फ़ैमिली गाइड

अब किशोर क्रिएटर्स का परिवार बनेगा उनका मददगार

common sense networks™ के साथ पार्टनरशिप में है YouTube

नमस्ते,

आजकल के किशोर न सिर्फ़ कॉन्टेंट देख रहे हैं, बल्कि बनाने के भी शौकीन हैं. खुद वीडियो बनाने से, किशोर अपनी दिलचस्पियों के बारे में जान पाते हैं और अपनी भावनाएं ज़ाहिर कर पाते हैं. इससे वे एक ग्लोबल कम्यूनिटी से जुड़ने के साथ-साथ, इस सफ़र का लुत्फ़ भी उठा पाते हैं!

हालांकि, कॉन्टेंट बनाने में चुनौतियां भी आती हैं. आप यकीन मानें, किशोर चाहते हैं कि वयस्क उनकी हौसला-अफ़ज़ाई करें, उनके साथी बनें, और उन्हें सपोर्ट करें. इसलिए, कॉन्टेंट बनाने में उनकी मदद करें. साथ मिलकर तमाम तरह के वीडियो एक्सप्लोर करें, बातचीत करें. मुमकिन हो, तो उनके एक या दो वीडियो में शामिल भी हो जाएं! सबसे अहम बात, उन्हें इतना सशक्त बनाएं कि वे ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर अपनी ज़िम्मेदारी खुद उठा सकें.

यह गाइड आपके लिए बनाई गई है, ताकि आप कॉन्टेंट बनाने से पहले, उसके दौरान, और उसके बाद किशोरों की मदद कर पाएं. हम चाहते हैं कि आप किशोरों के साथ इसे देखें और इसमें दिए गए सुझावों का इस तरह इस्तेमाल करें जो आपके परिवार के हिसाब से सही हो.

हमें उम्मीद है कि साथ मिलकर काम करने से, हम किशोरों के लिए ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म को ज़्यादा बेहतर, सुरक्षित, और मज़ेदार बना पाएंगे!

इसमें क्या बताया गया है

कॉन्टेंट बनाने से पहले **3**
- साथी बनें: किशोरों को समझें और उनका साथ दें 4
- मकसद तय करें: प्रेरणा, लक्ष्य, ऑनलाइन पहचान 5
- जोखिमों को ध्यान में रखें: निजता 7
- भावनाओं को समझें: क्या इस समय कॉन्टेंट बनाने का फ़ैसला सही है? 8
- आखिर में खास जानकारी: क्या वह कॉन्टेंट बनाने के लिए तैयार है? 9

कॉन्टेंट बनाने के दौरान **10**
- साथी बनें: किशोरों के साथ मौजूद रहें 11
- डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म पर अच्छे नागरिकों की तरह पेश आएं: दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करें, बिना किसी भेदभाव के सभी को शामिल करें, जागरूक रहें 12
- जब किशोर इनमें हिस्सा लें: ट्रेंड और चैलेंज 13
- जोखिमों को ध्यान में रखें: निजता, अनुमतियां, गलत जानकारी 15
- भावनाओं को समझें: खुद पर भरोसा रखें 16
- आखिर में खास जानकारी: क्या आप कॉन्टेंट अपलोड करने के लिए तैयार हैं? 17

कॉन्टेंट अपलोड करने के बाद **18**
- साथी बनें: नतीजों के बारे में जानें 19
- तैयार रहें: सुझाव, शिकायत या राय और इंटरनेट पर धमकी 20
- भावनाओं को समझें: किशोरों के अनुभव जानें और उनकी भावनाएं समझें 22
- आखिर में खास जानकारी: कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस से मिली सीख 23

सीखने लायक ज़रूरी बातें **24**

common sense networks

कॉन्टेंट बनाने से पहले

साथी बनें: किशोरों को समझें और उनका साथ दें

कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस में किशोरों का साथ दें.

अपने किशोर बच्चे को भरोसा दिलाएं कि कॉन्टेंट बनाते समय उसे आपसे पूरा सपोर्ट मिलेगा:

1. **असल में दिलचस्पी दिखाएं.**
किशोरों से उनके पसंदीदा क्रिएटर्स और कॉन्टेंट के बारे में पूछें. सबसे अच्छा यही रहेगा कि आप साथ बैठकर उनका कॉन्टेंट देखें!

2. **अगर वो कहीं गलती कर रहे हैं, तो उसके बारे में बात करें.**
कुछ गलत होने पर उनका साथ न छोड़ें. उनकी परेशानियां सुनें और उनकी भावनाओं को समझने की कोशिश करें.

3. **किशोरों के साथ इस सफ़र का आनंद लें!**
वीडियो बनाते समय किशोरों के साथ कनेक्शन, क्रिएटिविटी, छोटे-छोटे पलों, और खुशी का लुत्फ़ लें!

