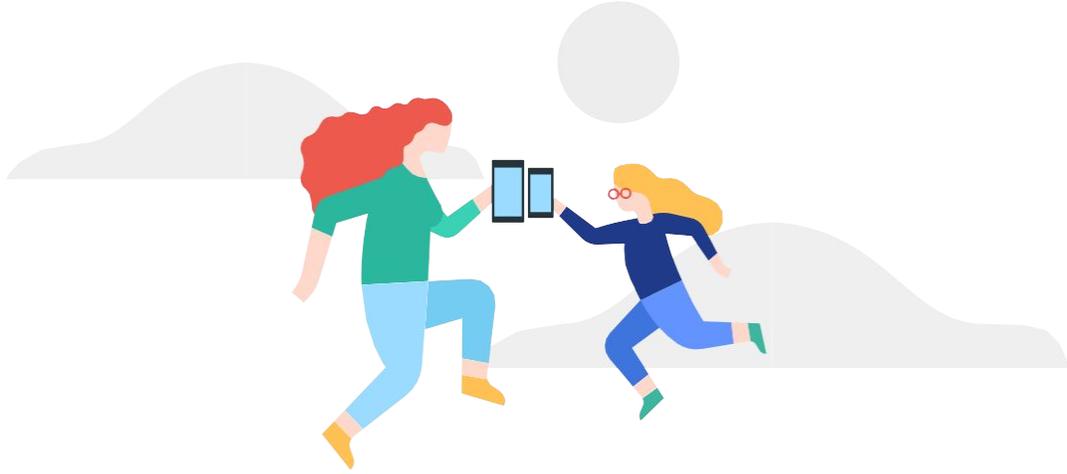


माता-पिता के लिए Family Link की गाइड

एक ऐसी गाइड जिसकी मदद से आप अपने परिवार के लिए, इंटरनेट इस्तेमाल करने के बुनियादी नियमों को सेट कर सकेंगे



आज के समय में, हम डिजिटल डिवाइसों से घिरे हुए हैं. ऐसे में हमें खुद पर और अपनी आदतों पर कंट्रोल रखना होगा, वरना हम कोई भी काम ध्यान से नहीं कर पाएंगे. अपने परिवार के लिए, इंटरनेट इस्तेमाल करने के बुनियादी नियमों को बनाना और उसे समझना बहुत ज़रूरी है. इससे, आपको अपने बच्चों को टेक्नोलॉजी के फ़ायदे और नुकसान बताने में मदद मिलती है. इन नियमों की वजह से, कई बच्चों को ऐसा भी लग सकता है कि उनके माता-पिता उन पर बेवजह के रोक लगा रहे हैं. हमारी कोशिश होनी चाहिए कि बच्चे ऐसा महसूस न करें. हमें बच्चों से बात करनी चाहिए. उन्हें यह समझाना चाहिए कि ये नियम उनकी भलाई के लिए हैं. नीचे, [Family Link](#) ऐप्लिकेशन में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में बताया गया है. हालांकि, माता-पिता को बच्चों से टेक्नोलॉजी के सही इस्तेमाल के बारे में बात करनी चाहिए. इससे, बच्चे ज़्यादा बेहतर तरीके से उनकी बात समझ पाएंगे. आपके बच्चे जब Android डिवाइस इस्तेमाल करना शुरू करते हैं, तब Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, आप बच्चों की गतिविधियों पर नज़र रख सकते हैं. माता-पिता, Family Link ऐप्लिकेशन का इस्तेमाल Android* डिवाइस या iPhone पर कर सकते हैं.



डिवाइस के इस्तेमाल में बिताया जाने वाला समय तय करना

यह आप तय करते हैं कि आपका बच्चा, कितनी देर तक डिवाइस का इस्तेमाल करे. इसमें Family Link ऐप्लिकेशन आपकी मदद करता है. इसकी मदद से, आप डिवाइस के इस्तेमाल की समयसीमा सेट कर सकते हैं.

