जरूरत है और सीमाओं से परे गैजेट्स में लिप्त नहीं होना, जैसे पहले होमवर्क खत्म करना, समय पर सोने जाना, स्कूल की खेलों जैसी शारीरिक गतिविधि में शामिल होना।
- - ऐप्स, गेम्स, टीवी देखने के समय पर प्रतिबंध लगाना, उम्र के अनुसार उपयुक्त सामग्री डाउनलोड करने, बच्चे के लिए उपलब्ध सुरक्षा फीचर्स को नियंत्रित करना।
- - बच्चों के डिवाइस पर विशिष्ट साइट्स की लिस्टिंग के लिए गूगल सेफ सर्च जैसे मददगार संसाधनों का उपयोग करना, प्रतिबंधों से युक्त अलग अकाउंट्स बनाना जो उम्र के अनुसार उचित हों, आदि।



डिजिटल पेरेंटिंग के लिए उपयोगी संसाधन और मूल्यांकन के साधन

घर पर डिजिटल संसाधनों के उपयोग के लिए समझौता

डिजिटल संसाधनों का उपयोग करना एक जिम्मेदार गतिविधि है। यह एक दोतरफ़ा साझेदारी है, जिसमें परिवार और बच्चों के माता-पिता डिवाइस और प्रौद्योगिकी का उपयोग करते समय उनके द्वारा पालन किए जाने वाले कुछ नियमों पर सहमत होते हैं।

पालन किये जाने योग्य नियम



मैं अपने डिजिटल गैजेट्स के उपयोग का समय ___ मिनट तक सीमित कर दूंगा/दूंगी



मुझे कुछ परेशान करने वाली सामग्री ऑनलाइन दिखाई देने पर मैं उसके बारे में आपको बता दूंगा/दूंगी



मैं हमेशा दूसरों के साथ ऑनलाइन व्यवहार पर विनम्र रहूंगा/रहूंगी



मैं रात के खाने के समय, सोने जाते समय और पढाई के दौरान डिजिटल ज़ोन से दूर रहूंगा/रहूंगी



मैं ईमानदार रहूंगा/रहूंगी और ऑनलाइन की जा रही गतिविधि आपके साथ साझा करूंगा/करूंगी



मैं डिजिटल संसाधनों का उपयोग मौज तथा नई चीज़ों को सीखने के लिए करूंगा/करूंगी

हमारे परिवार के लिए जोड़े जाने वाले अन्य नियम

मैं हमारे द्वारा संयुक्त रूप से तय किये गए इन नियमों का पालन करने के लिए खुशी से सहमत हूँ

बच्चों के हस्ताक्षर

तारीख:

मैं / हम यह सुनिश्चित करने के लिए सहमत हूँ/ हूँ कि ये दिशानिर्देश और नियम निष्पक्ष रूप से लागू हों। साथ ही नियमों को तोड़ने के परिणाम और दंड होंगे। मैं / हम उचित मार्गदर्शन के लिए आपकी गतिविधियों की निगरानी करूंगा/ करूँगे।

माता-पिता के हस्ताक्षर

तारीख:

डिजिटल पेरेंटिंग पर आपके कौशल को मापने का साधन

पेरेंटिंग स्किल्स पर निम्नलिखित कथनों के लिए स्वयं को 0 से 4 तक रेट करें:

स्वयं की रेटिंग के लिए मानदंड:

0	----->	कौशल का उपयोग करने को लेकर कभी अच्छा/अच्छी नहीं
1	----->	कौशल का उपयोग करने को लेकर शायद ही कभी अच्छे/अच्छी हैं
2	----->	कौशल का उपयोग करने को लेकर कभी-कभी अच्छा/अच्छी
3	----->	कौशल का उपयोग करने को लेकर लगभग हमेशा अच्छा/अच्छी
4	----->	कौशल का उपयोग करने को लेकर हमेशा अच्छा/अच्छी

ट्रेडिंग प्रौद्योगिकियों, उनके फायदों और नुकसानों को लेकर मेरा ज्ञान अद्यतन है।

मैं बच्चों द्वारा डिजिटल संसाधनों के उचित उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए अभिनव रणनीति अपनाता/अपनाती हूँ।

