

Be Internet Awesome.

Google

স্মার্ট সতর্ক শক্তিশালী সদয় সাহসী

পরিবারের জন্য নির্দেশিকা



Be Internet Awesome.

প্রিয় অভিভাবক,

আমরা শিক্ষাবিদদের জন্য প্রথমে Be Internet Awesome পাঠ্যক্রম তৈরি করি। আজকের দিনে ক্রাসক্রমে ডিজিটাল নিরাপত্তা ও নাগরিকদের বিষয়ে শেখানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু কোনও বাচ্চার শিক্ষার ভিত্তি বাড়িতে তৈরি হয় এবং সুস্থ ডিজিটাল অভ্যাস আলাদা কিছু নয়।

টেকনোলজির দ্রুত পরিবর্তন হয় এবং এর সাথে ভাল মিলিয়ে চলা সহজ কাজ নয়। প্রাত্যহিক জীবনে ভাল ডিজিটাল অভ্যাস তৈরি করতে পরিবারের সকলের জন্য আমরা এই নির্দেশিকা তৈরি করেছি। এই নির্দেশিকায় অসংখ্য শিক্ষণীয় বিষয় আছে, এটি আপনাকে ও আপনার সন্তানকে Internet Awesome হওয়া সম্পর্কিত পাঁচটি বিভাগ নিয়ে আলোচনা করা, শেখা ও ভাবার ব্যাপারে সাহায্য করবে।

স্মার্ট, সতর্কতার সাথে শেয়ার করো

সতর্ক, নকলের ফাঁদে পা দিও না

শক্তিশালী, নিজের গোপনীয়তাকে সুরক্ষিত রাখো

সদয়, সদয় হওয়া প্রশংসার যোগ্য

সাহসী, কোনও সন্দেহ হলে, সেই বিষয়ে আলোচনা করো

এগুলি হল দেশ ও সারা বিশ্বের বিভিন্ন স্কুলে ব্যবহৃত Be Internet Awesome প্রোগ্রামের পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ বিভাগ। আপনার সন্তান স্কুলে Be Internet Awesome হওয়া শিখলে, এই নির্দেশিকা সেটি অনুসরণ করতে এবং আরও ভালভাবে শিক্ষা চালিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

যেমন, Be Internet Awesome প্রোগ্রামের ইন্টার্যাক্টিভ গেম Interland বাড়িতেও খেলা যাবে। বাস্তবিক, আপনার সন্তান হয়ত সেটি কীভাবে খেলা যেতে পারে তা আপনাকে দেখাতে এবং আপনার সাথে খেলতে পছন্দ করবে!

অনলাইন নিরাপত্তা ও নাগরিকত্ব সম্পর্কে পরিবারের সকলে যাতে স্বাধীনভাবে শিখতে পারেন সেই জন্য আমরা এই নির্দেশিকা তৈরি করেছি। পাঁচটি পার্টের প্রতিটির জন্য Interland গেম ছাড়াও নিরাপদে ও সফলভাবে ইন্টারনেট ব্যবহারের ভিত্তি হিসেবে আপনি পরিবারে আলোচনার জন্য শব্দভাণ্ডার ও বিষয় এবং অ্যাক্টিভিটি পাবেন।

সকলে মিলে পরিবারের জন্য Be Internet Awesome ঘুরে দেখা উপভোগ করুন!

বিনীত,
The Be Internet Awesome
টিম ও ইন্টারনেট ❤️





ইন্টারনেট স্মার্ট হয়ে ওঠো

04

সতর্কতার সাথে শেয়ার করুন



ইন্টারনেট ব্যবহারের সময় সতর্ক থাকুন

10

নকলের ফাঁদে পা দিও না



ইন্টারনেট ব্যবহার করার ব্যাপারে শক্তিশালী হয়ে ওঠো

14

আপনার গোপনীয়তা সুরক্ষিত রাখো



ইন্টারনেটে সদয় হও

18

সদয় হওয়া প্রশংসার যোগ্য



ইন্টারনেটে সাহসী হও

23

**কোনও সন্দেহ হলে, সেই বিষয়ে
আলোচনা করো**



Google

29

Family Link

সতর্কতার সাথে শেয়ার করো

অনলাইনে তথ্য খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং
বিবেচনার অভাবে আমরা এমন পরিস্থিতিতে
জড়িয়ে পড়তে পারি যার ফল সুদূরপ্রসারী
হতে পারে।

এর সমাধান কী হতে পারে? আমাদের
পরিচিত ও অপরিচিত ব্যক্তিদের সাথে
কীভাবে শেয়ার করা হবে তা শেখা।



লক্ষ্য

- ✔ **কোন ধরনের** ব্যক্তিগত তথ্য কেন গোপন রাখা উচিত অথবা শুধু পরিবারের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখা উচিত তা বোঝা।
- ✔ **বান্ধারা** কী শেয়ার করবে বা করবে না সেই বিষয়ে বিব্রান্ত হলে তার কী করা উচিত তা নিয়ে পরিবার হিসেবে আলোচনা করা।
- ✔ **বিভিন্ন** মানুষের দৃষ্টিকোণ থেকে গোপনীয়তাকে দেখতে শেখা।

শুরু করার আগে

আমরা অনলাইনে আমাদের ও আমাদের পরিবারের সম্পর্কে কী শেয়ার করি বা করি না সেটির উপর অনলাইনে আমাদের গোপনীয়তা খুব নির্ভর করে – বিশেষত সোশ্যাল মিডিয়ার ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য। কী শেয়ার করা উচিত বা উচিত নয় তা শেখা বান্ধাদের পক্ষে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনুলীলনের মাধ্যমে আমরা এই দক্ষতা আয়ত্ত করতে পারি এবং শুরু করার পক্ষে বাড়িই সবচেয়ে উপযুক্ত জায়গা।

এই অর্জনের অংশ হিসেবে দু' ধরনের শেয়ার করার কথা ভাবা যেতে পারে যা প্রত্যেক পরিবারেই করা হয়: ইন্টার্নাল (শুধু পরিবারের সদস্যদের সাথে শেয়ার করা) এবং (পরিবারের বাইরে অন্যান্য লোকজনের সাথে শেয়ার করা)।

পরিবারের সদস্যদের সাথে শেয়ার করা:

অনেক পরিবারেই বান্ধাদের সাথে ডিভাইস শেয়ার করা হয় – অভিভাবক যখন ব্যস্ত আছেন তখন তথ্য খুঁজে দেখতে, অনেক দূরে বসবাসকারী দাদু-দিদিমাদের সাথে কথা বলতে, কেনাকাটা করতে, গেম খেলতে বা ভিডিও দেখতে। ডিভাইস শেয়ার করলে কী শেয়ার করা হয় তা জানা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার সন্তানকে আপনি ডিভাইসের সেটিংস, সেটিংতে সেভ করা পরিচিতি, পাসওয়ার্ড এবং ক্রেডিট কার্ডের তথ্য ব্যবহার করার অনুমতি দিচ্ছেন। এর মধ্যে কিছু তথ্য হয়ত তার দেখা, ব্যবহার বা শেয়ার করাই উচিত নয়। বান্ধারা হয়ত অভিভাবকের ডিভাইস ব্যবহার করে অ্যাপ ডাউনলোড এবং এমন কিছুতে সাইন-আপ করতে পারে যেগুলির বিষয়ে অভিভাবকরা নিশ্চিত নন। এছাড়াও, পরিবারের সদস্যদের সাথে আপনি পাসওয়ার্ড শেয়ার করার অভ্যাস তৈরি করতে চান কিনা তা ভেবে দেখা দরকার (কারণ অন্য কারও সাথে পাসওয়ার্ড শেয়ার না করাই ভাল)। আমরা চাই যে আপনি এই নির্দেশিকা ব্যবহার করে

পরিবারের বাইরে লোকজনের সাথে শেয়ার করার সময় ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নিন:

আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের প্রতিফলন অনলাইনেও দেখা যায়: কিছু ব্যক্তিগত ও পারিবারিক তথ্য আছে যা বাইরের লোকজনের জানার কোনও প্রয়োজন নেই। এটি শুধু পাসওয়ার্ড বা ঠিকানার ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য নয় – কে কখন ছুটিতে বেড়াতে যাচ্ছেন বা পরিবারের কে সন্তানসম্ভবা এই তথ্যগুলিও এর মধ্যে পড়ে।

আপনি হয়ত আরও উদাহরণের কথা ভাবতে পারেন, কিন্তু শুরু করতে এই পাঠের শব্দভাণ্ডার ও তারপরে গোপনীয়তা সম্পর্কিত পরিস্থিতিগুলি ভালভাবে পড়ে দেখুন। পরিবারের সকলের সাথে অনুশীলন করুন যাতে কী শেয়ার করা উচিত (বা উচিত নয়) সেই বিষয়ে সবাই তাদের মতামত জানাতে পারেন।

শব্দভাণ্ডার

অনলাইনে গোপনীয়তা

অনলাইনে গোপনীয়তার মানে খুব বিখ্যুত, সাধারণত আপনি কোন তথ্য অনলাইনে শেয়ার করছেন এবং কে সেটি দেখতে ও শেয়ার করতে পারেন তা এটি দিয়ে বোঝানো হয়।

ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট

(বা ডিজিটাল উপস্থিতি)

আপনার সম্পর্কে অনলাইনে দেখানো সব তথ্যই হল আপনার ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট। এর মধ্যে ফটো, অডিও, ভিডিও ও টেক্সট ছাড়াও বন্ধুর প্রোফাইলে আপনি যে "লাইক" ও মন্তব্য করেন সেগুলিও থাকে। পথ চলার সময় যেমন মাটিতে পাথের ছাপ পড়ে তেমন আপনি অনলাইনে যা পোস্ট করেন সেটিরও ছাপ থেকে যায়।

সুনাম

আপনার সম্পর্কে অন্যদের আইডিয়া, মতামত বা বিশ্বাস অথবা তাদের উপর আপনি যেসকল ছাপ ফেলেন—এগুলি সম্পর্কে আপনি কখনই সম্পূর্ণ নিশ্চিত হতে না পারলেও এগুলি যাতে ভাল হয় সেই ব্যাপারে সাধারণত আপনার আগ্রহ থাকে।

ব্যক্তিগত তথ্য

নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে শনাক্ত করা যায় এমন তথ্য। যেমন, আপনার নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, আধার কার্ডের নম্বর ইমেল আইডি ইত্যাদিকে ব্যক্তিগত (বা সংবেদনশীল) তথ্য বলা হয়। অনলাইনে এই ধরনের তথ্য শেয়ার করার আগে ভালভাবে ভাবুন।

অতিরিক্ত শেয়ার করা

অনলাইনে অতিরিক্ত শেয়ার করা – সাধারণত এর অর্থ অতিরিক্ত ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করা অথবা বিশেষ পরিস্থিতিতে নিজের সম্পর্কে বা কথোপকথন সম্পর্কে অনলাইনে অতিরিক্ত তথ্য শেয়ার করা।

সেটিংস

আপনার গোপনীয়তা সেটিংস সহ আপনি কী শেয়ার করবেন বা অ্যাকাউন্ট কীভাবে ম্যানেজ করবেন তা ডিজিটাল প্রোডাক্ট, অ্যাপ, ওয়েবসাইট ইত্যাদির এই জায়গা থেকে সেট বা অ্যাডজাস্ট করতে পারবেন।

পারিবারিক অ্যাক্টিভিটি

পরিস্থিতি ১

গোপনীয়তা পরিস্থিতি: আপনার কী করা উচিত?