डिवाइस के इस्तेमाल में बिताए जा रहे समय की सीमा तय करना

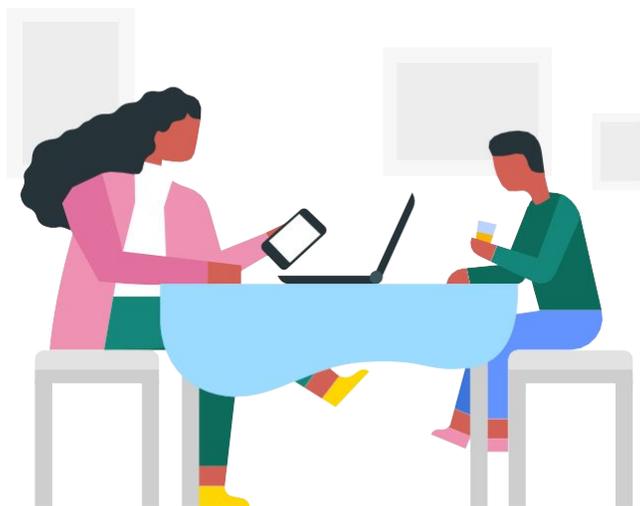
आप Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, एक समयसीमा तय कर सकते हैं कि आपका बच्चा, हर दिन कितनी देर तक Android डिवाइस का इस्तेमाल करेगा. आप अपने बच्चे के साथ बातचीत करके, यह तय कर सकते हैं कि ज़रूरत के हिसाब से एक दिन में कितनी देर तक डिवाइसों का इस्तेमाल करना चाहिए. इसकी मदद से, आप और आपका बच्चा ऐसी समयसीमा तय कर सकते हैं जो आप दोनों के हिसाब से सही हो. माता-पिता और बच्चे, दोनों ही, डिवाइस के इस्तेमाल में बिताए जा रहे समय की उपलब्ध सीमा देख सकते हैं. इससे, माता-पिता या खुद बच्चे यह मैनेज कर पाते हैं कि उन्हें टेक्नोलॉजी का कितना इस्तेमाल करना चाहिए.

सोने का समय तय करना

आपका बच्चा अच्छी नींद ले सके, इसके लिए ज़रूरी है कि सोने के समय उसका दिमाग शांत रहे और किसी भी चीज़ की तरफ़ उसका ध्यान नहीं भटके. बच्चों के आराम करने के समय के हिसाब से माता-पिता, Family Link ऐप्लिकेशन में उनके "सोने का समय" सेट कर सकते हैं. किसी टेस्ट में बेहतर परफॉर्म करना हो या फुटबॉल मैच में शानदार खेल दिखाना हो, यह तब ही संभव है, जब आपका बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से सेहतमंद हो. इसके लिए, ज़रूरी है कि बच्चे चैन की नींद सोएं. उन्हें यह समझना होगा कि सोते समय बार-बार डिवाइस इस्तेमाल करने से नींद में रुकावट आती है. आप बच्चों के सामने अपना उदाहरण भी पेश कर सकते हैं. उन्हें समझा सकते हैं कि आप खुद भी सोने से पहले, अपने डिवाइस से "कुछ समय दूर" रहने की कोशिश क्यों करते हैं.

कहीं दूर से भी, किसी अन्य डिवाइस से बच्चे के डिवाइस को लॉक करना

जब बच्चे पढ़ाई कर रहे हों या पूरा परिवार एक साथ बैठकर खाना खा रहा हो, तब माता-पिता Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, बच्चों के डिवाइस को लॉक कर सकते हैं. यह बच्चों को समझाने का एक बेहतर तरीका है कि डिवाइसों का इस्तेमाल कब करना चाहिए और कब नहीं. बच्चे के डिवाइस को किसी दूसरे डिवाइस से लॉक करने की सुविधा का इस्तेमाल करके, आप अपने बच्चे को परिवार के लिए बने नियमों का पालन करना सिखा सकते हैं. इसके साथ ही, आप उन्हें समझा सकते हैं कि आपने ऐसा क्यों किया. इससे, आप बच्चों की मेंटरशिप करने के साथ-साथ उनकी गतिविधियों पर भी नज़र रख सकते हैं.