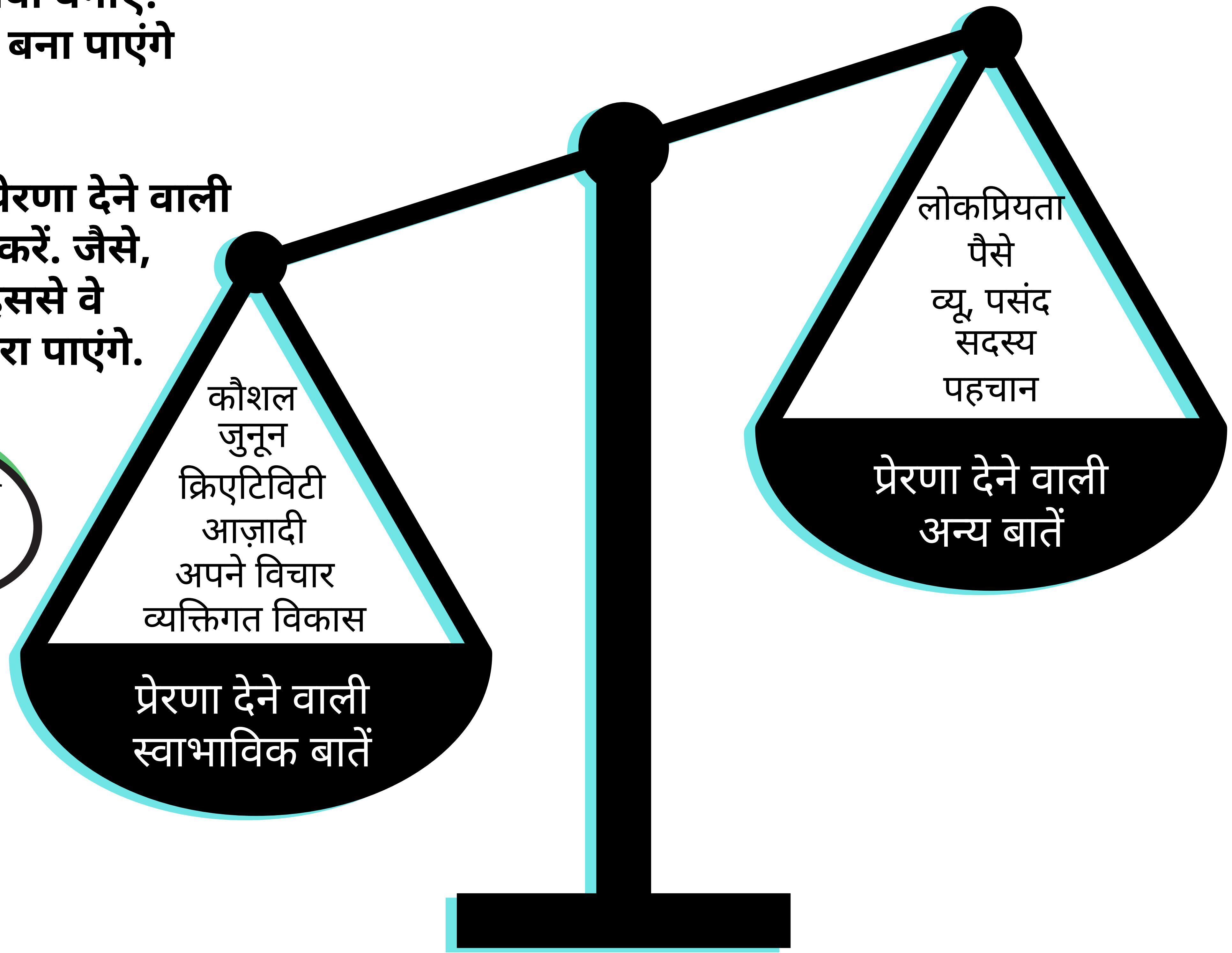
किशोरों को बताएं कि कॉन्टेंट बनाते समय उन्हें काफ़ी परेशानियां आएंगी, लेकिन वे मदद के लिए हमेशा आपके पास आ सकते हैं.

मकसद तय करें: प्रेरणा और लक्ष्य

कॉन्टेंट बनाने के पीछे की वजह क्या है? सही मकसद पर ध्यान देना.

यह तय करें कि किशोर किस तरह का कॉन्टेंट बनाएं और क्यों बनाएं. इससे किशोर मौज-मस्ती करने के साथ-साथ, ऐसा कॉन्टेंट बना पाएंगे जिस पर उन्हें गर्व हो.

वीडियो के व्यू और पसंद किए जाने की संख्या के बजाय, प्रेरणा देने वाली स्वाभाविक बातों पर ज़्यादा ध्यान देने में किशोरों की मदद करें. जैसे, उनकी क्रिएटिविटी और उनके खुद के अनुभव या विचार. इससे वे ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर लंबे समय तक कॉन्टेंट उपलब्ध करा पाएंगे.



मकसद तय करें: ऑनलाइन पहचान

प्लैटफ़ॉर्म पर किशोरों को किस तरह पहचाना जाएगा?

किशोरों को प्रेरित करें कि वे कॉन्टेंट में अपना नज़रिया दिखाएं और ऐसा डिजिटल फ़ुटप्रिंट तैयार करें जिस पर उन्हें गर्व हो.

क्रिएटर ग्लॉसरी

निजी ब्रैंड:
कॉन्टेंट के ज़रिए दूसरों को दिखाई जाने वाली पहचान. यह आपकी कहानी और आप पर लोगों के भरोसे को दिखाता है.

डिजिटल फ़ुटप्रिंट:
यह ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर आपकी गतिविधियों की पहचान को दिखाता है. इसमें आपकी गतिविधियों और जानकारी का पूरा ब्यौरा होता है.

खुद ही इस बात का आकलन करें

निजी ब्रैंड का एक उदाहरण देखें
किसी लोकप्रिय व्यक्ति या जानी-मानी हस्ती के सोशल मीडिया खातों पर जाएं.
- देखें कि वे खुद को किस तरह पेश करते हैं?
- क्या कुछ हैरान करने वाला लगा? क्या कुछ ऐसा है जिसे आप अलग तरह से करें?

Google पर खुद को खोजें
अगर आपके किशोर बच्चे का डिजिटल फ़ुटप्रिंट काफ़ी कम है, तो अपने डिजिटल फ़ुटप्रिंट का इस्तेमाल करके बातचीत के मौके तैयार करें!
- क्या आप Google पर दिखाई गई जानकारी से संतुष्ट हैं?
- आपको इनमें से किस बात का गर्व है?
- क्या किसी जानकारी से आपको शर्मिंदगी महसूस होती है?
- आपको और किस तरह की जानकारी देखनी है?

common sense networks

जोखिमों को ध्यान में रखें: निजता

निजता आपके किशोर बच्चे का अधिकार और ज़िम्मेदारी है.

किशोरों को ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर करने से रोकें, ताकि वे खुद को या दूसरों को किसी जोखिम में न डालें.

सीमाएं तय करें

- **तय करें कि किस जानकारी को शेयर करना सही है और किसे शेयर नहीं किया जा सकता.**
- **किसी व्यक्ति को टैग करने या उसके बारे में बात करने से पहले, उसकी सहमति लें.**

निजता सेटिंग की समीक्षा करें

- **कॉन्टेंट में जगह की रीयल-टाइम जानकारी शेयर करने से बचें. जियोटैग की सुविधा बंद करें.**
- **निजता सेटिंग को अपडेट करें. इससे यह कंट्रोल किया जा सकता है कि आपके वीडियो कहां दिखेंगे और उन्हें कौन देख सकता है.**

ज़रूरी जानकारी की जांच कर लें

- **निजी जानकारी में कई बातें शामिल हो सकती हैं. जैसे, आपने क्या बोला, क्या पहना या किन जगहों की यात्रा की. अपने आस-पास की ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जिनसे आपकी निजी जानकारी ज़ाहिर हो.**
- **बैकग्राउंड को धुंधला करें या वर्चुअल बैकग्राउंड का इस्तेमाल करें.**

हमारे पास आपकी मदद के लिए, काम की चेकलिस्ट भी है!