বাচ্চারা তাদের দাদু-দিদিমাকে দেখতে যাওয়ার জন্য আপনার পরিকল্পনা করা ট্রিপ নিয়ে খুব উৎসাহী এবং আপনিকও তাই। তাদের মধ্যে একজন আপনার স্মার্টফোন থেকে আপনার সোশ্যাল মিডিয়া প্রোফাইলে এই ট্রিপ সম্পর্কে পোস্ট করেছে – আপনারা কবে কোথায় যাচ্ছেন, এই পোস্টে সে দাদু-দিদিমা সহ সবাইকে "ট্যাগ" করেছে এবং ফটোও পোস্ট করেছে। আপনি কি...

- তাকে পোস্টটি মুছে দিতে বলুন, কারণ সোশ্যাল মিডিয়াতে ছুটিতে বেড়াতে যাওয়ার তারিখ ও গন্তব্য প্রকাশ করা বুদ্ধিমালের কাজ নয়। এর ফলে, আপনারা যে সেই সময় বাড়িতে থাকবেন না সেটি সকলে জেনে যাচ্ছেন।
- সে দাদু-দিদিমার থেকে ওই ফটোগুলি পোস্ট করা এবং সোশ্যাল মিডিয়াতে তাদের ট্যাগ করার অনুমতি নিয়েছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। কারও ফটো ও তার সম্পর্কে অনলাইনে কিছু পোস্ট করার আগে তার অনুমতি নেওয়া উচিত সেটি তাকে মনে করিয়ে দিন। তাকে বলুন যে কিছু অনলাইনে শেয়ার করা উচিত কিনা তা বুঝতে না পারলে সে যেকোনও সময় জিজ্ঞাসা করতে পারে।

অভিভাবকের জন্য নির্দেশিকা: এগুলি পরিবার হিসেবে আলোচনা করা ভাল। আপনার সন্তানকে হয়ত আপনি ইতিমধ্যে বলেছেন যে বাড়িতে কেউ নেই তা সকলকে জানানো ঠিক নয়, কিন্তু তাকে এটাও বোঝানো দরকার যে সর্বজনীনভাবে কারও সম্পর্কে কী শেয়ার করা হবে সেই বিষয়টি সবাই একই দৃষ্টিকোণ থেকে দেখেন না।

পরিস্থিতি ২

আপনার বোন পরিবারের সকলকে এইমাত্র জানিয়েছেন যে তিনি সন্তানসম্ভবা এবং আপনার বাচ্চারা একজন ছোট ভাই বা বোন পেতে চলেছে বলে খুব খুশি। আপনার বড় সন্তান আপনাকে জানায় যে সে পিসি ও পিসেমশাইয়ের ছবি সহ এই খবরটি অনলাইনে পোস্ট করেছে, কিন্তু আপনার বোন মেসেজের মাধ্যমে এটি আপনাকে জানানোর পরে সে এটি আপনাকে বলে: "বাবা-মা কী করে জানলেন যে আমি সন্তানসম্ভবা? আমি তো এখনও তাদের বলিনি।" আপনি কি...

- বাচ্চাদের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করেন যে বাবা-মা হওয়া খুবই আনন্দের খবর, কিন্তু এটি ব্যক্তিগত তথ্য...আপনি জানেন তারা খুব খুশি, কিন্তু যিনি সন্তানসম্ভবা তিনি সিদ্ধান্ত নেবেন কখন কার সাথে এই খবর শেয়ার করবেন?
- আপনার ছেলেকে (এবং অন্য বাচ্চাদেরও) বলেন, আপনি জানেন যে সে কোনও ক্ষতি করতে চায়নি, কিন্তু তার উচিত পোস্টটি তখনই মুছে দেওয়া এবং পিসির অনুমতি না নিয়ে তার সম্পর্কে কিছু পোস্ট করার জন্য তাকে কল করে ক্ষমা চাওয়া?

- বিভিন্ন ধরনের তথ্যের মধ্যে কোনগুলি সোশ্যাল মিডিয়ায় শেয়ার করা যেতে পারে এবং কী করা উচিত সেই বিষয়গুলি নিয়ে পরিবারের সকলের সাথে আলোচনা করুন: পরিবারের সদস্যদের মধ্যে, আত্মীয়, বন্ধু ও অন্যান্য সকলের সাথে কী শেয়ার করা যেতে পারে তা নিয়ে কথা বলুন।

অভিভাবকের জন্য নির্দেশিকা: এই ধরনের পরিস্থিতি হলে তবে এই রকম আলোচনা করা যেতে পারে, আগেই সবকিছু নিয়ে কথা বলার দরকার নেই। সেটি একটু বাড়াবাড়ি হয়ে যেতে পারে। পরিবারে বাচ্চাদের গোপনীয়তা সম্পর্কে যা শেখানো হয় সেটির থেকে এই শিক্ষা খুব আলাদা নয় – একই শিক্ষা কীভাবে টেকনোলজির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হয় তাই বুঝিয়ে দেওয়া এখানে লক্ষ্য।

পরিস্থিতি ৩

আপনি ডিনার তৈরি করছেন, এমন সময় আপনার পক্ষম শ্রেণীতে পড়া মেয়ে এসে বললো যে তার হোমওয়ার্ক করা হয়ে গেছে এবং "এই গেমটি খেলতে তার খুব ইচ্ছা করছে"। তার বন্ধুরা তাকে সেটি একবার খেলে দেখতে বলেছে। আপনার ট্যাবে গেমটি ডাউনলোড করে ডিনার পর্যন্ত খেলতে দেওয়ার জন্য সে কাকুতিমিনতি করে। এগুলি বিবেচনা করা প্রয়োজন:

- আপনার ট্যাবলেট ব্যবহার করার সময় অনুসরণ করার জন্য আপনি কিছু প্রাথমিক নিয়ম ঠিক করে দিয়েছেন। আপনার অনুমতি ছাড়া পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করা, পরিচিতিদের কল করা বা অ্যাপ করা যাবে না। ট্যাবলেট নিয়ে সে কী করতে চায় এই বিষয়ে কখনও মিথ্যা কথা বলেনি, তাই আপনি তাকে গেমটি ডাউনলোড করে খেলার অনুমতি দেন।
- তার বন্ধুদের সাজেস্ট করা সব গেমই খেলার উপযুক্ত কিনা সেই ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত নন। তাই আপনি তাকে ডিনার না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বলেন, যাতে তারপরে সেটি তার পক্ষে খেলার উপযুক্ত কিনা তা চেক করে দেখতে পারেন।
- আপনি মনে করেন যে সে গেমটি ডাউনলোড করলে কোনও অসুবিধা নেই। কিন্তু আপনার পরিবারে স্মার্ট শেয়ারিংয়ের অভ্যাস গড়ে তোলা হচ্ছে এবং আপনারা নিজেদের মধ্যেও পাসওয়ার্ড শেয়ার করেন না। তাই আপনি তাকে আপনার ট্যাবলেটে এনে দিতে বলেন, যাতে সেটি আপনি আনলক করে দিতে পারেন।
- সে আপনার পাসওয়ার্ড জানে, কিন্তু আপনি জানতে চান সে কী ধরনের গেম খেলবে। তাই তাকে ডিনার না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বলেন। সে ততক্ষণ পর্যন্ত অন্য কিছু করে সময় কাটাতে পারবে বলে আপনি বিশ্বাস করেন।

অভিভাবকের জন্য নির্দেশিকা: এর মধ্যে কোনটি আপনার পক্ষে ভাল তা আপনার পরিবার এবং অনলাইন অভিজ্ঞতাকে নিরাপদ ও ডিভাইসগুলিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি বাড়িতে যা নিয়ম তৈরি করেছেন তার উপর নির্ভর করে। আপনি এখনও পর্যন্ত পাসওয়ার্ড, ডিভাইস শেয়ার করা, অ্যাপ ডাউনলোড করা ও গেম খেলার ব্যাপারে কোনও নিয়ম তৈরি করে না থাকলে এগুলির মধ্যে কোনওটিকে ভিত্তি করে সেটি করতে পারেন।

পরিস্থিতি ৪

আপনার মেয়ে স্কুল থেকে ফিরে এসে বলে যে তার স্কুলের একটি মেয়ে তার প্রিয় বন্ধু সম্পর্কে সোশ্যাল মিডিয়ায় কিছু লিখেছে যা সত্যি, কিন্তু সেটি গোপন রাখা উচিত ছিল। পোস্টটি দেখে আপনার মেয়ে খুবই লজ্জা পেয়েছে এবং বন্ধুর জন্য দুঃখও পেয়েছে। আপনি কি:

- পরিবারের সকলে পরেরবার একসাথে আসলে তাদের সামনে বিষয়টি উত্থাপন করেন এবং অনলাইন ও অফলাইনে "গোপনীয়তা" বলতে কী বোঝায় তা পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে জিজ্ঞাসা করেন? অন্যের গোপনীয়তাকে নিজের গোপনীয়তার মতোই সম্মান দেওয়া উচিত কেন?
- আপনার মেয়েকে জিজ্ঞাসা করুন যে সে মেয়েটিকে পোস্টটি মুছে দেওয়ার কথা বলতে ও এর কারণ ব্যাখ্যা করতে চায় কিনা (এবং অবশ্যই আপনার মেয়ে সেটি করতে স্বচ্ছন্দ বোধ করবে কিনা)?

উপরের দুটিই চেষ্টা করে দেখা যেতে পারে?

