



অভিভাবকের 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।



স্ক্রিন টাইমের ভারসাম্য রক্ষা করা

আপনার সন্তান ডিভাইস নিয়ে কতটা সময় কাটাতে 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 তত্ত্বাবধান দুটি কাজই পাশাপাশি চলতে পারে।



কন্টেন্ট উপভোগ করা

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।



সেটিংস ম্যানেজ করুন

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।

* বাচ্চাদের ক্ষেত্রে Nougat 7.0 বা এর পরের ভার্সন ইনস্টল করা আছে এমন Android ডিভাইসে এবং Marshmallow 6.0 ও Lollipop 5.0 এমন কিছু ডিভাইসে Family Link কাজ করে। google.com/familylink/setup থেকে আরও জানুন