इनके लिए हां में जवाब होना चाहिए:	हां	नहीं
क्या मैंने निजी जानकारी की जांच बैकग्राउंड में कर ली है?	✓	
क्या मैंने उन लोगों से सहमति ले ली है जिन्हें अपने कॉन्टेंट में दिखाया है या जिनके बारे में बात की है?	✓	
इस कॉन्टेंट को कोई भी देख सकता है. क्या यह मुझे सही लगेगा?	✓	

इनके लिए नहीं में जवाब होना चाहिए:	हां	नहीं
क्या कॉन्टेंट के ज़रिए कोई ऐसी जानकारी शेयर हो रही है जिसे मुझे निजी रखना चाहिए?		✓
मैंने अपने कॉन्टेंट में जो कहा, दिखाया या पहना, क्या इनसे असल ज़िंदगी में मेरी पहचान की जा सकती है?		✓
क्या इस कॉन्टेंट से मेरी मौजूदा जगह की जानकारी या आने वाले समय के प्लान का पता चल रहा है?		✓
क्या इस जानकारी का इस्तेमाल करके, कोई मुझे नुकसान पहुंचा सकता है?		✓
यह सिर्फ़ मेरे बारे में नहीं है! क्या इस जानकारी को शेयर करने से, किसी दूसरे व्यक्ति की निजता को भी नुकसान पहुंच सकता है?		✓

भावनाओं को समझें

क्या इस समय कॉन्टेंट बनाने का फ़ैसला सही है?

अपने किशोर बच्चे को उसकी मानसिक स्थिति, सामाजिक स्थिति, और समय मैनेज करने पर ध्यान देने में मदद करें.

कॉन्टेंट बनाने से आपके मूड पर कैसा असर पड़ेगा?

मानसिक स्थिति
यह पता लगाएं कि किशोरों की मौजूदा भावनाएं और इच्छाएं, कैसे उनकी गतिविधियों और भावनाओं पर असर डाल सकती हैं.

कॉन्टेंट अपलोड करने के बाद, क्या आपको कल भी वैसा ही महसूस होगा जैसा आज हो रहा है?

क्या आपको इसे शेयर करने का पछतावा होगा?

सामाजिक स्थिति
यह सोचें कि क्या कॉन्टेंट बनाना, किशोर बच्चे के लिए अपने विचारों या भावनाओं को ज़ाहिर करने का सबसे सही तरीका है.

क्या आपने सिर्फ़ अपनी जान-पहचान के लोगों के साथ कॉन्टेंट शेयर करने के बारे में सोचा है?

क्या वीडियो अपलोड करने के बजाय, अपने किसी दोस्त से बात करने पर आपको अच्छा महसूस होता है?

क्या कॉन्टेंट बनाने से आपके बाकी के दिन पर कोई असर पड़ेगा?

समय
किशोर क्या करना चाहते हैं और उन्हें क्या करना चाहिए, इसके बीच संतुलन बनाएं. यह भी देखें कि क्या उन्हें अन्य कामों को प्राथमिकता देनी चाहिए.

आप कॉन्टेंट बनाने में कितना समय खर्च करने के लिए तैयार हैं?

आखिर में खास जानकारी: क्या वह कॉन्टेंट बनाने के लिए तैयार है?

इससे पहले कि किशोर कॉन्टेंट बनाना शुरू करें, इन सुझावों पर ध्यान दें.

1 **साथी बनें**
अपने किशोर बच्चे को भरोसा दिलाएं कि कॉन्टेंट बनाते समय उसे आपसे पूरा सपोर्ट मिलेगा. इसके लिए, उसे अपने अब तक के सफ़र के बारे में बताने को कहें.

2 **मकसद तय करें**
किशोरों को लंबे समय तक कॉन्टेंट बनाने के लिए प्रेरित करें. इसके लिए, उन्हें व्यू और लाइक के बजाय अपनी पसंद के मुताबिक कॉन्टेंट बनाने पर फ़ोकस करने को कहें. उन्हें ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर ऐसा व्यक्तित्व बनाने के लिए प्रेरित करें जो उनके जुनून को दिखाता हो और जिसे दिखाकर उन्हें गर्व महसूस हो.

3 **जोखिमों को ध्यान में रखें**
ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर न करें! किशोरों को अपनी निजता सुरक्षित रखने का तरीका बताएं. इसके लिए, कॉन्टेंट बनाने की सीमाएं तय करें और उनकी निजता सेटिंग की समीक्षा करें. इससे वे यह कंट्रोल कर पाएंगे कि कौन-कौन उनका कॉन्टेंट देख सकता है. साथ ही, निजी जानकारी को सीमित तौर पर शेयर करने के लिए कहें.

4 **भावनाओं को समझें**
अपने किशोर बच्चे को उसकी मानसिक स्थिति, सामाजिक स्थिति, और समय को मैनेज करने से जुड़ी ज़रूरी बातों पर ध्यान देने के लिए कहें, ताकि वह तय कर पाए कि अभी कॉन्टेंट बनाने का फ़ैसला सही है या नहीं.

कॉन्टेंट बनाने के दौरान

साथी बनें: किशोरों के साथ मौजूद रहें

किशोरों के साथ रहें, उनका हौसला बढ़ाएं, और कुछ यादें बनाएं.

अपने किशोर बच्चे को यहां तक पहुंचाने में आपने उसकी काफ़ी मदद की. अब समय है उसके साथ कदम से कदम मिलाकर चलने की, क्योंकि अब वह कॉन्टेंट बनाना और इसे शेयर करना शुरू करेगा:

1. **साथ मिलकर कॉन्टेंट बनाएं**
अपने किशोर बच्चे के साथ कॉन्टेंट बनाने का आनंद लें. अगर वह आपका साथ चाहता है, तो उसके साथ मिलकर कॉन्टेंट बनाएं. साथ मिलकर कॉन्टेंट बनाने का अनुभव पाने के लिए, अगला वीडियो बनाने में उसकी मदद करें.

2. **मदद करने के लिए तैयार रहें**
भले ही, वह आपको अपने सभी वीडियो में शामिल न करना चाहे, तब भी अन्य तरीकों से उसकी मदद की जा सकती है या उसे ज़रूरी सलाह दी जा सकती है! उसे तकनीकी सहायता उपलब्ध कराएं, साथ मिलकर सोच-विचार करें और समस्या हल करें या फिर उसका हौसला बढ़ाएं.

3. **ज़िम्मेदारी के साथ कॉन्टेंट बनाने के लिए बढ़ावा दें**
समय के साथ हो सकता है कि बच्चे को इनके बारे में याद दिलाने की ज़रूरत हो: डिजिटल दुनिया में शुरुआती दौर, नैतिक मूल्य या सुरक्षा से जुड़ी बातें. अपने बच्चे को भरोसा दिलाएं कि आप उसकी मदद के लिए हमेशा उपलब्ध हैं.