অভিভাবকের জন্য নির্দেশিকা: সোশ্যাল মিডিয়া থেকে জীবনে অনেক গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা পাওয়া যেতে পারে। বাস্তব জীবনের মতোই, পরিবারের মধ্যে নেতিবাচক ঘটনা নিয়ে আলোচনা ও একসাথে পরের ধাপ ঠিক করলে বাচ্চাদের গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষালাভের সুযোগ হতে পারে। Mindful Mountain



Mindful Mountain

বেশ। আপনার কাছে তথ্য আছে এবং আপনি শেয়ার করার ব্যাপারে অভ্যস্ত। কিন্তু ইন্টারনেটে কিছু করতে যাওয়ার আগে এই স্তর পরীক্ষা করা যাক, শুরু করব কি? Interland-এর পাহাড়ী শহরের কেন্দ্রে সবার পরস্পরের সাথে দেখা হয়, এটি আপনার দক্ষতা প্রদর্শনের ভাল জায়গা।

কিন্তু কার সাথে কী শেয়ার করবেন সেই ব্যাপারে আপনাকে খুব ভালভাবে ভাবনাচিন্তা করতে হবে। তথ্য বিদ্যুৎগতিতে ছড়িয়ে পরে এবং আপনি জানেন যে ইন্টারনেট ব্যবহারকারীদের মধ্যে কিছু লোকজন আছেন যারা অতিরিক্ত শেয়ার করেন।

আপনার ডেস্কটপ বা মোবাইল ডিভাইসে (যেমন ট্যাবলেট) ওয়েব ব্রাউজার খুলে g.co/MindfulMountain লিঙ্কে যান

নকলের ফাঁদে পা দিও না

অনলাইনে বাচ্চারা যা দেখে তা যে
সবসময় সত্যি, বাস্তবসম্মত বা নির্ভরযোগ্য
নয় সেই বিষয়ে বাচ্চাদের সচেতন করে
তোলা গুরুত্বপূর্ণ। অনলাইন নিরাপত্তা ও
নাগরিকত্বের ক্ষেত্রে আসল ও নকলের মধ্যে
পার্থক্য করতে শেখা খুব প্রয়োজন।



লক্ষ্য

- ✔ কিছু অনলাইনে দেখানো হচ্ছে মানেই সত্যি তা নয় এই বোঝা।
- ✔ অনলাইনে সার্চ কীভাবে কাজ করে এবং ওয়েবে তথ্য বা অন্য কন্টেন্ট খোঁজার সময় খুঁটিয়ে বিবেচনা করা যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা শেখা।
- ✔ সার্চ ফলাফল, ওয়েবসাইট ও তথ্যের অন্যান্য উৎসের মান সম্পর্কে ভাবা এবং "ভুলো থবর" ও ইচ্ছাকৃতভাবে পরিবর্তিত তথ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা।

শুরু করার আগে

অনলাইন সার্চ দৈনন্দিন জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। স্বাভাবিকভাবেই সেটি পারিবারিক জীবনেরও অঙ্গ হয়ে ওঠে - বাচ্চারা স্কুলে যাওয়ার অনেক আগে থাকতেই। সার্চ ফলাফল ও সার্চ ইঞ্জিন কীভাবে কাজ করে সেগুলি সম্পর্কে খতিয়ে ভাবা হল সবচেয়ে প্রাথমিক ও উপযোগী দক্ষতাগুলির মধ্যে অন্যতম যা পরিবারের সকলে একসাথে শিখতে পারেন।

"সার্চ" কী?



অনলাইনে সার্চ করে লোকজন তাদের প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে পান। এই কাজে তার সার্চ ইঞ্জিন ব্যবহার করেন। এটি তথ্যকে সাজিয়ে রাখে এবং দ্রুত ও সহজে খুঁজে পেতে সাহায্য করে। অধিকাংশ আধুনিক ডিভাইসেই সার্চ করা যায়, কিন্তু সেটি কী সত্যি, মিথ্যা বা নির্ভরযোগ্য সেটি বলার ক্ষমতা রাখে না। এই কাজে এখনও মানুষের বুদ্ধির জুড়ি নেই। তা সত্ত্বেও, ইন্টারনেট "বাস্তবিক" কী তা বুঝতে আপনার ট্রেনিংয়ের প্রয়োজন হয়। শব্দভাণ্ডারের পরের অ্যাক্টিভিটি দেখুন - এটি আপনাকে পরিবারের সকলকে ইন্টারনেটে সার্চ করার ব্যাপারে ওস্তাদ হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

শব্দভাণ্ডার

সার্চ ইঞ্জিন

ব্যবহারকারীর কোয়েরি অনুযায়ী ডেটাবেসে তথ্য খুঁজে শনাক্ত করে এমন প্রোগ্রাম।

ওয়েব ক্রলার

এটি "বট" নামেও পরিচিত - সার্চ ইঞ্জিনে অন্তর্ভুক্ত সফটওয়্যার যা সার্বক্ষণিক ইন্টারনেটে "ক্রল" করে এবং তার দেখা সাইট ও ডেটাবেসগুলির তথ্য "ইন্ডেক্স" করে যাতে, সার্চ বক্সে আপনার লেখা কোয়েরির উত্তর দেওয়া যায়।

ভার্চুয়াল অ্যাসিস্ট্যান্ট

ওয়েব ক্রলারের মতোই ভার্চুয়াল অ্যাসিস্ট্যান্ট সার্চ ডেটাবেস, ব্যবহারকারীদের তথ্য ও অন্যান্য ওয়েবসাইট থেকে তথ্য নিয়ে আসে যাতে অটোমেটিক প্রশ্নের উত্তর দিয়ে, কমান্ড (যেমন আপনার লভন বন্ধুর বাড়ির দিকনির্দেশ) অনুসরণ করে অথবা ছোটোখাটো কাজ করে দিয়ে (যেমন গান চালানো) জীবনকে আরও সহজ করে তোলে।

সার্চ ফলাফল

সার্চ কোয়েরির উত্তরে সার্চ ইঞ্জিন পৃষ্ঠায় ওয়েবসাইটের তালিকা ও অন্যান্য যে রিসোর্স দেখানো হয়।

নিরাপদ সার্চ

বান্ধাদের পক্ষে অনুপমুক্ত কন্টেন্ট সার্চ থেকে ফিল্টার করতে অভিভাবকদের সাহায্য করে এমন ফিচার; এটি যেকোনও সময় চালু বা বন্ধ করা যায়।

ভুল তথ্য

মিথ্যা, ভ্রমো, বিভ্রান্তিকর অথবা ভুল তথ্য।

মিথ্যা তথ্য

ইচ্ছাকৃতভাবে লোকজনকে ভুল পথে চালনা করা বা ঠিকানোর জন্য ভুল তথ্য (উপরে দেখুন), এর মধ্যে রাজনৈতিক প্রতিদ্বন্দী বা অন্য সরকারের প্রোপাগান্ডাও পড়ে।

যাচাই করা যায় এমন

সত্যি বা নির্ভুল বলে প্রমাণ করা যায় এমন কিছু।

বিদ্রান্তিকর

মিথ্যা; অন্যকে বোকা বানানো, বিভ্রান্ত করা বা কৌশলে কিছু করিয়ে নেওয়ার জন্য কাজ বা মেসেজ।

কারচুপি

কোনও ব্যক্তি বা লোকজন অন্য ব্যক্তি বা পরিস্থিতিতে অন্যান্য বা অসং উপায়ে অথবা হুমকি দিয়ে নিয়ন্ত্রণ বা প্রভাবিত করা। তথ্য, ডেটা বা ছবি যদি এমনভাবে এডিট অথবা অপ্রাসঙ্গিকভাবে পরিবেশন করা হয় যাতে আপনি মিথ্যা কিছু বিশ্বাস করেন, তাহলে সেটিকেও কারচুপি বলা হয়।

পারিবারিক অ্যাক্টিভিটি

স্মার্ট ওয়েব সার্চ করতে সক্ষম ব্যক্তি

- পরিবারের সকলের সাথে ট্যাবলেট বা কম্পিউটার (মোবাইল ডিভাইসেও কাজ চলতে পারে, কিন্তু সকলে মিলে স্ক্রিন দেখতে অসুবিধা হতে পারে) নিয়ে বসুন এবং আপনার প্রিয় সার্চ ইঞ্জিন পৃষ্ঠায় যান।
- নিরাপদ সার্চ ফিচার চালু আছে কিনা দেখুন। (সাধারণত, সার্চ ইঞ্জিনের "সেটিংস" বা "অভির্কৃতি" পৃষ্ঠায় এটি পাওয়া যায়।)
- আপনার সন্তান আগ্রহী (পেশাদার খেলোয়াড়, তার প্রিয় কল্যানজনক উদ্দেশ্য, শিল্পী বা বাদক, প্রিয় সিনেমা বা লেখক ইত্যাদি) এমন কোনও বিষয় সার্চ বক্সে লিখুন।

বিভিন্ন সার্চ ফলাফলে ক্লিক করুন, একেবারে উপরে যেগুলি দেখানো হচ্ছে এবং অনেক পৃষ্ঠা পরে দেখানো হচ্ছে এমন উভয় ধরনের ফলাফলই। একদম উপরে ও অনেক পরে দেখানো সার্চ ফলাফলগুলি সম্পর্কে তার মতামত জানতে চান। সে উপরের দিকের নাকি পরে দেখানো ফলাফলগুলি বেশি বিশ্বাস করে তা জিজ্ঞাসা করুন। কেন বা কেন নয়?

- আপনি বা আপনার সম্ভাব্য ক্লিক করছেন না এমন কোনও লিঙ্ক আছে? কেন? (এগুলি কি "স্পনসর করা" নাকি বিজ্ঞাপন? আপনি কেন এগুলিকে ক্লিক করেন/করেন না? এই উৎসগুলি কি আপনি এড়িয়ে চলেন? কেন?)
- উৎস, তথ্যের মান, সাইটের "সম্পর্কে" পৃষ্ঠা ইত্যাদি সম্পর্কে আলোচনা করুন।
- পরস্পরকে জিজ্ঞাসা করা উচিত এমন কিছু প্রশ্নের উদাহরণ এখানে দেওয়া হল: আপনি কোনও তারকা শিল্পী বা খেলোয়াড়ের কথা সার্চ করে থাকলে, কন্টেন্ট কি ইতিবাচক (অর্থাৎ এটি কি কোনও স্পনসর বা অনুরাগীর হতে পারে)? তথ্য নেতিবাচক বা সমালোচনামূলক হলে এর উৎস খুঁজে দেখতে পারেন? ("আমাদের সম্পর্কে" পৃষ্ঠা, সাইটের মালিকের সম্পর্কে তথ্য বা ক্রেডেনশিয়াল?) ইতিবাচক বা নেতিবাচক যাই হোক না কেন, আপনি কি বলতে পারেন যে উৎসে নিছক কারণে মতামত ব্যক্ত করা হয়নি, তারা যা বলছেন তা ভালভাবে জানেন? এটি খবরের সাইট হলে এটি কি নির্ভর করার মতো বিশ্বাস্য? তা না হলে, আপনি হয়ত সার্চ করে দেখতে চাইবেন যে তারা নিরপেক্ষ তথ্য পরিবেশন করে কিনা সেই বিষয়ে লোকজনের মতামত কী।
- পরিবারের সকলেও নিজের প্রশ্ন উত্থাপন করতে পারেন - প্রশ্ন করা ভাল! অনলাইন সার্চে কী ধরণের ফলাফল পাওয়া যায় তাই নিয়ে ভালভাবে ভাবনাচিন্তা করা হল ডিজিটাল নাগরিকত্বের ভিত্তি এবং অনলাইনে নিরাপদ থাকার প্রথম ধাপ।