कॉन्टेंट देखना

कॉन्टेंट प्रतिबंधित करना और ऐप्लिकेशन को अनुमति देना

कोई भी बच्चा Google Play स्टोर में जाकर गेम, फ़िल्में, शो, किताबें, और अन्य ऐप्लिकेशन ब्राउज़ कर सकता है. इसके अलावा, Family Link ऐप्लिकेशन का इस्तेमाल करके माता-पिता ये काम कर सकते हैं:

- रेटिंग के आधार पर अलग-अलग तरह के कॉन्टेंट को प्रतिबंधित कर सकते हैं
- कॉन्टेंट डाउनलोड करने के लिए अनुमति लेना ज़रूरी कर सकते हैं. फिर चाहे, वह कॉन्टेंट मुफ्त हो या पैसे देकर लिया जाने वाला हो.
- उन ऐप्लिकेशन की जानकारी को देख सकते हैं जिन्हें डाउनलोड करने की अनुमति मांगी गई है. इससे, वे ऐप्लिकेशन में मौजूद विज्ञापन और इन-ऐप्लिकेशन खरीदारी की सुविधा का पता लगा सकते हैं. साथ ही, वे ऐप्लिकेशन में शामिल अन्य अनुमतियों के बारे में भी जान सकते हैं

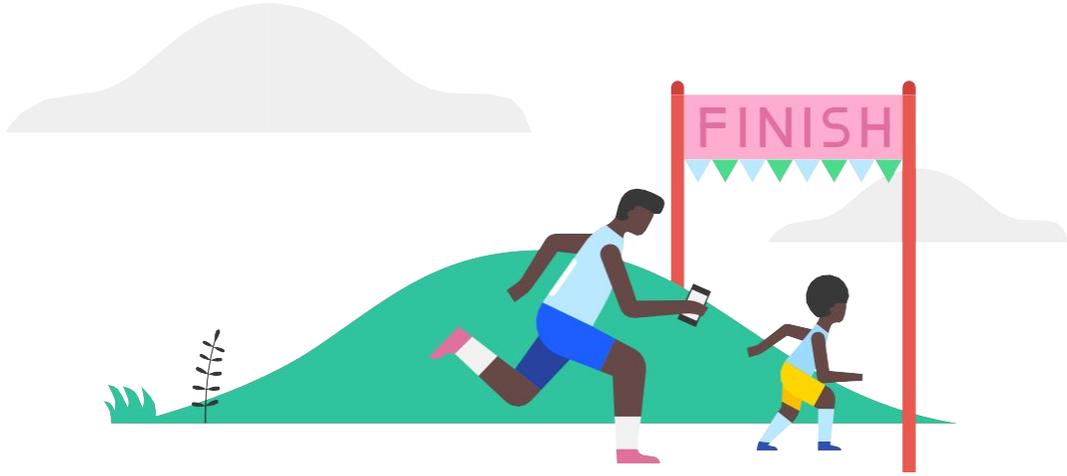
अपने बच्चों को अलग-अलग तरह की कॉन्टेंट रेटिंग के बारे में बताएं. जैसे, "E मतलब सभी के लिए" बनाम "किशोर" के लिए. इससे, बच्चों को समझ आएगा कि किसी कॉन्टेंट को देखने पर उम्र से जुड़ी पाबंदियां क्यों होती हैं. साथ ही, वे यह जान पाएंगे कि कौनसा कॉन्टेंट उनके लिए बेहतर है.

ऐप्लिकेशन गतिविधि वाली रिपोर्ट

अगर आपको यह पता है कि आपके बच्चे डिवाइस पर कौनसी गतिविधि करते हैं, तो आपको टेक्नोलॉजी से जुड़े विषयों पर उनसे बात करने में आसानी होगी. क्या आपका बच्चा बहुत बात करता है? ज्यादा गेम खेलता है? क्या उसे पढ़ना बहुत ज्यादा पसंद है? अपने बच्चे से बात करके, उनकी पसंद के ऐप्लिकेशन और गेम के बारे में जानें. साथ ही, Family Link की ऐप्लिकेशन गतिविधि वाली रिपोर्ट की मदद से, देखें कि आपका बच्चा डिवाइस का इस्तेमाल करने के दौरान ज्यादातर किन ऐप्लिकेशन का इस्तेमाल करता है. इन रिपोर्ट से आप जान सकते हैं कि किसी दिन, हफ्ते या महीने में आपका बच्चा किस ऐप्लिकेशन पर कितना समय बिताता है.