4. **यादें बनाएं**
साथ मिलकर कॉन्टेंट बना देना ही सबकुछ नहीं है. मज़ेदार तरीके से साथ मिलकर डिजिटल दुनिया के बारे में जानने से, सिर्फ़ आपका रिश्ता मज़बूत नहीं होता, बल्कि हमेशा के लिए खूबसूरत यादें भी बनती हैं.

डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म पर अच्छे नागरिकों की तरह पेश आएं

इस बात का ध्यान रखें कि आपके किशोर बच्चे के कॉन्टेंट का दूसरों पर क्या असर पड़ सकता है.

अपने किशोर बच्चे को ऑनलाइन कम्यूनिटी पर सकारात्मक असर डालने वाला कॉन्टेंट बनाने में मदद करें.

कॉन्टेंट बनाते समय दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करें

किशोरों को बताएं कि उनके कॉन्टेंट से दर्शकों को कैसा महसूस होगा. इस आधार पर उन्हें ऐसा कॉन्टेंट बनाने के लिए बढ़ावा दें जिसमें दूसरों की भावनाओं का सम्मान किया गया हो, उनकी ज़रूरतों का ध्यान रखा गया हो, और उनके दिए हुए चैलेंज पूरे किए गए हों.

क्या मेरा कुछ भी करना या कहना किसी के लिए आपत्तिजनक या नुकसान पहुंचाने वाला हो सकता है?

अलग-अलग तरह के लोगों को इस कॉन्टेंट से कैसा अनुभव मिलेगा?

बिना किसी भेदभाव के सभी को शामिल करने के लिए बढ़ावा दें

अपने किशोर बच्चे को यह समझने में मदद करें कि किस तरह के दर्शकों को उसका कॉन्टेंट पसंद आ सकता है और किस तरह के दर्शकों को नहीं. कॉन्टेंट में आलोचनात्मक और अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल न करें.

क्या इस कॉन्टेंट से दर्शकों को प्यार से पेश आने, दूसरों को सम्मान देने, और बिना भेदभाव के सभी को शामिल करने के लिए बढ़ावा मिलेगा?

क्या मेरे कॉन्टेंट में कही गई या दिखाई गई कोई भी बात घिसी-पिटी सोच को बढ़ावा दे सकती है?

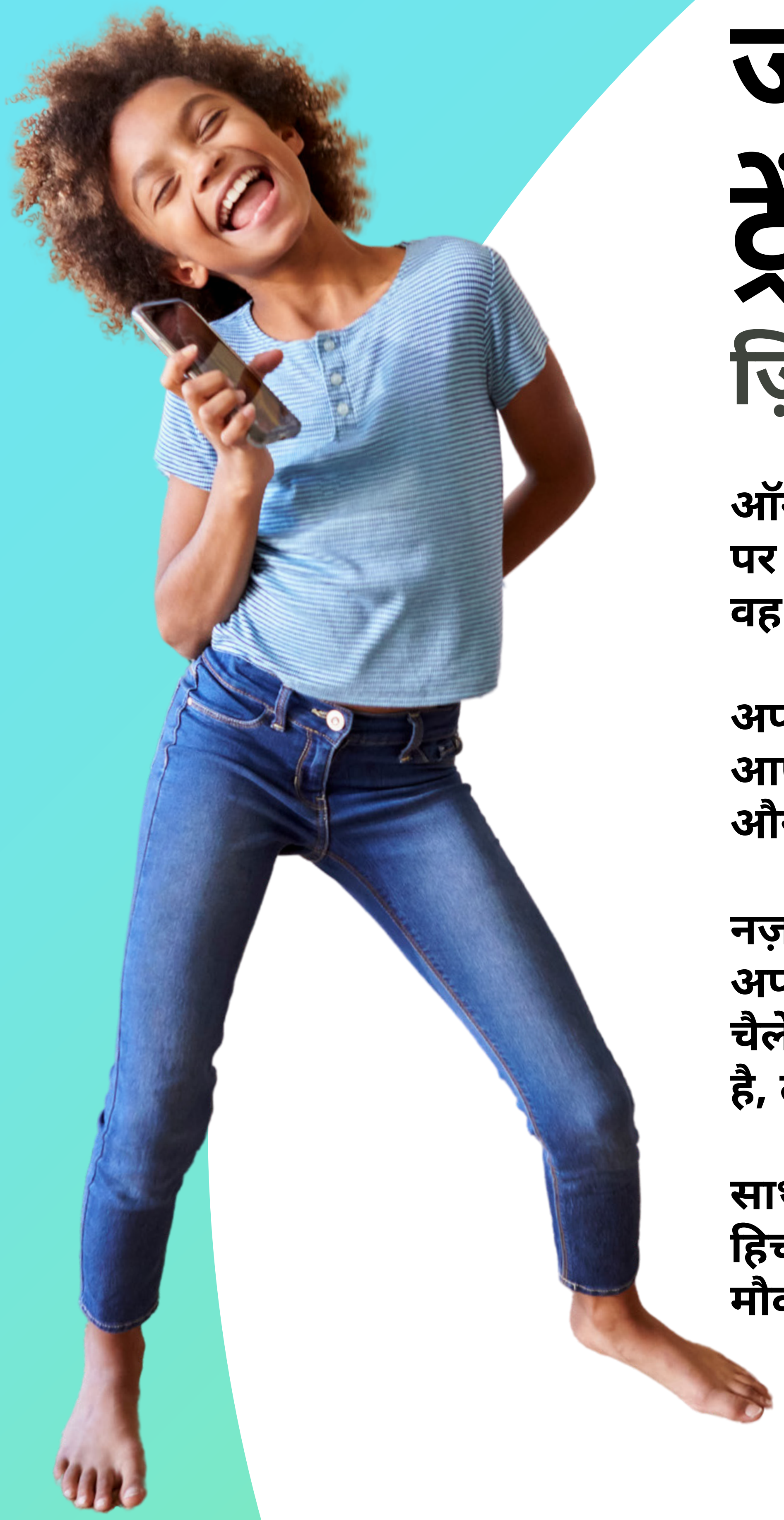
जागरूक बनें

किशोरों को यह ज़रूर बताएं कि उनके कॉन्टेंट को देखने वाले किसी भी व्यक्ति पर इसका असर पड़ सकता है...उस पर अच्छा असर भी पड़ सकता है और बुरा भी.