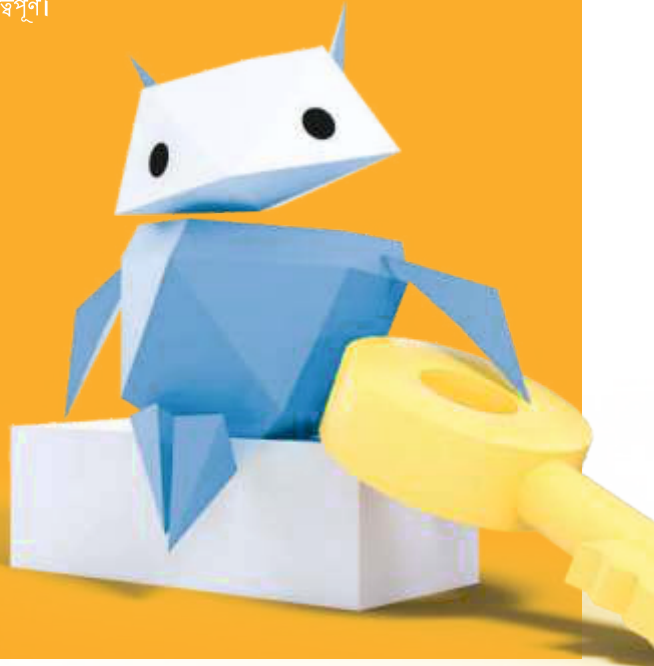
Reality River

এখন অনলাইনে কীভাবে সতর্ক থাকতে হয় তা আপনি শিখে গেছেন, এবার সেটি পরীক্ষা করে দেখুন। Interland-এর মধ্যে দিয়ে যে নদী বয়ে যায় সেটিতে আসল ও কাল্পনিক দু'ধরনের তথ্যই প্রবাহিত হয়। কিছু জিনিস যেমন দেখতে লাগছে আসলে তেমন নয়। নিজের বিচক্ষণতার সাহায্যের খরপ্রোভা নদী অতিক্রম করে যান।

আপনার ডেস্কটপ বা মোবাইল ডিভাইসে (যেমন ট্যাবলেট) ওয়েব ব্রাউজার খুলে g.co/RealityRiver লিঙ্কে যান

আপনার গোপনীয়তা সুবক্ষিত রাখুন

আপনার নিজের গোপনীয়তার মতোই
আপনার তথ্য, অ্যাকাউন্ট ও ডিভাইসের
নিরাপত্তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পরিবারের
ডিভাইস, পরিচয়, সুনাম ও সম্পর্ক রক্ষা
করার জন্য শক্তিশালী পাসওয়ার্ড ও সেটি
শেয়ার না করার সঙ্কল্প খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



লক্ষ্য

- ✔ ডিজিটাল নিরাপত্তার গুরুত্ব কী এবং তা কিভাবে প্রয়োগ করা যায় তা বোঝা।
- ✔ কীভাবে শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করা যায় তা জানা।

শুরু করার আগে

আপনি কি জানেন ২০১৭ সালে "১২৩৪৫৬" এবং "পাসওয়ার্ড" এই দুটি পাসওয়ার্ড হিসেবে সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করা হয়েছিল? পাসওয়ার্ড দিয়ে আমাদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা, ডিভাইস, পরিচয়, সুনাম ও সম্পর্ক রক্ষা করা যায় এবং দুর্বল পাসওয়ার্ড ব্যবহার করলে দুষ্কৃতীরা সহজে তথ্য চুরি করতে পারেন। সবচেয়ে প্রাথমিক যে বিষয়টি আমরা বাচ্চাদের শেখাতে পারি সেটি হল শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করা।

শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করা ও বজায় রাখার ব্যাপারে সেরা পরামর্শ:

- সেটি যাতে মনে থাকে সেই বিষয়ে লক্ষ্য রাখুন, কিন্তু পোষ্যের নাম বা জন্মদিনের মতো ব্যক্তিগত তথ্য ব্যবহার করবেন না।
- বড় ও ছোট হাতের অক্ষর, সংখ্যা ও চিহ্নের মিশ্রণ ব্যবহার করুন।
- এভাবে অক্ষরের জায়গায় চিহ্ন বসিয়ে পাসওয়ার্ড তৈরি করুন: R3pl@cele++ers wit# sYmb0ls & n^mb3rs 1ike Thi\$ (এর দুটি উপকার আছে। এতে পাসওয়ার্ড সহজে মনে রাখা যায় কিন্তু কোনও প্রোগ্রাম এটিকে সহজে ত্র্যাক করতে পারে না)
- ৮ বা এর বেশি অক্ষর ব্যবহার করুন - যতটা বড় হয় ততই ভাল। সেটিতে পরিবর্তন করুন। একই পাসওয়ার্ড একাধিক সাইট ও ডিভাইসে ব্যবহার করবেন না, কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন অ্যাকাউন্টের জন্য আপনি একই পাসওয়ার্ডে ছোটোখাটো পরিবর্তন করে ব্যবহার করতে পারেন।
- সবসময় ডিভাইসে স্ক্রিনলক ব্যবহার করুন।
- পাসওয়ার্ড ম্যানেজার ব্যবহার করার কথা ভাবুন: এটি হল একটি অ্যাপ বা টুল, এটি আপনার পাসওয়ার্ডগুলি সেভ করে রাখে এবং কোনওটি ভুলে গেলে আপনার অসুবিধা হয় না (বর্তমানে অধিকাংশ ব্রাউজারে যে নিরাপত্তা ফিচার আছে সেটি আপনার হয়ে এই কাজ করে দেবে)।

শব্দভাণ্ডার

সুরক্ষা

লোকজনের ডিভাইস ও সেখানে থাকা সফটওয়্যার ও ডেটা সুরক্ষিত রাখা।

পাসওয়ার্ড বা পাসকোড

কিছু অ্যাক্সেস করতে বড় ও ছোট হাতের অক্ষর, সংখ্যা ও চিহ্নের গোপন সংমিশ্রণ। এটি বিভিন্ন ধরনের হতে পারে; যেমন ফোন বা ট্যাবলেট আনলক করার জন্য আপনি শুধু ৪টি সংখ্যা এবং ইমেল, সোশ্যাল মিডিয়া বা ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের জন্য আরও জটিল কোড ব্যবহার করতে পারেন। সাধারণত পাসওয়ার্ড যতটা বড় ও জটিল হয় ততটাই ভাল, কিন্তু সেটি মনে রাখার মতো হতে হবে।

২-ধাপে যাচাইকরণ

(এটি ২-ফ্যাক্টর ও ২-ধাপে যাচাইকরণ নামেও পরিচিত)

পাসওয়ার্ড ও ইউজারনেমের বাইরে একটি নিরাপত্তা পদ্ধতি যা আপনার – এবং শুধু আপনার – কাছেই থাকে এবং যেটি সম্ভাব্য অনুপ্রবেশকারীদের কোনও ব্যক্তির ডেটা বা পরিচয়ে অ্যাক্সেস (বা চুরি করতে) পেতে বাধা দেয়। যেমন, কোনও অ্যাকাউন্ট দেখানে লগ-ইন করার সময় আপনার ফোন বা ইমেল অ্যাকাউন্টে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে লিখতে হবে এমন কোড পাঠানো হয়।

এনক্রিপশন

ডেটাকে এলোমেলো করে সাজিয়ে ডিকোড করার পক্ষে আরও কঠিন করে তোলে এবং সেভাবে তথ্যকে (অনলাইনে আপনার পাঠানো মেসেজ) সুরক্ষিত রাখে এমন পদ্ধতি।

জটিলতা

সুরক্ষিত পাসওয়ার্ড তৈরি করার সময় লক্ষ্য। কোনও পাসওয়ার্ডে নম্বর, বিশেষ অক্ষর (যেমন "&" বা "\$") এবং ছোট ও বড় হাতের অক্ষর মিলিয়ে তৈরি করা হলে সেটিকে জটিল হিসেবে বিবেচনা করা হয়। দৈর্ঘ্যও (অক্ষরের সংখ্যা) জটিলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

হ্যাকার

অন্য লোকজন বা সংস্থার ডিভাইস ও ডেটায় অনুমোদিত অ্যাক্সেস পেতে কম্পিউটার ব্যবহার করেন এমন ব্যক্তি।

পারিবারিক অ্যাক্টিভিটি

একটি শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করুন

নিম্নলিখিত অ্যাক্টিভিটি শুরু করার আগে মনে রাখবেন:

এটি পুরো পরিবারের অনুশীলন করার জন্য কিন্তু আমাদের সাজেশন হল যে আপনি একটি নকল পাসওয়ার্ড করুন। কেন? কারণ পাসওয়ার্ড যে শেষার করা উচিত নয় সেই ব্যাপারে অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া ভাল। ব্যসা। প্রিয় বন্ধু, ঘনিষ্ঠ তুতো ভাইবোন বা পরিবারের সদস্য কারও সাথেই নয়। সেটি ব্যক্তিগত তথ্য।

সেটি কিছু লোকজনের (যেমন অভিভাবক) অনুমোদন রক্ষা করে এবং অন্যদের (যেমন বাচ্চা) করে না।

সেটি আপনার সাথে দৃষ্টিমি করতে, আপনার ছদ্মবেশ ধারণ, ডিভাইস ব্যবহার করে বিব্রত করতে বা নকল প্রোফাইল তৈরি করতে বাধা দেয়।

1. আপনার মনে থাকবে এমন মজাদার শব্দগুচ্ছ বা ঘটনা সম্পর্কে ভাবুন। সেটি আপনার পরিবারের প্রিয় সিনেমা, বাচ্চাদের বই, কবে কোন কলেজ থেকে আপনার কোনও সন্তান গ্র্যাজুয়েশন শেষ করতে পারে ইত্যাদি অনেক কিছুই হতে পারে, **যেমন:** শান্তা ঘোষ ২০২৩ সালে সিটি কলেজ থেকে গ্র্যাজুয়েট হতে পারে।
2. শব্দগুচ্ছের বা শীর্ষকের কিছু বা প্রতিটি শব্দের প্রথম অক্ষর বেছে নিন।
যেমন: SGhoshwgfCityC23
3. কিছু অক্ষরকে চিহ্ন এবং সংখ্যায় পরিবর্তন করুন
যেমন: 3RoywgfDPubl1c\$23
4. বড় ও ছোট হাতের অক্ষর মিশিয়ে লিখুন
যেমন: 3ROYwgfDPubl1c\$23