ऐप्लिकेशन छिपाना

आपके बच्चे डिवाइस पर जो देखते, खेलते या सीखते हैं, आप उसके हिसाब से, डिवाइस के इस्तेमाल में बिताए जा रहे उनके समय को तय कर सकते हैं. अगर ऐप्लिकेशन गतिविधि वाली रिपोर्ट में दिखता है कि आपका बच्चा किसी खास ऐप्लिकेशन (जैसे, उसका कोई पसंदीदा नया गेम) का ज्यादा इस्तेमाल कर रहा है, तो आप उस ऐप्लिकेशन को उसके डिवाइस पर कुछ समय के लिए छिपा सकते हैं. अपने बच्चे से बात करें और उसे समझाएं कि वह ऐप्लिकेशन के इस्तेमाल में जितना समय बिता रहा है वह सही नहीं है. साथ ही, उन्हें यह भी बताएं कि आप उन्हें कुछ समय के लिए डिवाइस से दूर रहने क्यों कह रहे हैं. ऐसा करने से, ऐप्लिकेशन पर उनकी गतिविधि का इतिहास (जैसे कि गेम की प्रगति या सबसे ज्यादा स्कोर) नहीं मिटेगा. हालांकि, आप जब तक चाहेंगे, तब तक वह ऐप्लिकेशन आपके बच्चे को नहीं दिखेगा.



सेटिंग मैनेज करना

डिवाइस की जगह की जानकारी वाली सेटिंग चालू करना

अपने बच्चों को इस बारे में बताएं कि उनके डिवाइस की जगह की जानकारी, आपके लिए क्यों ज़रूरी है।

बच्चों की बढ़ती उम्र के हिसाब से सेटिंग में बदलाव करना

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वैसे-वैसे वे समझदार होते जाते हैं। उनकी बढ़ती उम्र के हिसाब से आप उनके खाते और डिवाइस से जुड़ी कई सेटिंग **बदल** सकते हैं। आप Family Link ऐप्लिकेशन में जाकर, ऐसा कर सकते हैं। अपने बच्चों से इन बदलावों के बारे में बात करें। उन्हें समझाएं कि आने वाले समय में इन बदलावों की मदद से, वे अपने खाते और डिवाइस कैसे मैनेज कर पाएंगे।

परिवार के साथ एकजुटता की शपथ लेना

Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, एक तरफ़ जहां आप अपने बच्चे की गतिविधि पर नज़र रख सकते हैं। वहीं, दूसरी तरफ़ बच्चे इसकी मदद से इंटरनेट को स्मार्ट और बेहतर तरीके से चलाने का गुर सीख पाएंगे। **Be Internet Awesome** एक ऐसा प्रोग्राम है जो बच्चों को डिजिटल सुरक्षा और नागरिकता के बारे में बताता है। अपने बच्चों से इन विषयों पर बात करें और **Be Internet Awesome प्रोग्राम की शपथ** पर एक साथ हस्ताक्षर करें। आप अपने बच्चे को **Interland** खेलने के लिए भी कह सकते हैं। यह मुफ़्त में खेला जाने वाला एक ऑनलाइन गेम है। इसमें बच्चे खेल-खेल में कई ज़रूरी बातें सीख सकते हैं, जैसे कि मज़बूत पासवर्ड बनाना, इंटरनेट पर लोगों की मदद करना, फ़िशिंग और धोखाधड़ी से बचना, ऑनलाइन दुनिया में सजगता बरतना वगैरह। Family Link ऐप्लिकेशन के मेन्यू में मौजूद "परिवारों के लिए सलाह" से, वे सीधे Interland से लिंक कर सकते हैं।

**जहां तक बच्चों के डिवाइस की बात है, Family Link ऐप्लिकेशन सिर्फ़ उन डिवाइसों पर काम करता है जो Android के Nougat 7.0+ वर्शन का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा, यह Marshmallow 6.0 और Lollipop 5.0 वर्शन का इस्तेमाल करने वाले कुछ चुनिंदा डिवाइसों पर भी काम करता है। google.com/familylink/setup पर जाकर, ज़्यादा जानें*