क्या इससे कोई समस्या हो सकती है? क्या मुझे कोई चेतावनी देनी चाहिए?

क्या मेरा कॉन्टेंट किसी हानिकारक/खतरनाक गतिविधि या इस तरह की सोच को बढ़ावा दे रहा है?

मेरे कॉन्टेंट से लोगों पर किस तरह (सकारात्मक या नकारात्मक) का असर पड़ रहा है?



जब किशोर इनमें हिस्सा लें: ट्रेंड और चैलेंज

ज़िम्मेदार और सुरक्षित तरीके से कॉन्टेंट बनाने का आनंद लें!

ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर चलने वाले ट्रेंड, किशोरों की ज़िंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं. इनसे उन्हें डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म पर आगे बढ़ने में भी मदद मिलती है. ये ट्रेंड, आपके किशोर बच्चे को सकारात्मक और मज़ेदार लग सकते हैं. इनके ज़रिए, वह अपनी क्रिएटिविटी दिखा सकता है, लोगों से जुड़ाव महसूस कर सकता है, और अपना हुनर या ताकत दिखा सकता है.

अपने किशोर बच्चे के कॉन्टेंट के बारे में जानकारी होने या कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस में शामिल होने के ये फ़ायदे हैं: आपका अपने बच्चे के साथ रिश्ता मज़बूत होगा, आपको उसकी डिजिटल दुनिया को समझने में मदद मिलेगी, और उसे सुरक्षित रखने में आसानी होगी. इसका तरीका जानें:

नज़र रखें
अपने किशोर बच्चे के खातों पर नज़र रखें. उससे पूछें कि किस तरह के चैलेंज में उसकी दिलचस्पी है या उसने कौन-कौनसे चैलेंज को पूरा करने की कोशिश की है. अगर आपको लगता है कि कोई चैलेंज आपके बच्चे के लिए असुरक्षित हो सकता है, तो उससे इस बारे में बात करें और उसे बताएं कि इसमें किन-किन जोखिमों का सामना करना पड़ सकता है.

साथ मिलकर चैलेंज में हिस्सा लें
हिचकिचाएं नहीं! चैलेंज को समझने के बजाय उसे खुद करके देखें. इससे आपको उसे बेहतर तरीके से समझने का मौका मिलेगा. अपने किशोर बच्चे के साथ ऐसे चैलेंज में हिस्सा लें जो आपके परिवार के हिसाब से सही और मज़ेदार हों!

हालांकि, कुछ चैलेंज में जोखिम भी होता है...

जब किशोर इनमें हिस्सा लें: ट्रेंड और चैलेंज

सबसे मुश्किल काम यह पता करना है कि कब चैलेंज में शामिल होना है या कब नहीं.

किशोर, चीज़ों को लेकर अपनी सोच को बेहतर करना और भावनाओं पर कंट्रोल करना सीखते रहते हैं. इस वजह से, उनके लिए जोखिमों और उनके नतीजों का आकलन करना मुश्किल (एक और समस्या) हो सकता है. ऑनलाइन ट्रेंड में चल रहे कॉन्टेंट या चैलेंज पर आधारित कॉन्टेंट बनाने में बच्चे की इस तरह मदद करें:

जोखिमों को ध्यान में रखें

- **रुकें.** कॉन्टेंट बनाने से पहले थोड़ा सोच लें.
- **जोखिम का आकलन करें. खुद से पूछें...**
  क्या यह कॉन्टेंट सुरक्षित है? इसमें क्या गलत हो सकता है? क्या इससे मुझे कोई खतरा है? इससे किसी नियम का उल्लंघन तो नहीं हो रहा? क्या यह करना सही है? क्या यह जानकारी देना सही है?
- **फ़ैसला लें.** अगर आपको लगता है कि इसमें कोई जोखिम या खतरा है, तो वह कॉन्टेंट न बनाएं. अगर आपको साफ़ तौर पर नहीं पता है, तो पूरी जानकारी मिलने तक इंतज़ार करें या किसी भरोसेमंद वयस्क से इस बारे में बात करें.

रिसर्च करें

कुछ चैलेंज में जोखिम हो सकता है, लेकिन कुछ चैलेंज से आपको बेहतरीन अनुभव मिल सकता है. अगर आपको समझ नहीं आ रहा है, तो भरोसेमंद सोर्स की मदद से ज़्यादा जानकारी हासिल करें.

शिकायत करें

किशोरों को बताएं कि वे खतरनाक चैलेंज और उनसे जुड़ी अफ़वाहों की शिकायत कर सकते हैं. इससे गलत जानकारी और खतरे को फैलने से रोका जा सकता है. साथ ही, उन्हें इस तरह का कॉन्टेंट न बनाने या शेयर न करने का सुझाव दें.

जोखिमों को ध्यान में रखें: निजता, अनुमतियां, और गलत जानकारी

सुरक्षित रहें, नियमों का पालन करें, और गंभीरता से सोचें.

निजता
अपने किशोर बच्चे को बताएं कि वह जगह की रीयल-टाइम जानकारी और बैकग्राउंड में/कपड़ों पर मौजूद निजी जानकारी को शेयर न करे. इसके अलावा, वह उन लोगों को भी वीडियो में न दिखाए जिन्होंने इसकी अनुमति नहीं दी है.

अनुमतियांनियम, दिशा-निर्देश, और कानून हमारी सुरक्षा के लिए बने हैं. अपने किशोर बच्चे को बताएं कि इस तरह का कॉन्टेंट इस्तेमाल करने के लिए, उसके पास किस तरह की अनुमतियां हैं या किस तरह की अनुमतियां होनी चाहिए: ऐसा संगीत, इमेज या अन्य कॉन्टेंट जिसे उसने नहीं बनाया है.

क्या इन्हें बिना किसी शुल्क के इस्तेमाल किया जा सकता है और क्या ये मेरे लिए उपलब्ध हैं?

इनका क्रेडिट किसे मिलेगा?

गलत जानकारी
कोई कहानी काल्पनिक है या तथ्यों पर आधारित है, इसको पहचानने की ज़रूरी क्षमता, किशोरों में समय के साथ बढ़ती है. इस वजह से, वे किसी गलत जानकारी पर भरोसा कर सकते हैं या उसे शेयर कर सकते हैं. उन्हें बताएं कि वे किसी चीज़ को देखकर या सुनकर तुरंत भरोसा न करें.