সবকিছু হয়ে গেছে! আপনারা সবাই মিলে একটি দারুন শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করেছেন।

পরবর্তী: প্রত্যেক দারুন শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করা, সেটি নিয়মিত পর্যালোচনা করা এবং কারও সাথে শেয়ার না করার ব্যাপারে অঙ্গীকারবদ্ধ হন। আপনারা ডিভাইস শেয়ার করলে সেটির (এবং সেটির পাসওয়ার্ডের) "মালিক" কে হবেন সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন। কেউ যদি তার "মালিকানাধীন" নয় এমন কোনও ডিভাইস ব্যবহার করতে চান তাকে ডিভাইস আনলক করে দেওয়ার কথা মালিককে বলতে হবে।

Tower of Treasure

এখন আপনি অনলাইনে কীভাবে নিজের তথ্য সুরক্ষিত রাখা যায় তা শিখে গেছেন। এবার দেখা যাক অনলাইনে শক্তিশালী হওয়ার জন্য যা প্রয়োজন তা আপনি করে দেখাতে পারেন কিনা। সাহায্য করুন! Tower of Treasure আনলক করা হয়েছে এবং ইন্টারনেটদের সম্পদ (যেমন যোগাযোগের তথ্য ও ব্যক্তিগত মেসেজ) এখন প্রচন্ড ঝুঁকিতে রয়েছে!

হ্যাকারকে অতিক্রম করে শক্তিশালী পাসওয়ার্ড দিয়ে সুরক্ষিত এমন একটি শক্ত দুর্গ তৈরি করুন যেখানে আপনার সব ব্যক্তিগত তথ্য চিরদিনের মতো নিরাপদে থাকবে।

আপনার ডেস্কটপ বা মোবাইল ডিভাইসে (যেমন ট্যাবলেট) ওয়েব ব্রাউজার খুলে g.co/TowerOfTreasure লিঙ্কে যান



সদয় হওয়া প্রশংসার যোগ্য

ইন্টারনেট হল যোগাযোগের জন্য অসাধারণ টুল এবং প্রেরণা ও আনন্দদায়ক তথ্য অথবা ভয়াবহ বা ঘৃণাল্পক মন্তব্য ও বক্তব্য শেয়ার করার জন্য এটি যে ব্যবহার করা যায় (এবং করা হয়) তা জানতে এর বাইরে কোথাও যাওয়ার দরকার নেই। দুর্ভাগ্যবশত, ইন্টারনেট নিজে দয়া ও নৃশংসতার মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না। এখানে আমার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। বাচ্চাদের উপর পরিবারের বিশেষ প্রভাব আছে এবং “তুমি অন্যের থেকে যে রূপ আচরণ প্রত্যাশা করো তুমি নিজেও অন্যের প্রতি সে রূপ আচরণ করো” এই মতবাদ গ্রহণ করে তাদের “আদর্শ” পথে চলা এবং বন্ধুদের সাহায্য করা, নাটকীয়তা হ্রাস এবং সাইবার হেনস্থা প্রতিরোধ করা যেতে পারে।



লক্ষ্য

- ✔ **পরিবারে** ইতিবাচক আচরণ বলতে কী বোঝায় তা সংজ্ঞাবদ্ধ করা
- ✔ **ইতিবাচকতা** বলতে কী বোঝায় এবং কীভাবে সেটি অনলাইনে ও ডিভাইসের মাধ্যমে প্রকাশ করা যায় তা জানা।
- ✔ **কখন** মেসেজ পাঠানো বা অনলাইনে পোস্ট করার পরিবর্তে মুখোমুখি কথা বলা ভাল এবং কখন বড় দাদা বা দিদি অথবা অভিভাবকের কাছে সাহায্য চাওয়া উচিত তা শনাক্ত করা।

শুরু করার আগে

কেউ ভুল করলে (এবং অনলাইনে সেটি করা আশ্চর্য রকমের সহজ কাজ - সেটি অনিশ্চারিত হলেও) পরিবারের সদস্যরাই বুঝতে, ক্ষমা করতে এবং পরস্পরকে ভুল থেকে শিক্ষা নিতে সাহায্য করতে পারেন। তাই অনলাইনে শ্রদ্ধা, দয়া ও ইতিবাচকতা দেখানোর ব্যাপারে অনুশীলন শুরু করার জন্য পরিবারের চেয়ে ভাল জায়গা নেই। কেউ নির্দয় হলে পরিবার সাহায্য করতে পারে (অনেকসময় শুধু শুনেই তা করা যায়)। তারা পরস্পরকে "সাহায্যকারী" হতেও সাহায্য করে: যারা অন্যদের সমর্থন করেন ও তাদের হয়ে কিছু বলেন তারা প্রায়ই নৃশংস বা ক্ষতিকর আচরণের শিকার হন।

এটি আগেই করে না থাকলে, কী ধরনের কাজ ও আচরণ গুরুত্বপূর্ণ সেটি নিয়ে আলোচনা করুন - আপনার পরিবার লোকজনের সাথে কেমন ব্যবহার করে সেটি নিয়ে আলোচনা করুন। এটি ডিজিটাল জগতে কেমন হতে পারে তা নিয়ে ভাবুন: টেক্সট, পোস্ট, মন্তব্য, ফটো ও ভিডিও।

এই ব্যাপারে সাহায্য করতে আমরা কিছু শব্দ নিয়ে একটি ভাণ্ডার তৈরি করেছি এবং সেটি আপনাকে ইতিবাচক/নেতিবাচক ব্যবহার বুঝতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, টেক্সট ও অন্যান্য ডিজিটাল মেসেজের - যেগুলি আমরা টাইপ করে মুহূর্তের মধ্যে পাঠিয়ে দিই - সেগুলির প্রভাব বোঝাতে অ্যাক্টিভিটি তৈরি করেছি।

শব্দভাণ্ডার

হেনস্থা করা

সাধারণত পুনরাবৃত্তি হয় এমন অভিসন্ধিমূলক ঘৃণ্য আচরণ। যাকে টাগেট করা হচ্ছে তার পক্ষে নিজেকে রক্ষা করার চেষ্টা করা প্রায়ই কঠিন হয়ে ওঠে।

সাইবার হেনস্থা

অনলাইনে বা ডিজিটাল পরিষেবা ব্যবহার করে হেনস্থা করা হয়। নেতিবাচক, ক্ষতিকর, মিথ্যা বা ঘৃণ্য কন্টেন্ট পাঠানো, পোস্ট বা শেয়ার করা এবং কডিঁকে বিরত করতে পারে বা তার অপমানের কারণ হয় এমন ব্যক্তিগত বা গোপন তথ্য শেয়ার করা সহ আর অনেক কিছু সাইবার হেনস্থার অন্তর্ভুক্ত।

হয়রানি

গুণ্ডামির আরও সাধারণ শব্দ, এটি বিভিন্ন রূপে দেখা দিতে পারে—স্বালাতন, বিরক্ত ও অপমান করা, ভয় দেখানো, উত্তেজিত করা ইত্যাদি—এবং এগুলি অনলাইনেও হতে পারে।

বিবাদ

ঝগড়া বা মতানৈক্য, এটি যে সবসময় পুনরাবৃত্তি হয় তা নয়।

"নাটক"

একটি চলিত কথা, অনেক ধরনের আচরণকে একসাথে বোঝাতে প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে শিক্ষার্থীরাই এই শব্দটি বেশি ব্যবহার করে থাকে: সহপাঠীদের মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা ও গুজব রটানো, একাধিক শিক্ষার্থীর মধ্যে সাধারণ নিয়মিত বিবাদ, শারীরিক ক্ষতি বা মানসিক অবসাদের কারণ হতে পারে এমন গুরুতর বিবাদ ইত্যাদি এর মধ্যে পড়ে। এটি হেনস্থার থেকে আলাদা, এক্ষেত্রে ক্ষমতার ভারসাম্যে ভারতম্য হয়

না - সাধারণত যেসব পক্ষ ঘটনার সাথে জড়িত তারা প্রত্যেকেই বিভিন্ন সময় উগ্র আচরণকারী ও ভুক্তভোগীর ভূমিকা পালন করে। এর মানে এটি নয় যে আচরণ ক্ষতিকর নয় বা আরও সমস্যা তৈরি হতে পারে না। শিক্ষার্থীদের মধ্যে "নাটক" নিজে থেকেই প্রশমিত হতে বা এর সময়ের সাথে নিষ্পত্তি হতে পারে অথবা বাইরে থেকে হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হতে পারে।

উগ্র আচরণকারী

যে ব্যক্তি হয়রান বা হেনস্থা করছেন; যদিও এদের কখনও কখনও "হেনস্থাকারী" বলা হয়, কিন্তু গুণ্ডামি প্রতিরোধ বিশেষজ্ঞরা লোকজনকে এইভাবে অভিহিত করা ঠিক বলে মনে করেন না

টাগেট

হয়রানি, হেনস্থা বা গুণ্ডামির শিকার

দর্শক

হয়রানি বা হেনস্থার ঘটনা দেখা সত্ত্বেও ভয়ে বা বদলা নেওয়া হতে পারে এই আশঙ্কায় বাধা না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন এমন ব্যক্তি।

সাহায্যকারী

হয়রানি বা হেনস্থার সাক্ষী যিনি ঘটনার শিকারকে গোপনে বা সর্বজনীনভাবে সমর্থন করেন এবং কখনও কখনও ঘটনাটি খামাতে এবং/অথবা সেটির বিরুদ্ধে অভিযোগ করেন।

ব্লক করা

অপর ব্যক্তির সাথে অনলাইনে সমস্ত ইন্টারাকশন বন্ধ করে দেওয়া, তাকে না জানিয়েই আপনার প্রোফাইল অ্যাক্সেস করা, মেসেজ পাঠানো, পোস্ট দেখা সহ আরও অনেক কিছুতে বাধা দেওয়া। এর ফলে হেনস্থাকারী যোগাযোগ করতে (সেই নির্দিষ্ট চ্যানেলের মাধ্যমে) বাধা পেতে পারেন, কিন্তু তার হেনস্থা থেকে যাবে না; বাচ্চা হেনস্থাকারীকে অগ্রাহ্য করলেও হেনস্থাকারী তার সম্পর্কে পোস্ট করতে পারেন।