मैं नियत समय और स्थान के भीतर जिम्मेदारी से अपने डिजिटल गैजेट्स का उपयोग करता/करती हूँ और अपने बच्चों के लिए एक उदाहरण स्थापित करता/करती हूँ।

मैं डिजिटल संसाधनों की सिक्योरिटी, गोपनीयता और सुरक्षा सुविधाओं से अवगत हूँ और उन्हें सुरक्षित उपयोग के लिए एनेबल करता/करती हूँ।

मैं उन साधनों और ऐप्स के बारे में जानता/जानती हूँ, जिनका उपयोग बच्चे की ऑनलाइन सुरक्षा हेतु पेरेंटिंग नियंत्रण के लिए किया जा सकता है।

मैं नई चीजों को सीखने और मौज के लिए बच्चों को ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करने में सक्षम बनाता/बनाती हूँ।

मैं खुद को अपने बच्चों के लिए सुलभ बनाता/बनाती हूँ और उनके साथ खुली बातचीत और चर्चा में शामिल होता/होती हूँ तथा उनकी डिजिटल परेशानियों को समझता/समझती हूँ।

यदि आवश्यक हो तो मदद की पेशकश करने के लिए, मैं अपने बच्चे की डिजिटल गतिविधियों की निगरानी करता/करती हूँ और उन पर लगातार नजर रखता/रखती हूँ।

मैं बच्चों के लिए साइबर जगत में मौजूद खतरों से तथा उन्हें प्रभावी ढंग से संभालने के साधनों एवं तरीकों से अवगत हूँ।

मैं डिजिटल दुनिया द्वारा प्रस्तुत पेरेंटिंग चुनौतियों से अवगत हूँ और मैं लगातार अपने डिजिटल पेरेंटिंग कौशल को अपग्रेड करने पर काम कर रहा/रही हूँ।



अपने स्कोर पढ़ें:

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



मूल्यांकन में अपने आप को दिए गए सभी अंकों को जोड़ें और उसे जांचें।

यदि आपका स्कोर 0-10 है

इसका मतलब है कि आप डिजिटल पेरेंटिंग कौशल के लिए एक नौसिखिया हैं और उससे संबंधित जानकारी इकट्ठा करना शुरू करने तथा आपको सशक्त डिजिटल पेरेंट बनने के लिए इस कौशल पर काम करने की बड़ी आवश्यकता है।

यदि आपका स्कोर 11-20 है

यह इंगित करता है कि आपके पास बहुत बुनियादी ज्ञान है और आप अपने डिजिटल पेरेंटिंग कौशल पर काम करने के लिए सही दिशा में प्रयास कर रहे/रही हैं। हालाँकि आपको अभी भी और अधिक सीखने और अपने कौशल को बेहतर करने की आवश्यकता है। जब तक आप उस स्तर तक नहीं पहुँचें तब तक कार्य जारी रखें।

यदि आपका स्कोर 21-30 है

यह इंगित करता है कि आपके पास काफी ज्ञान है और आप अपने डिजिटल पेरेंटिंग कौशल का अच्छी तरह से अभ्यास करने के लिए अपना काम कर रहे/रही हैं। हालाँकि आपको प्रौद्योगिकी में नवीनतम रुझानों के साथ खुद को अपडेट करने और अपने कौशल को थोड़ा और अपग्रेड करने की आवश्यकता है। आपको बहुत-बहुत शुभकामनाएं, आप लगभग उचित स्तर पर हैं।

यदि आपका स्कोर 31-40 है

आपको बधाई!!! यह इंगित करता है कि आपके पास सराहनीय स्तर का ज्ञान है और आपने अच्छे डिजिटल पेरेंटिंग कौशल का अभ्यास करने में सफलता हासिल की है।





घर पर डिजिटल डिवाइस के जिम्मेदारीपूर्ण तथा सावधानीपूर्ण उपयोग के लिए परिवार की प्रतिज्ञा



डिजिटल डिवाइस के उपयोग पर बच्चों के लिए अनुबंध नोट

मैं समझता/समझती हूँ कि मोबाइल, फैमिली कंप्यूटर आदि जैसे डिजिटल उपकरणों का उपयोग करना एक विशेषाधिकार है। मैं यह भी समझता/समझती हूँ कि डिजिटल उपकरणों का उपयोग करने का यह अधिकार एक जिम्मेदारी के साथ आता है, जो नीचे वर्णित नियमों के पालन सहित है:

इंटरनेट एक सुरक्षित जगह नहीं है और अज्ञात खतरों से भरा हुआ है, मैं समझता/समझती हूँ कि मेरे माता-पिता इंटरनेट के सुरक्षित उपयोग के लिए मेरी मदद व मार्गदर्शन करेंगे और नीचे दिए गए नियमों को तोड़ने से मुझ पर प्रतिबंध लग सकते हैं और अनुशासनात्मक कार्रवाई हो सकती है।

- मैं अपने स्क्रीन समय को _____ मिनट तक सीमित कर दूंगा/दूंगी और खाने के समय, सोने जाते समय और पढ़ाई के समय के दौरान इसके उपयोग से बचूंगा/बचूंगी।
- मैं इंटरनेट पर अपनी व्यक्तिगत जानकारी साझा नहीं करूंगा/करूंगी और दूसरों की गोपनीयता का भी सम्मान करूंगा/करूंगी।
- मैं मम्मी और पापा की सहमति के बिना कुछ भी डाउनलोड या इंस्टॉल नहीं करूंगा/करूंगी।
- मैं विनम्र भाषा का उपयोग करूंगा/करूंगी और झूठी या विचलित करने वाली सामग्री पोस्ट करने/लिखने/साझा करने का काम नहीं करूंगा/करूंगी।
- यदि मुझे अपने ऑनलाइन दोस्त से मिलना हो तो मैं मम्मी और पापा को सूचित करूंगा/करूंगी तथा ऑनलाइन कोई भी विचलित करने वाली/आपत्तिजनक सामग्री दिखाई देने पर मम्मी और पापा से मदद लूंगा/लूंगी।

बच्चे 1 के हस्ताक्षर

तारीख:



घर में डिजिटल उपकरण की एक्सेस पर पेरेंट्स के लिए अनुबंध नोट

मैं समझता/समझती हूँ कि यह मेरी जिम्मेदारी है कि मैं दिशानिर्देशों और नियमों को लागू करूँ, ताकि अपने और अपने परिवार की रक्षा कर सकूँ और उन्हें ऑनलाइन डिजिटल उपकरणों के साथ कुछ मजेदार और अच्छा सीखने का अनुभव हो। इस भावना में, मैं निम्नलिखित बातों से सहमत हूँ:

- मैं डिजिटल उपकरणों के उपयोग के दिशानिर्देशों को अच्छी भावना से लागू करूंगा/करूंगी।
- मैं बच्चों की किसी भी चिंता के बारे में उनसे बात करने के लिए उपलब्ध रहूंगा/रहूंगी।
- मैं सुरक्षा के लिए डिजिटल डिवाइसेस पर गोपनीयता और सुरक्षा सुविधाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करूंगा/करूंगी और उन्हें एनेबल करूंगा/करूंगी।
- मैं प्रौद्योगिकी के रुझानों के बारे में जानकारी प्राप्त करने तथा अपने ज्ञान के उन्नयन पर काम करूंगा/करूंगी।
- मैं ऑनलाइन खतरों और सुरक्षा के उपायों के बारे में परिवार के साथ नियमित रूप से खुली चर्चा करूंगा/करूंगी।
- मैं किसी भी परिस्थिति में, चाहे जो भी हो जाए, कठोर कदम नहीं उठाऊंगा/उठाऊंगी या आक्रामक प्रतिक्रिया नहीं दूंगा/दूंगी।
- मैं बच्चों को ऑनलाइन मौज करने और सीखने का अच्छा अनुभव दूंगा/दूंगी।

माता-पिता के हस्ताक्षर:

तारीख:



डिजिटल डिवाइस के दिशानिर्देशों पर दादा-दादी/नाना-नानी के लिए अनुबंध नोट

मैं समझता/समझती हूँ कि इस डिजिटल माहौल में बच्चों की सुरक्षा के लिए माता-पिता को सहयोग करना मेरी जिम्मेदारी है। इस भावना में, मैं निम्नलिखित बातों से सहमत हूँ:

- मैं डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट के फायदे और नुकसान को समझने का प्रयास करूंगा/करूंगी।
- मैं परिवार के लिए निर्धारित डिजिटल नियमों और दिशानिर्देशों के कार्यान्वयन में माता-पिता का समर्थन करूंगा/करूंगी।
- मैं बच्चों को समझाऊंगा/समझाऊंगी कि परिवार में निर्धारित डिजिटल दिशानिर्देशों का पालन करना क्यों महत्वपूर्ण है।

दादा-दादी/नाना-नानी के हस्ताक्षर: _____

तारीख: _____





डिजिटल सुरक्षा के लिए परिवार की प्रतिज्ञा

हम _____ परिवार के सदस्यों का मानना है कि हमारे लिए सुलभ प्रौद्योगिकी और डिजिटल उपकरणों का उपयोग करना, एक विशेषाधिकार है। हमारा मानना है कि प्रौद्योगिकी तक पहुंच का यह अधिकार इसे उपयोगी रखने और उचित तरीके से उपयोग करने की जिम्मेदारी के साथ आता है। हम समझते हैं कि जैसे किसी भी अन्य संसाधन का अनुचित तरीके से उपयोग किया जाता है और उसके परिणाम स्वयं, परिवार के अन्य सदस्यों तथा बाहरी लोगों के लिये नुकसानदायक हो सकते हैं, वैसा ही इस मामले में भी हो सकता है। हम दृढ़ता से मानते हैं कि हमें इसका उपयोग सक्षमता प्रदान करने और शिक्षित होने के लिए करने की आवश्यकता है, जिससे हमें बातें मौज के साथ सीखने में मदद मिलेगी।

हम उदाहरण प्रस्तुत करने के साथ कार्य करने और हमारे लिए सुलभ डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट के प्रभावी, कुशल और सुरक्षित उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए नियमों, दिशानिर्देशों और ढांचे को लागू करने की आवश्यकता हेतु अपनी जिम्मेदारी को स्वीकार करते हैं।

इसलिए हम प्रतिज्ञा करते हैं कि हम सभी, ऐसे सभी नियमों या दिशानिर्देशों का पालन करेंगे, जो घर में सुलभ प्रौद्योगिकी और डिजिटल उपकरणों के जिम्मेदार उपयोग के लिए निर्धारित हैं।

नाम और हस्ताक्षर:

बच्चे

माता-पिता

दादा-दादी/नाना-नानी

बच्चा 1 :

पिता :

दादा/नाना

बच्चा 2 :

माता :

दादी/नानी

बच्चा 3 :



बच्चों से बात करना ? क्या और कैसे

बच्चों के साथ चर्चा करने से पहले अपने/अपनी पति/पत्नी के साथ इस बात पर चर्चा करना बेहतर है कि ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में बच्चों के साथ क्या और कैसे संवाद करें। इन पहलुओं को प्रस्तुत करने के विभिन्न रचनात्मक और बाल अनुकूल तरीकों पर एक अच्छा अध्ययन करने पर भी विचार करें। चर्चा के लिए निम्नलिखित विषयों पर विचार किया जा सकता है।

- ऑनलाइन दुनिया से वास्तविक दुनिया कितनी मिलती-जुलती या कितनी अलग है?
- बच्चों के लिए उम्र के अनुसार आदर्श स्क्रीन समय क्या है?
- उम्र के अनुरूप उपयुक्त सामग्री को देखने का क्या महत्व है?
- ऑनलाइन रहते हुए क्या करें और क्या न करें?
- एक जिम्मेदार डिजिटल नागरिक कैसे बनें?
- हमारे द्वारा निर्धारित ऑनलाइन सुरक्षा नियमों को तोड़ने के क्या परिणाम हैं?