- **सोर्स की जांच करें. खातों की जांच करें और उनके कॉन्टेंट के आधार पर पक्का करें कि वे भरोसेमंद हैं या नहीं.**
- **किसी की राय में मौजूद तथ्यों के बारे में जानें. तथ्यों की जांच सबूत के आधार पर करें. राय में किसी के विचार या भावनाएं शामिल हो सकती हैं.**
- **अगर आपको किसी बात को लेकर शक है, तो उसकी गहराई तक जांच करें. दावे को परखने वाले टूल इस्तेमाल करें. जैसे, Snopes और FactCheck.org.**

क्या ये बातें चौंकाने वाली हैं या इतनी अच्छी हैं कि इन पर भरोसा करना मुश्किल है?

अगर किसी जानकारी में "मुझे लगता है" जैसे शब्द शामिल होते हैं, तो इसका मतलब है कि वह जानकारी किसी व्यक्ति की भावनाओं पर आधारित है.

भावनाओं को समझें: खुद पर भरोसा रखें

अपने किशोर बच्चे को यह समझाएं कि वो अपनी भावनाओं को व्यक्त करना सीखें. इनसे भटकने की ज़रूरत नहीं है.

कॉन्टेंट बनाते समय ऐसा हो सकता है कि किशोर बच्चे मौज-मस्ती में लगे रहें या किसी बाहरी दबाव/उम्मीदों की चपेट में आ जाएं. अपने किशोर बच्चे को खुद का ध्यान रखने के लिए बढ़ावा दें. इसके लिए, उसे याद दिलाएं कि वह अपने हिसाब से कॉन्टेंट बना सकता है.

कॉन्टेंट बनाने या अपलोड करने के दौरान, अपने बच्चे को खुद से विचार करने के लिए कहें. उससे पूछे कि क्या उसका कॉन्टेंट लोगों के लिए सही होगा. अपने किशोर की भावनाओं को समझें.

अगर कॉन्टेंट बनाते समय उसे असहजता या परेशानी महसूस होती है, तो उसे कुछ समय के लिए कॉन्टेंट नहीं बनाना चाहिए या इस बारे में सोच-विचार करना चाहिए.

अलग-अलग तरह की भावनाएं
अगर कॉन्टेंट बनाते समय आपका किशोर बच्चा घबराहट महसूस करता है, तो यह एक आम बात है. उसे यह फ़ैसला लेने में मदद करें कि क्या उसे अच्छा महसूस हो रहा है या यह जानने की कोशिश करें कि उसे क्या ठीक नहीं लग रहा है.

नकारात्मक महसूस करना
अगर वह उदास है, तनाव में है या उसे इस तरह की अन्य भावनाएं महसूस होती हैं, तो यह इस बात का संकेत है कि उसे कुछ समय के लिए कॉन्टेंट बनाना बंद कर देना चाहिए या किसी की मदद लेनी चाहिए.

सकारात्मक महसूस करना
अगर वह खुश है, उत्साहित है या उसे इस तरह की अन्य भावनाएं महसूस होती हैं, तो यह इस बात का संकेत है कि वह सही राह पर है.

आखिर में खास जानकारी: क्या आप कॉन्टेंट अपलोड करने के लिए तैयार हैं?

जब आपका किशोर बच्चा कॉन्टेंट बना रहा हो, तो इन बातों का ध्यान रखें.

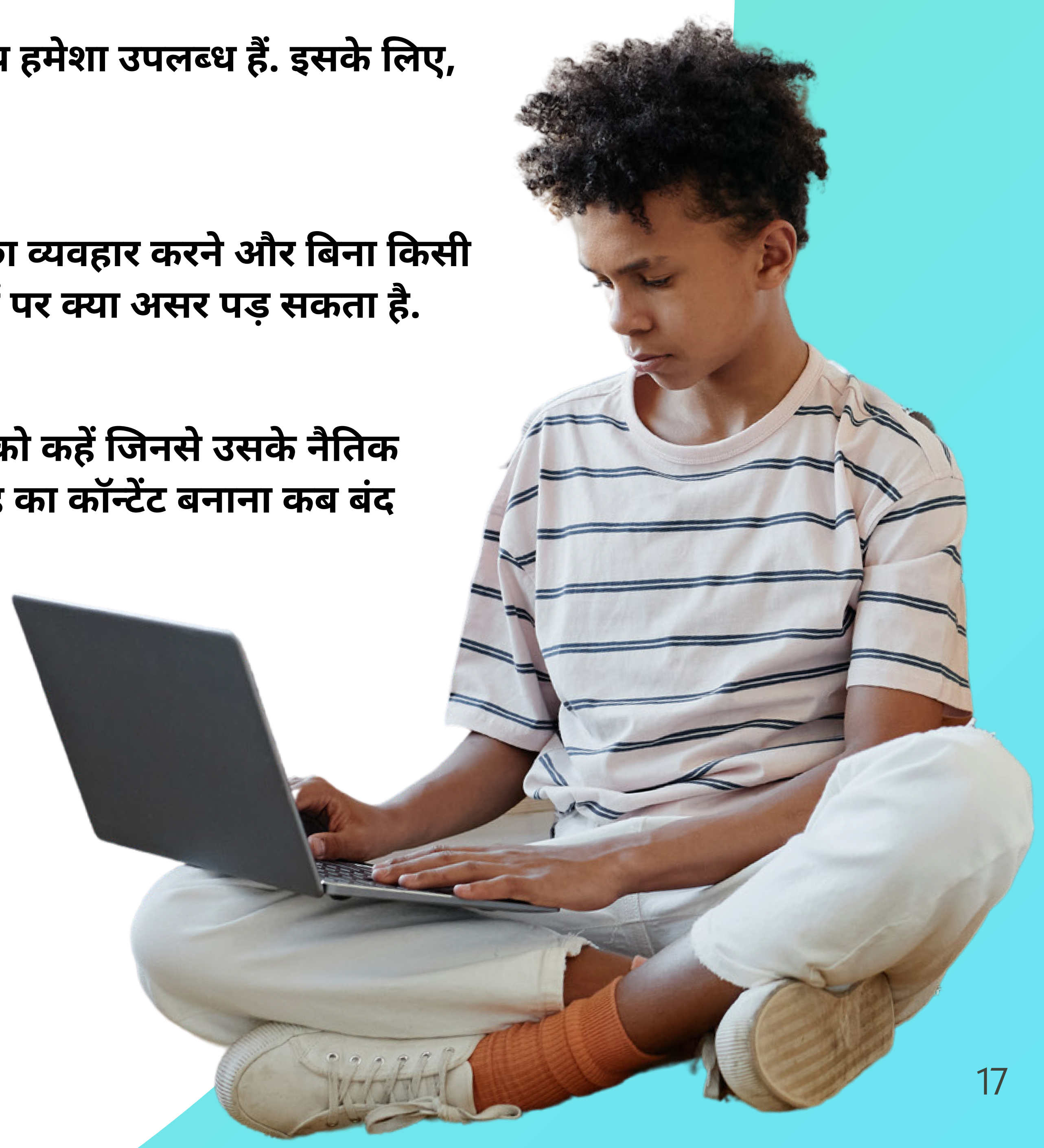
1 साथी बनें
बच्चे के साथ मौजूद रहें! अपने किशोर बच्चे को भरोसा दिलाएं कि सहायता या किसी भी तरह की सलाह के लिए आप हमेशा उपलब्ध हैं. इसके लिए, किशोर बच्चे के साथ मिलकर कॉन्टेंट बनाएं या उसका हौसला बढ़ाएं.