মিউট করুন

এটি ব্লকিংয়ের মতো "চূড়ান্ত" নয়, এক্ষেত্রে কমিউনিকেশন বিরক্তিকর হলে আপনার সোশ্যাল মিডিয়া ফিডে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির পোস্ট, মন্তব্য ইত্যাদি দেখানো বন্ধ করতে পারবেন, সেই ব্যক্তিকে যে মিউট করা হয়েছে তা জানানো হবে না; কিন্তু আপনি তা সত্ত্বেও তার প্রোফাইলে গিয়ে পোস্ট দেখতে পারবেন (কিন্তু আপনাকে তারপরেও হেনস্থা করা হলে তাকে হয়ত সম্পূর্ণ ব্লক করে দেওয়াই ভাল)।

ট্রোলিং

ইচ্ছাকৃতভাবে নির্ভূর, অপমানজনক বা উদ্ভাবনমূলক পোস্ট বা মন্তব্য করা।

অপব্যবহার সম্পর্কে অভিযোগ করুন

পরিষেবার শর্তাবলী বা কমিউনিটি স্ট্যান্ডার্ডে লঙ্ঘন করে এমন ক্ষতিকর কন্টেন্ট, হয়রানি, গুণ্ডামি, শাসানির ঘটনা সম্পর্কে অভিযোগ জানানোর জন্য সোশ্যাল মিডিয়া পরিষেবার অনলাইন টুল বা সিস্টেম ব্যবহার করা।

পারিবারিক অ্যাক্টিভিটি

১ নম্বর: আপনার বলার ভঙ্গি

টেক্সট বা পোস্ট কীভাবে বক্তব্য পরিবেশন করা হয়েছে - পাঠক সেটিকে কীভাবে নিচ্ছেন, ভাল নাকি মন্দ। অভিভাবক ও বাচ্চারা পরস্পরকে প্রায়ই টেক্সট মেসেজ পাঠান, মেসেজার অ্যাপ ব্যবহার করেন এবং সরাসরি মেসেজ করেন এবং তারা পরস্পরকে খুব ভালভাবে চেনেন, তাই আরেকজন মেসেজটিকে কীভাবে নিতে পারেন তা অনেক সময় ভেবে দেখেন না। আমাদের পরিচিত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করা বা কথোপকথন চালানোর আরেকটি উপায় হল মেসেজ পাঠানো। কিন্তু প্রেরক ও পাঠক পরস্পরকে ভালভাবে না চিনলে মেসেজ বা ইমোজির ব্যাখ্যা প্রত্যাশার চেয়ে সম্পূর্ণ অনারকম হতে পারে। তাই সকলকে এই বিষয়ে ভাবনাচিন্তা করতে সাহায্য করার জন্য একটি সহজ অ্যাক্টিভিটির কথা উল্লেখ করা হল:

১. পরিবারের সদস্যদের দুই বা এর বেশি ফোন নিয়ে টেক্সট মেসেজ (বা সবাই ব্যবহার করেন এমন মেসেজিং অ্যাপ) খুলুন এবং দু'জনের মধ্যে কথোপকথন শুরু করুন। এটি আসল বা কাল্পনিক পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে হতে পারে - এই সপ্তাহান্তে করবেন বা স্কুলে হয়েছে এমন কিছু অথবা কেউ পরিবারের কোনও সদস্যের কাছে সাহায্য চেয়েছেন ইত্যাদি।

২. কথোপকথন নির্দিষ্ট স্বরে জোরে পড়ুন - আনন্দিত, দুঃখিত, রাগত ইত্যাদি।

৩. পড়ার সময় আপনি কী লক্ষ্য করলেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন। আপনি যখন শুনছিলেন তখন আপনার কেমন লেগেছিল? পরিবারের বাইরের কেউ এটি শুনলে তার কেমন লাগবে বলে আপনার মনে হয়? এই টেক্সট কীভাবে অন্যভাবে লেখা যেত? আপনারও হয়ত কিছু প্রশ্ন মনে এসে থাকবে, সেগুলি জিজ্ঞাসা করুন। :)

৪. পরিবারের দু'জন আলাদা সদস্য প্রথমজনের সাথে আলাদা ভঙ্গিতে টেক্সটের মাধ্যমে কথোপকথন চালানোর চেষ্টা করেন। হয়ত একজন রাগত ও আরেকজন দুঃখিত হওয়ার ভান করেন। এটি জোরে পড়ুন এবং শ্রোতাদের কেমন লেগেছে তা জিজ্ঞাসা করুন।

২ নম্বর: সামাজিক নেতিবাচতার ব্যাপারে বাচ্চারা কী করতে পারে

স্কুলে কোনও সামাজিক পরিস্থিতি সম্পর্কে অভিভাবক ও বাচ্চার মধ্যে আলোচনা জন্য কিছু পয়েন্ট (ও প্রশ্ন)। আপনার পরিবারের ক্ষেত্রে কোনটি কাজে লাগে তা দেখুন।

বাচ্চারা কি স্কুলে পরস্পরের সাথে খুব ভাল ব্যবহার করে? তুমি কি কাউকে স্কুলে অন্য কারও সাথে একাধিকবার বা অনেক দিন ধরে খারাপ ব্যবহার করতে দেখেছো?

কারা জড়িত আছে তা কি তুমি জানো?

তারা কি তোমার সাথেও খারাপ ব্যবহার করেছে? (না করে থাকলে, কেন নম?) অন্য কারও প্রতি খারাপ আচরণ করা হলে তোমার কী অনুভূতি হয়েছিল?

- এটির ব্যাপারে তুমি কী করেছো?
- সেটি কি অনলাইনে হচ্ছে? আমি শুনেছি, তুমি তাদের মিউট বা ব্লক করতে পারো - সেটি কি সাহায্য করবে? না হলে এর কারণ কী? সেটি হলে, তা কীভাবে করতে হয় আমাকে দেখাবে?
- (তুমি কিছু না করে থাকলে,) তুমি কি কিছু করতে চাও?
- এটি আবার হলে তুমি কী করবে বলে তোমার মনে হয়?
- তুমি হেনস্কার শিকার হলে এটি তোমাকে সাহায্য করবে বলে মনে হয়?
- তোমার কি মনে হয় তুমি কারও কথা শুনে বা তার প্রতি সদয় হয়েই তাকে শুধু সাহায্য করতে পারবে?
- তুমি তো জানো যে অনলাইনে খারাপ আচরণ দেখার পর সেটি অন্য কারও সাথে শেয়ার করলে পরিস্থিতির আরও অবনতি হতে পারে, তাই না?
- অনলাইনে আঘাত দেওয়া হচ্ছে এমন কোনও বন্ধুকে সাহায্য করার ব্যাপারে তুমি কি স্বচ্ছন্দ বোধ করবে?
- সেটি কীভাবে করবে? আচরণের বিরুদ্ধে সোচ্চার হও (ব্যক্তির বিরুদ্ধে নয়), তাই না? হেনস্কার শিকার ব্যক্তি সম্পর্কে ভাল কিছু পোস্ট করবে? তুমি যে তাকে সমর্থন করছো সেটি জানিয়ে টেক্সট বা সরাসরি মেসেজ করবে? তাকে অনলাইনে বা ব্যক্তিগতভাবে সমর্থন

জানানোর জন্য অন্যান্য শিক্ষার্থীদের টেক্সট বা সরাসরি মেসেজ করবে?

কখনও কখনও সাহায্যকারী হওয়ার অর্থ যে হেনস্কার শিকার তার বন্ধু হওয়া - তার কথা শোনা, ভালবাসা ও ইতিবাচকতা জানানো অথবা শুধু তার পাশে দাঁড়ানো।



Kind Kingdom

সব ধরনের আবেগপূর্ণ পরিস্থিতিই অন্যের উপর প্রভাব ফেলে, এটি খারাপ বা ভাল যাই হোক না কেন। শহরের সবচেয়ে আলোকিত অংশেও উগ্র আচরণের ব্যক্তির অনেক ক্ষতি করছেন, সব জায়গায় নেতিবাচকতার বীজ বপন করছেন।

উগ্র আচরণকারীদের থামান ও তাদের বিরুদ্ধে অভিযোগ করুন এবং অন্য ইন্টারনেটের প্রতি সদয় হন, যাতে এই দেশে শান্তি ফিরে আসে!

আপনার ডেস্কটপ বা মোবাইল ডিভাইসে (যেমন ট্যাবলেট) ওয়েব ব্রাউজার খুলে g.co/KindKingdom লিঙ্কে যান

কোনও সন্দেহ হলে, সেই বিষয়ে আলোচনা করুন

বাচ্চারা অনলাইনে অস্বস্তিকর কন্টেন্ট বা আচরণ দেখলে যেন না ভাবে যে তারা একা, সেটি তাদের বোঝানো খুব গুরুত্বপূর্ণ - বিশেষত তাদের যদি মনে হয় তারা নিজে অথবা তারা ভালবাসে এমন কেউ আঘাত পেতে পারেন।

পরিবারের কোনও সদস্য অথবা তারা বিশ্বাস করে এমন কারও কাছ থেকে তাদের সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে দ্বিধা করা উচিত নয়। অনলাইনে আলোচনা করা এবং অভিযোগ জানানোর টুল ব্যবহার করা সহ সাহসী হওয়া ও ব্যবস্থা গ্রহণের অনেক উপায় আছে তা তাদের জানানো প্রয়োজন।



শব্দভাণ্ডার

প্রোটোকল

অনুসরণ করার জন্য "অফিসিয়াল"
পরিকল্পনা - অনলাইনে বাচ্চার
অস্থিতিকর কিছু দেখলে কী করতে পারে
সেই বিষয়ে পরিবারের ধাপগুলি এটিতে
বর্ণনা করা থাকে।

বিশ্বাস

কেউ বা কিছু যে নির্ভরযোগ্য,
সত্যবাদী বা সক্ষম সেই ব্যাপারে দৃঢ়
বিশ্বাস।

সাহসী

সাহসী; তিনি নির্ভীক নাও হতে পারেন,
কারণ লোকজন ভীত বা সন্ত্রস্ত অবস্থায়
সবচেয়ে বেশি সাহসিকতার পরিচয়
দেন, সাহায্য চাইতে পারেন এবং
ইতিবাচক পদক্ষেপ নিতে পারেন।

অপব্যবহার সম্পর্কে অভিযোগ জানানো

এই নির্দেশিকায় আমরা মেশ্যাল মিডিয়া
বা অ্যাপে অভিযোগ জানানো প্রসঙ্গে এই
শব্দ ব্যবহার করি, অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই
জায়গাগুলিতে অভিযোগ জানানোর জন্য
টুন বা সিস্টেম থাকে।

