

स्वस्थ संबंध:

साइबर दादागिरी और साइबर हिंसा के वेबीनार के दिशानिर्देश

1. खुली और सहयोगपूर्ण बातचीत को बढ़ावा दें।
2. मिल-जुल कर सोशल मीडिया एप्स के बारे में जानें।
3. सीमाएं और नियम निर्धारित कर लें।
4. इनके द्वारा गोपनीयता और सुरक्षा को बढ़ावा दें:
 - अपने बच्चे के साथ सोशल मीडिया एप्स की गोपनीयता और सुरक्षा सेटिंग्स की समीक्षा करें;
 - ऐसे पासवर्ड का प्रयोग जिसमें अंक, बड़े अक्षर और चिन्ह प्रयुक्त हुए हों और किसी वाक्यांश के प्रयोग पर विचार;
 - अपने पासवर्ड निजी रखना और अक्सर अपने पासवर्ड बदलते रहना;
 - व्यक्तिगत जानकारी पोस्ट करने से बचना;
 - स्थान की सेटिंग बंद करके रखना और अपने बच्चे को जिओटैग का प्रयोग ना करने के लिए प्रोत्साहित करना।
5. अपने बच्चे में निम्नलिखित द्वारा डिजिटल नेतृत्व और नागरिकता को बढ़ावा देना:
 - एक सकारात्मक ऑनलाइन ब्रांड बनाने के लिए प्रतिभा, कौशल और विशेषताओं को उजागर करना;
 - ऑनलाइन प्रोफाइल और बातचीत की मूल्यों से तुलना करना;
 - ऑनलाइन तमीज़ का अभ्यास करना;
 - जिन लोगों के साथ साइबर दादागिरी हो रही है, उनको समर्थन देना (अपनी आवाज़ उठाएं)।
6. अपने बच्चे को पोस्ट करने से पहले **THINK** (सोच-विचार) करने की याद दिलाएं: क्या यह सच (True) है? क्या इस से किसी की मदद (Helpful) होगी? क्या यह प्रेरणादायक (Inspiring) है? क्या यह ज़रूरी (Necessary) है? क्या यह नम्र (Kind) है?
7. अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह यदि ऑनलाइन नकारात्मक हरकतें देखें तो सहायता मांगें।
8. मिल-जुल कर एक ऑनलाइन सुरक्षा समझौता तैयार कीजिए।

संसाधन

- **Kids Help Phone** (बच्चों की मदद फोन): Online Safety: Tips for Caring Adults
- **PREVNet: What Parents Need To Know about Cyberbullying**
- **Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy** (मीडिया स्मार्ट्स : कनाडा का डिजिटल और मीडिया साक्षरता केंद्र): mediasmarts.ca/parents
- **BOOST Child and Youth Advocacy Centre** (शिशु और युवा वकालत केंद्र): Prevention Tips for Parents/Guardians
- Canadian Centre For Child Protection (कनाडा बाल संरक्षण केंद्र): **ProtectKidsOnline.ca, NeedHelpNow.ca, Cybertip.ca**
- **RCMP: Centre For Youth Crime Prevention**
- **Ontario Victim Services**