2 डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म पर अच्छे नागरिकों की तरह पेश आएं
अपने किशोर बच्चे को एक सकारात्मक ऑनलाइन कम्यूनिटी बनाने में मदद करें. इसके लिए, उसे दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करने और बिना किसी भेदभाव के सभी को शामिल करने के लिए बढ़ावा दें. साथ ही, उसे इस बारे में जागरूक करें कि उसके कॉन्टेंट से दूसरों पर क्या असर पड़ सकता है.

3 ट्रेंड और चैलेंज में शामिल होकर मज़ेदार तरीके से कॉन्टेंट बनाएं!
अपने किशोर बच्चे को अपना कौशल दिखाने के लिए बढ़ावा दें. इसके लिए, उसे ऐसे ट्रेंड पर आधारित कॉन्टेंट बनाने को कहें जिनसे उसके नैतिक मूल्यों में बढ़ोतरी हो. हालांकि, अगर इसमें आपको कुछ खतरा लगता है, तो उसे यह तय करने में मदद करें कि इस तरह का कॉन्टेंट बनाना कब बंद करना है.

4 जोखिमों को ध्यान में रखें
उसे सुरक्षित और ज़िम्मेदार तरीके से कॉन्टेंट बनाने के लिए बढ़ावा दें. इसके लिए, उसे अपनी निजता को सुरक्षित रखने के बारे में जानकारी दें, नियमों और दिशा-निर्देशों के बारे में बताएं, और गलत जानकारी को पहचानना सिखाएं.

5 भावनाओं को समझें
अपने किशोर बच्चे को खुद पर भरोसा करना सिखाएं! उसके पास अपनी पसंद के हिसाब से कॉन्टेंट बनाने का कंट्रोल होना चाहिए. साथ ही, ऐसा कॉन्टेंट अपलोड नहीं करना चाहिए जो उसे सही नहीं लग रहा हो.



कॉन्टेंट अपलोड करने के बाद

साथी बनें: नतीजों के बारे में जानें

आपके बच्चे ने पूरी मेहनत से कॉन्टेंट बनाया है. इसके बाद, क्या होगा?

आपको यह कभी भी पता नहीं चलता कि लोगों की क्या प्रतिक्रिया होगी. खुद को शांत रखना और भावनाओं पर काबू पाना बेहद ज़रूरी है. चाहे आपके किशोर बच्चे का वीडियो स्कूल में वायरल हो रहा हो या इससे किसी की भावनाओं को ठेस पहुंच रही हो.

1 **बच्चे का सपोर्ट सिस्टम बनें**
ऑनलाइन सपोर्ट करने के अलावा भी बच्चे को सपोर्ट करें. साथ ही, उसे ऐसे लोगों से जुड़ने के लिए प्रेरित करें जो भरोसेमंद हैं. जैसे, भावनाओं को आपके साथ शेयर करना, दोस्त को कॉल करना या किसी पेशेवर से बात करना.

2 **खुद की देखभाल करने के लिए बढ़ावा दें**
पक्का करें कि वह समय-समय पर ब्रेक ले. अगर आपका किशोर बच्चा परेशान या निराश है, तो ऐसी अन्य गतिविधियों पर उसका ध्यान ले जाएं जो उसे ठीक होने में मदद कर सकती हैं. इससे वह सहज महसूस कर पाएगा.

3 **उसके साथ जश्न मनाएं!**
छोटी हो या बड़ी, उसकी हर उपलब्धि का जश्न मनाएं! जैसे, हो सकता है कि वीडियो अपलोड करने से उसे अच्छा महसूस हो, अच्छा इंटरैक्शन शुरू हो या उसकी भावनाएं ज़ाहिर हों. उसके साथ हर एक उपलब्धि का जश्न मनाएं!

4 **पिछले अनुभव से सीखने में उसकी मदद करें**
इन चुनौतियों को आगे बढ़ने, रणनीति बनाने, और अपने कौशल को बढ़ाने के अवसरों के तौर पर देखें.

तैयार रहें: सुझाव, शिकायत या राय

बेफ़िक्र होकर टिप्पणी वाले सेक्शन पर जाएं.

किशोरों के लिए यह जानना बहुत ज़रूरी है कि कॉन्टेंट बनाने के सफ़र में आलोचना होना एक स्वाभाविक और आम बात है. हर कॉन्टेंट क्रिएटर को इसका सामना करना पड़ता है. दर्शकों से मिलने वाली आलोचनाओं को सकारात्मक तरीके से लेने में अपने किशोर बच्चे की मदद करने और उसकी सेहत का ध्यान रखने के लिए, इन तरीकों का इस्तेमाल करें.

@टिप्पणियों का जवाब सोच-समझकर दें

किशोर बच्चे के साथ यह तय करें कि दर्शकों की टिप्पणियों के जवाब किस तरह देने हैं. इससे उसे अपना मकसद याद रहेगा और वह सकारात्मक महसूस कर पाएगा.

@उसे बताएं कि उसके पास कौन-कौनसी सुविधाएं हैं

उसे याद दिलाएं कि उसके पास टिप्पणियों के ज़रिए अपने प्रशंसकों से जुड़ने का विकल्प है. इसके अलावा, उसके पास टिप्पणी करने की सुविधा को चालू या बंद करने का विकल्प भी होता है.

@सकारात्मकता को बढ़ावा दें

अपने किशोर बच्चे को ऐसे विषयों पर चर्चा करने के लिए बढ़ावा दें जो दूसरों को आगे बढ़ने में मदद करें. उसे याद दिलाएं कि वह किसी टिप्पणी का जवाब अच्छे लहजे में दे. इससे सकारात्मक माहौल बनाए रखने में मदद मिलेगी.