পারিবারিক অ্যাক্টিভিটি

১ নম্বর: আপনার পরিবারের জন্য ইন্টারনেট সহায়তা প্রোটোকল তৈরি করা

একসাথে বসে নিম্নলিখিত পরিস্থিতিগুলি জোরে পড়ুন (অন্য কিছু মাথায় এলে
সেটিও যোগ করুন)। প্রতিটির শেষে ৩টি শূন্যস্থান ও টিকচিহ্ন দেওয়ার জন্য
৩টি বক্স আছে। পরিবারের সকলের সাথে আলোচনা করে ঠিক করুন অনলাইনে
সমস্যাটি সম্পর্কে জানানো, সরাসরি পরিবারের সদস্যের সাথে কথা বলা বা দুটিই
করা উচিত কিনা। আপনি নিশ্চিত না হলে একসাথে আলোচনা করুন -
আপনার পরিবারের মতামত আপনার চেয়ে আলাদা হতে পারে। ডিজিটাল
জগতের দ্বন্দ্ব কীভাবে পরিবারের সকলের সাথে সমাধান করা হয় তা অনুশীলন
করার এটি খুব ভাল সুযোগ। পরিবারের সদস্যকে অভিযোগ জানাবেন বলে বক্সে
টিক দিয়ে থাকলে তাদের নাম কাকে কার চেয়ে প্রাধান্য দেওয়া হবে সেই ক্রমে
লিখুন। যেমন, অভিভাবক বা বাবা অথবা মা এক নম্বরে থাকলে তার নাম
অথবা ডাকনাম লিখুন। তিনি উপলভ্য না থাকলে দু'নম্বরে কে থাকবেন তার
নাম লিখুন। তৃতীয় স্থানটির জন্যও একই পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

এক্ষেত্রে "সঠিক" উত্তর বা একাধিক উত্তরের কোনও প্রশ্ন ওঠে না -
অ্যাক্টিভিটির উদ্দেশ্য হল পরিবারের পক্ষে উপযুক্ত স্বচ্ছ পরিকল্পনা করা ও সেটি
মেনে চলার অঙ্গীকার নেওয়া। ঘরোয়াভাবে হলেও কাজের পরিকল্পনা স্পষ্টভাবে
লিখে নিলে সন্দেহের অবকাশ থাকে না এবং শুরু থেকেই ইতিবাচক
আদানপ্রদানের সম্ভাবনা বাড়ে।

পরিস্থিতি ১: আপনার সন্তানের স্কুলের কেউ তার বন্ধু সম্পর্কে অনেক খারাপ মন্তব্য করেছে। সে মনে করে যে এটি কার কাজ সে জানে, কিন্তু সে নিশ্চিত নয়। কোন বন্ধু আপনারা টিক দেবেন এবং শূন্যস্থানে কার নাম লিখবেন - একমত না হলে এটি আলোচনা করে কী করা উচিত নির্ধারণ করুন।

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

পরিস্থিতি ২: বাচ্চা: তোমাদের মধ্যে একজন অনলাইনে হঠাৎ একটি অত্যন্ত অনুপযুক্ত ছবি দেখতে পাও। তুমি কী করবে? অভিভাবক: সে কী করুক বলে আপনি চান?

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

পরিস্থিতি ৩: এক ভাই পরিবারের সকলের একটি বড় গ্রুপ ফটো পোস্ট করে। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে একজন ছবিতে তাকে যেমন দেখতে লাগছে তাই নিয়ে খুবই অসন্তুষ্ট। সেটি সম্পর্কে আপনি অভিযোগ করবেন নাকি সাহায্য চাইবেন?

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

পরিস্থিতি ৪: বাচ্চাদের মধ্যে একজন কার্টুন ভিডিও দেখতে, হঠাৎ তাতে অদ্ভুত কন্টেন্ট দেখানো হয়। সেটি অবশ্যই বাচ্চাদের পক্ষে উপযুক্ত নয় এবং সে অস্বস্তি বোধ করতে থাকে। কী করা ভাল তা ঠিক করার পরে, ভবিষ্যতে এই ধরনের "কুরুচিকর" কন্টেন্ট এড়ানোর জন্য কী করা যেতে পারে তা আলোচনা করুন।

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

পরিস্থিতি ৫: তুমি বন্ধুদের সাথে অনলাইন গেম খেলছো এবং তোমাদের অপরিচিত কেউ তোমার সাথে কথা বলতে শুরু করেন। তিনি কোনও খারাপ আচরণ করছেন না, কিন্তু তুমি তাকে চেনো না। কী করতে হবে ঠিক করো। এই বিষয়ে অভিযোগ করবে? পরিবারের কোনও সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবে?

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

পরের লেভেলে নিয়ে যাও: তোমার পরিবারের সদস্যের কি তাকে উপেক্ষা করা উচিত? আগ্রহ ক কে তা বোঝার জন্য তার সাথে ভালভাবে কথা বলবে (কেন/কেন নয়)?

পরিস্থিতি ৬: বাচ্চাদের মধ্যে একজন দেখে তার স্কুলের একজন শিক্ষার্থী অনলাইনে মন্তব্য করেছে যে সে পরের দিন লাঞ্চার সময় আরেকজনের সাথে লড়াই করবে। পরিবারের সকলের সাথে আলোচনা করুন যে আপনার সন্তান কী করবে।

অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ করবেন _____
পরিবারের সদস্যের সাথে সরাসরি কথা বলবেন _____
দুটিই করবেন _____

২ নম্বর: অনলাইনে সমস্যার বিষয়ে অভিযোগ জানানো

পরিবারের সকলের সাথে ফোন, ট্যাবলেট, ল্যাপটপ বা ডেস্কটপ কম্পিউটার নিয়ে বসুন যাতে সবাই সেটির স্ক্রিন দেখতে পায়।

আপনার প্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ বা সাইটে পরিবারের দুই বা এর চেয়ে বেশি সদস্যের অ্যাকাউন্ট খুলে কীভাবে অভিযোগ জানাতে হয় তা খুঁজে দেখুন।

কখনও কখনও বাচ্চারা অ্যাপের বিষয়ে অভিভাবকের চেয়ে বেশি জানে, তাই সোশ্যাল মিডিয়ার কোথায় কী আছে তা তাকে দেখাতে বললে সেটি মজাদার ও আকর্ষণীয় হতে পারে! কেউ অন্য কিছু ভালভাবে করতে জানে বলে মনে করলে, সবাই মিলে তারা যে টেকনোলোজি ব্যবহার করছেন সেটির বিষয়ে শিক্ষালাভের খুব ভাল সুযোগ তৈরি হতে পারে।

এর পরে কী করতে হবে?

অসাধারণ! সকলে মিলে ইন্টারনেটের ব্যাপারে অনেক সচেতনতা লাভ করতে হবে!

আশা করি, এই আইডিয়া ও অ্যাক্টিভিটিগুলি করে দেখতে আপনার মজা লেগেছে। আরও জানতে চাইলে অথবা অন্য দৃষ্টিকোণ বা মতামত দেখতে চাইলে আমাদের অতিরিক্ত রিসোর্স দেখুন।

এই দক্ষতাগুলি অর্জন করার পাশাপাশি পরিবারের পক্ষে কী উপযোগী তা বুঝতে উল্লিখিত অ্যাক্টিভিটির মাধ্যমে আনন্দ লাভ করুন: ইন্টারনেটে **স্মার্ট**, **সতর্ক**, **শক্তিশালী**, **সদয়** ও **সাহসী**।

পরিবারের জন্য আরও রিসোর্স

Google Family Link
bit.ly/googlefamilylink

Google ডিজিটাল ওয়েলবিং
bit.ly/googledigitalwellbeing

FOSI-তে Google ডিজিটাল অভিভাবকত্ব
bit.ly/gooddigitalparenting

Connect Safely
connectsafely.org

iKeepSafe
ikeepSAFE.org

জাতীয় PTA-তে পরিবারের জন্য রিসোর্স
bit.ly/familyresourcesPTA

“Savvy Searching”
(Google for Education-এর পক্ষ থেকে)
bit.ly/savvysearchingYouTube

Connected Parenting
bit.ly/ConnectedParentingArticle



পরিবারের জন্য Family Link নির্দেশিকা

আপনার পরিবারের জন্য প্রাথমিক ডিজিটাল নিয়মাবলী সেট করার নির্দেশিকা।

আজকের পৃথিবীতে সব জায়গাতেই ডিজিটাল পরিষেবা পাওয়া যায় এবং সেগুলিকে অনুমতি দিলে সেগুলি সবসময় আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে চায়। পরিবারে প্রাথমিক ডিজিটাল নিয়মাবলী সেট করলে সেটি বাচ্চাদের টেকনোলজির সাথে তাদের সম্পর্ক শেখানোর প্রথম ধাপ হতে পারে। কিন্তু অনেক বাচ্চা ও ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের কাছে এটি তারা কতটা নিয়ন্ত্রণ পাবে তাই নিয়ে অভিভাবকের সাথে "ক্ষমতার লড়াই" মনে হতে পারে। কিন্তু এই রকম হওয়ার কোনও প্রয়োজন নেই।

বাচ্চাদের সাথে কথা বলে নিয়মগুলি কেন গুরুত্বপূর্ণ তা আপনি তাদের বুঝিয়ে দিতে পারেন। নিম্নলিখিত বিষয়গুলি Family Link-এর ফিচারকে লক্ষ্য করে লেখা হলেও টেকনোলজির ব্যাপারে কথোপকথন যেকোনও অভিভাবকের কাছেই উপযোগী হতে পারে। বাচ্চারা Android ডিভাইস ব্যবহার করা শুরু করলে, তারা কী করছে সেটি Family Link অ্যাপের সাহায্যে অভিভাবকরা জানতে পারেন। অভিভাবকরা Android*, iPhone বা Chromebook ডিভাইসে Family Link ব্যবহার করতে পারেন।

*বাচ্চাদের ক্ষেত্রে Android ডিভাইসে 7.0 (Nougat) বা এর চেয়ে লেটেস্ট ভার্সন ইনস্টল করা থাকলে Family Link কাজ করে। যেসব ডিভাইসে Android ভার্সন 5.0 ও 6.0 (Lollipop ও Marshmallow) ইনস্টল করা আছে সেগুলিতেও Family Link কাজ করতে পারে। নির্দিষ্ট কিছু Chromebook ডিভাইসেও Family Link কাজ করে।

আরও জানতে families.google.com/familylink/device-compatibility এবং আমাদের সহায়তা কেন্দ্র দেখুন।