हमारे परिवार के लिए चर्चा के अन्य ऐड-ऑन विषय



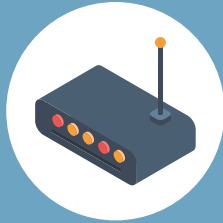
Information Security
Education & Awareness
www.isea.gov.in

For more details visit :
[www.
InfoSec
awareness.in](http://www.InfoSecawareness.in)

स्मार्ट होम डिवाइस की सुरक्षा



अपने राउटर की फ़ायरवॉल को चालू करें या फ़ायरवॉल हार्डवेयर का उपयोग करें



ऐप्स के लिए अवांछित परमिशन को हटाना सुनिश्चित करें



अपने स्मार्ट टीवी में फर्मवेयर को हमेशा अपडेट करें



उपयोग में न होने पर माइक्रोफोन को म्यूट/बंद करना याद रखें



वाईफ़ाई राउटर पर एन्क्रिप्शन का उपयोग करें



रिमोट फीड और कंट्रोल सिस्टम को सक्षम करने के लिए वायरलेस प्रौद्योगिकी को एनेबल करें।

Programme by : Ministry of Electronics & Information Technology(MeitY), Govt. of India

Supported by : Ministry of Home Affairs (MHA), Govt. of India



<http://cert-in.org.in/>

[www.
cyberswachhtakendra.
gov.in](http://www.cyberswachhtakendra.gov.in)



For more details / queries on
Cyber Security
Call us on our Toll free No.
1800 425 6235

Implemented by
सी डैक
CDAC



डिजिटल उपकरणों पर
स्क्रीन टाइम को कम
करने के लिए बच्चों को
मज़ा आधारित अभिनव
गेम्स में भाग लेने के
लिए प्रोत्साहित करें।

Content Design and Prepared By

Mrs Simi P
Mrs Indravani K
Mrs Soumya
Mr Ch A S Murty

Reviewed by

Mrs Nisha Dua, *Cyber Safety & Wellness Coach*
Mrs Jyostna
Ms Anusha
Mrs Sheetal Mishra

Multimedia Design and Graphics by

Mrs Indra keerthi

Supported by

Mr Rakesh Maheshwari, *Scientist G and Group Coordinator, MietY,*
Mr S K Vyas, *Scientist E & OSD to Secretary, MeitY,*
Dr Amarendra P Behera, *Joint Director, CIET, NCERT*
Dr Biswajit Saha, *Director, Skill Education and Training, CBSE*
Dr Angel Rathnabai S, *Assistant Professor, CIET, NCERT*
Mrs P R Lakshmi Eswari, *Director, C-DAC, Hyderabad*
Mr Surendra Singh, *Scientist D, MietY*
Mr M Jagadish Babu, *Project Manager, ISEA, C-DAC, Hyderabad*
Mr Chandan Sharma, *PMU ISEA*
Mr Naresh E, *PMU, ISEA*
Prof Anant Prabhu, *Cyber Safe Girl*
Mr Anil Rachamalla, *End Now Foundation*

Supported by



Subscribe us at
[/c/InformationSecurityEducationandAwareness](#)



Follow us at
[/InfoSecAwa](#)



Connect us with
[/infosecawareness](#)



Follow us at
[/infosec_awareness](#)

About ISEA

Looking at the growing importance for the Information Security, Ministry of Electronics & Information Technology has identified this as a critical area. Information Security Education and Awareness (ISEA) Project was formulated and launched by the Govt. of India. One of the activities under this programme is to spread Information Security Awareness among children, teachers, home users, IT and non-IT professionals throughout the country. C-DAC Hyderabad has been assigned the responsibility of executing this project by Ministry of Electronics & Information Technology, Government of India. As part of this activity C-DAC, Hyderabad has been preparing Information Security Awareness material, coordinating with Participating Institutes (PI's) in organizing the various Information Security Awareness events all over India.

To Share Tips / Latest News, mail us to
isea@cdac.in

ISEA Whatsapp Number for Incident Reporting

+91 9490771800

between 9.00 AM to 5.30 PM

For queries on Information security

Call us on Toll Free No.

1800 425 6235



Ministry of Electronics &
Information Technology,
Government of India



प्रगत संगणन विकास केन्द्र

CENTRE FOR DEVELOPMENT OF ADVANCED COMPUTING

इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय की वैज्ञानिक संस्था, भारत सरकार

A Scientific Society of the Ministry of Electronics and Information Technology, Government of India

Plot No: 6&7, Hardware Park Sy. No.1/1, Srisailam Highway Raviryal (V & GP), Via Ragaanna guda, Maheshwaram (M), Ranga Reddy District, Hyderabad – 501510. Tel: 9248920201.