বাচ্চাকে ভাল কন্টেন্টে দেখতে অনুপ্রাণিত করুন

বাচ্চারা কতটা সময় শিক্ষামূলক অ্যাপ ও কতটা তাদের ডাউনলোড করা অ্যাপে কাটাচ্ছে সেটি জানতে পারলে কি ভাল হয় না? Family Link অভিভাবকদের বিভিন্ন টুল প্রদান করে, যেমন দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক অ্যাপ ব্যবহারের রিপোর্ট। এগুলি থেকে আপনার সন্তান কিসে সময় ব্যয় করছে সেই ব্যাপারে ভাল ধারণা লাভ করবেন।

কন্টেন্ট সংক্রান্ত বিধিনিষেধ ও অ্যাপ অনুমোদন

বাচ্চারা Google Play Store-এ গেম, মুভি, শো, বই ও আরও অনেক কিছু ব্রাউজ করতে পারে। এছাড়াও, Family Link-এর সাহায্যে অভিভাবকরা এগুলি করতে পারেন:

- রেটিংয়ের উপর ভিত্তি করে দৃশ্যমান কন্টেন্টের ধরন সীমাবদ্ধ করা
- কন্টেন্ট (ফ্রি বা পেড) ডাউনলোড করার সময় অনুমোদনের প্রয়োজন আছে বলে সেট করা
- অ্যাপের তথ্য পর্যালোচনা করা সেটিতে বিজ্ঞাপন, অ্যাপ-মধ্যস্থ কেনাকাটা ও আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে এমন অন্যান্য অনুমোদনের প্রয়োজন আছে কিনা জানা

বিভিন্ন কন্টেন্ট রেটিং (যেমন "সকলের জন্য ই" অথবা "১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সী") সম্পর্কে বাচ্চাদের সাথে আলোচনা করে বিভিন্ন বয়সের জন্য এই সীমাবদ্ধতা কেন আছে তা বুঝিয়ে দিন এবং আপনার মতে তাদের পক্ষে কোন ধরনের কন্টেন্ট উপযুক্ত তা বুঝতে সাহায্য করুন।

অ্যাপ অ্যাক্টিভিটি রিপোর্ট

বাচ্চারা ডিভাইস নিয়ে কী করতে ভালবাসে তা জানলে টেকনোলজির ব্যাপারে তাদের সাথে কথা বলতে সুবিধা হয়। আপনার সন্তান কি চ্যাট করতে পছন্দ করে? গেম খেলতে পছন্দ করে? পড়তে পছন্দ করে? আপনার সন্তানের কোন অ্যাপ ও গেম খেলতে সবচেয়ে ভাল লাগে তা জিজ্ঞাসা করুন এবং Family Link-এর অ্যাপ অ্যাক্টিভিটি রিপোর্ট সে কী নিয়ে সময় কাটাচ্ছে তা দেখুন। এই রিপোর্টগুলি থেকে বাচ্চা প্রতিটি অ্যাপে দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক কতটা সময় কাটায় তা জানা যায়।

অ্যাপ লুকান

আপনার সন্তান কী দেখছে, খেলছে বা পড়ছে এর উপর স্ক্রিন টাইমের পরিমাণ নির্ভর করে বলে আপনি মনে করতে পারেন। রিপোর্টে যদি দেখেন আপনার সন্তান কোনও অ্যাপে (যেমন তার প্রিয় নতুন গেম) অতিরিক্ত সময় কাটাচ্ছে, তাহলে আপনি সেটি লুকিয়ে ফেলতে পারেন। সে অ্যাপে যতটা সময় কাটাচ্ছে সেটি তার পক্ষে ভাল কিনা তা তার সাথে আলোচনা করুন এবং আপনি কেন তাকে বিরতি নিতে বলছেন তা বুঝিয়ে বলুন। তার অ্যাপ ইতিহাসের (যেমন গেমের স্ট্যাটাস বা ভাল স্কোর) কিছুই মুছে যাবে না - শুধু অ্যাপটি লুকানো থাকবে, আপনি যখন চাইবেন তখন সেটি আবার বাচ্চাকে ব্যবহার করতে দিতে পারবেন।

কোন অ্যাপ বা গেম সে সবচেয়ে বেশি পছন্দ করে সেটি সম্পর্কে আলোচনা করুন। তার পছন্দ সম্পর্কে জানার এটি খুব ভাল সুযোগ। এছাড়াও, অ্যাপ ব্যবহারের পাশাপাশি সে স্কুল, অন্যান্য কাজ ও বাইরে খেলার মধ্যে ভারসাম্য রাখছে কিনা তাও নিশ্চিত করতে পারবেন।

স্ক্রিন টাইমের উপরে নজর রাখুন

আপনার সন্তান ডিভাইস নিয়ে কতটা সময় কাটাবে তা আপনার উপর নির্ভর করে, কিন্তু Family Link ব্যবহার করে আপনি সীমাবদ্ধতা আরোপ করতে পারবেন।

স্ক্রিন টাইমের সীমাবদ্ধতা

Family Link ব্যবহার করে আপনার সন্তানের Android ডিভাইসে আপনি দৈনিক ব্যবহারের সীমা সেট করতে পারবেন। প্রতিদিন ডিভাইস নিয়ে কতটা সময় কাটানো ভাল সেটি নিয়ে বাচ্চার সাথে আলোচনা করা এবং আপনার দুজনের পক্ষেই গ্রহণযোগ্য সময়সীমার ব্যাপারে একমত হওয়ার এটি খুব ভাল সুযোগ। অভিভাবক ও বাচ্চা দুজনেই উপলভ্য স্ক্রিন টাইম দেখতে পান। এর ফলে অভিভাবকরা সক্রিয়ভাবে বাচ্চার টেকনোলজি ব্যবহার ম্যানেজ করতে অথবা বাচ্চার নিজেরাই উদ্যোগী হয়ে সেটি ম্যানেজ করতে পারে।

বেডটাইম সেট করুন

শোয়ার সময় হলে বাচ্চার মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হতে এমন কিছু কাজ কমিয়ে দেওয়া উচিত, যাতে তার রাতে ভাল ঘুম হয়। Family Link ব্যবহার করে অভিভাবকরা বাচ্চার যখন ঘুমানো উচিত সেই সময়টি "বেডটাইম" হিসেবে সেট করতে পারেন। ফুটবল মাঠ থেকে পরীক্ষায় খাতায় তার সেরা পারফরম্যান্স তুলে ধরতে এবং নিরবচ্ছিন্ন মনোসংযোগ বজায় রাখতে বিছানায় ডিভাইস ব্যবহার করার পরিবর্তে ভাল করে ঘুমানোর শারীরিক ও মানসিক উপকারের কথা বাচ্চার বোঝা প্রয়োজন। বিছানায় যাওয়ার আগে কিছু সময় ডিভাইস "ব্যবহার না করার" কী সুবিধা তাও আপনি এই সুযোগে বুঝিয়ে দিতে পারেন।

দূর থেকে আপনার সন্তানের ডিভাইস লক করুন

হোমওয়ার্ক বা ডিনারের সময় অভিভাবকরা Family Link অ্যাপের সাহায্যে সন্তানের ডিভাইস লক করতে পারবেন। পরিবারের সদস্যরা কখন ডিভাইস ব্যবহার করবেন এবং কখন সেটি থেকে দূরে থাকতে ও সেটি বন্ধ করে রাখতে হবে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করার এটি খুব ভাল সুযোগ। দূর থেকে রিমোট-টাইমে ডিভাইস লক করে অভিভাবকরা তাদের কাজের ব্যাখ্যা দিতে ও পরিবারের সিদ্ধান্ত আরোপ করতে পারেন। এর ফলে পরমার্শ দান ও স্বতাবধান দুটি কাজই পাশাপাশি চলতে পারে।

তাদের লোকেশন দেখুন

আপনার বড় বা ১৩ থেকে ১৯ বছরের মধ্যে বয়স এমন কোনও বাচ্চা থাকলে, আপনার হাত ড্রয়িং রুমে দাঁড়িয়ে নিজেকে "আমার সন্তান কোথায়?" এই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার অভিজ্ঞতা হয়েছে। সাধারণত, তারা ঘরে চুপ করে বসে ছিল অথবা রান্সার ওপারে বন্ধুর বাড়িতে গল্প করতে গিয়েছিল যেটির কথা আপনি সম্পূর্ণ ভুলে গিয়েছিলেন। তাদের সাথে চালু অবস্থায় তাদের ডিভাইস আছে কিনা তা জানলে স্বস্তি হয়, আপনিও Family Link অ্যাপের সাহায্যে তাদের লোকেশন জানতে পারেন।

ডিভাইসের লোকেশন চালু করুন

ডিভাইসের লোকেশন দেখতে পাওয়া আপনার কাছে খুব উপকারী কেন তা সন্তানকে বুঝিয়ে বলুন।

আপনার সন্তান বড় হওয়ার সাথে সাথে তার ডিভাইসের সেটিংস অ্যাডজাস্ট করুন

আপনার সন্তান বড় হওয়ার সাথে সাথে আপনি তার অনেক অ্যাকাউন্ট ও ডিভাইসের সেটিংস Family Link থেকেই পরিবর্তন করতে পারবেন। এই পরিবর্তনগুলি প্রসঙ্গে আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন এবং ভবিষ্যতে তার নিজের অ্যাকাউন্ট ও ডিভাইস ম্যানেজ করার ব্যাপারে সেগুলি কীভাবে সাহায্য করে তাও বলুন।

পরিবারের সকলে অঙ্গীকারবদ্ধ হন

আপনার সন্তান ডিজিটাল জগৎ ঘুরে দেখার সময় Family Link আপনাকে অবগত থাকার ব্যাপারে সাহায্য করলেও তারা যাতে অনলাইনে স্মার্ট ও আত্মবিশ্বাসী অন্বেষক হয়ে ওঠে তার জন্য তাদের তথ্য প্রদান করাও গুরুত্বপূর্ণ। Be Internet Awesome প্রোগ্রাম বাচ্চাদের ডিজিটাল নাগরিকত্ব ও নিরাপত্তা সম্পর্কে শেখায়। সবাই মিলে Be Internet Awesome অঙ্গীকারে স্বাক্ষর করে এই বিষয়গুলি সম্পর্কে বাচ্চার সাথে আলোচনা করার কথা ভেবে দেখুন। আপনার সন্তানকে আপনি Interland গেমও খেলতে বলতে পারেন। এটি একটি ফ্রি ওয়েব-ভিত্তিক গেম এবং এটি থেকে শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করা, অনলাইনে সদয় হওয়া, ফিশিং ও প্রতারণা এড়িয়ে যাওয়া, অনলাইনে নিজের সুনাম সম্পর্কে সতর্ক থাকার বিষয়গুলি আরও ভালভাবে বোঝা যায়। Family Link অ্যাপের মেনুর "পরিবারের জন্য পরামর্শ" বিকল্প থেকে সে সরাসরি Interland গেম খুলতে পারবে।