@टिप्पणी करने वाले की भावनाएं समझें

उसे याद दिलाएं कि टिप्पणी करने वाला भी एक असल व्यक्ति है, जो असल भावनाओं और हालातों से घिरा है.

@ट्रोल करने वालों पर ध्यान न दें

अपने किशोर बच्चे को ट्रोल करने वालों की नकारात्मक टिप्पणियों या मैसेज को नज़रअंदाज़ करने या मिटाने की सलाह दें. प्लैटफ़ॉर्म पर मौजूद टूल की मदद से, टिप्पणियों को फ़िल्टर किया जा सकता है. इसके अलावा, टिप्पणी करने की सुविधा को हमेशा के लिए या कुछ समय के लिए बंद किया जा सकता है.

@मानसिक स्वास्थ्य को अहमियत दें

अपने किशोर बच्चे को ब्रेक लेने के लिए कहें. बेहतर होगा कि आप भी उसके साथ ब्रेक लें!

तैयार रहें: इंटरनेट पर धमकी

नकारात्मक प्रतिक्रियाओं का सामना करने में अपने किशोर बच्चे की मदद करें और उसे सपोर्ट करें.

इंटरनेट पर मिलने वाली धमकी एक ऐसा व्यवहार है जिसका मकसद किसी पीड़ित को (किसी अनजान को भी) परेशान करना, उसका उत्पीड़न करना या उसे नुकसान पहुंचाना हो. ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर नुकसान पहुंचाने वाली गतिविधियां, सिर्फ़ लोगों के बीच की बातचीत नहीं है, बल्कि इससे भी बढ़कर है. ये दोनों ही ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म के नकारात्मक पहलू हैं. इनका मानसिक स्वास्थ्य पर काफ़ी असर पड़ सकता है. अपने किशोर बच्चे को संभावित चुनौतियों का सामना करना सिखाएं.

1

बचाव करें

इंटरनेट पर धमकी मिलने के संकेतों को पहचानने में उसकी मदद करें, जैसे कि भला-बुरा कहना, अफ़वाह फैलाना, शर्मिंदा करना, धमकी देना या स्टॉक करना. साथ ही, उसे ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म के खतरों से दूर रखें, जैसे कि ऑनलाइन बहसबाजी और गपशप. उसे यह बताना न भूलें कि इस तरह की गतिविधियों की बिलकुल अनुमति नहीं है.

2

शिकायत करें

एक ईमानदार व्यक्ति होना - या एक ऐसा व्यक्ति जो खुद को और दूसरों को नुकसान से बचाने के लिए कार्रवाई करता है - दूसरों की भावनाओं को समझता है और एक सकारात्मक ऑनलाइन कम्यूनिटी बनाने में अपना योगदान देता है. अपने किशोर बच्चे को समझाएं कि वह इंटरनेट पर किसी भी तरह की धमकी मिलने पर, ब्लॉक करने और शिकायत करने वाली सुविधाओं का इस्तेमाल कर सकता है.

3

सपोर्ट करें

धमकी मिलने से आपके किशोर बच्चे की भावनाओं को ठेस पहुंच सकती है. उसे समझाएं कि आप एक ऐसे पार्टनर हैं जिस पर वह भरोसा कर सकता है. परेशानियों से उबरने की बेहतर रणनीतियों को बढ़ावा दें, जैसे कि ब्रेक लेना, ऐसी गतिविधियों में शामिल होना जिनमें उसे अच्छा लगता हो, और सहायता करने वाले दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना.

भावनाओं को समझें: किशोरों के अनुभव जानें और उनकी भावनाएं समझें

इस बारे में सोचें कि आपका किशोर बच्चा कैसा महसूस करता है, उसने क्या सीखा, और वह अब आगे क्या करना चाहता है.

उसे कैसा महसूस होता है?
इस बारे में सोचें कि इस प्रोसेस के दौरान उसे कैसा लगा.

कॉन्टेंट बनाने के बाद आपको कैसा महसूस होता है... गर्व, घबराहट, कुछ और?

कॉन्टेंट बनाने के दौरान उसका कौनसा हिस्सा सबसे ज़्यादा मज़ेदार था? ऐसा क्यों?

उसने क्या सीखा?
इस बारे में जानें कि उसने क्या सीखा.

आपने कौनसे नए कौशल सीखे या आपको कौनसी अहम जानकारी मिली?

क्या पसंद आया? क्या नहीं?

क्या कॉन्टेंट बनाने से आपको नई दिलचस्पियों या हुनर का पता चला?

वह किन चीज़ों में बदलाव कर सकता है?
उन चीज़ों की पहचान करें जिनमें सुधार किया जा सकता है. साथ ही, चुनौतियों का सामना करें.

अपने लक्ष्यों को दोबारा सेट करने या उनमें बदलाव करने का क्या तरीका है?

किस तरह के कॉन्टेंट से प्रेरणा मिल सकती है?

अगली बार ऐसा ही और क्या किया जा सकता है? अगली बार क्या अलग किया जा सकता है?

अपने किशोर बच्चे को, कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस को लगातार सीखने और सुधार करने के सफ़र के तौर पर देखने के लिए प्रेरित करें.

आखिर में खास जानकारी: कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस से मिली सीख

जब आपका किशोर बच्चा वीडियो शेयर करना शुरू कर दे, तो इन बातों का ध्यान रखें.

1 **साथी बनें**
कॉन्टेंट शेयर करने के लिए साहस चाहिए! जब आपका किशोर बच्चा कॉन्टेंट अपलोड कर दे, तो उसे बताएं कि आप आगे आने वाली हर तरह की परिस्थिति में उसके साथ हैं. उसका सपोर्ट सिस्टम बनें, खुद की देखभाल के लिए उसे बढ़ावा दें, उसकी उपलब्धियों का जश्न मनाएं, और साथ मिलकर कॉन्टेंट बनाएं.

2 **तैयार रहें**
नकारात्मक टिप्पणियों से निपटना मुश्किल हो सकता है. उसे टिप्पणियों के सेक्शन को इस तरह से इस्तेमाल करने को कहें जिससे सकारात्मकता को बढ़ावा मिले और उसका मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहे.

3 **भावनाओं को समझें**
कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस को एक सफ़र के नज़रिए से देखने में अपने किशोर बच्चे की मदद करें. अब जब उसने कॉन्टेंट अपलोड कर दिया है, तो उसे इन बातों पर ध्यान देने के लिए कहें: उसे कैसा लग रहा है, उसने क्या सीखा, और उसे आगे क्या करना है.

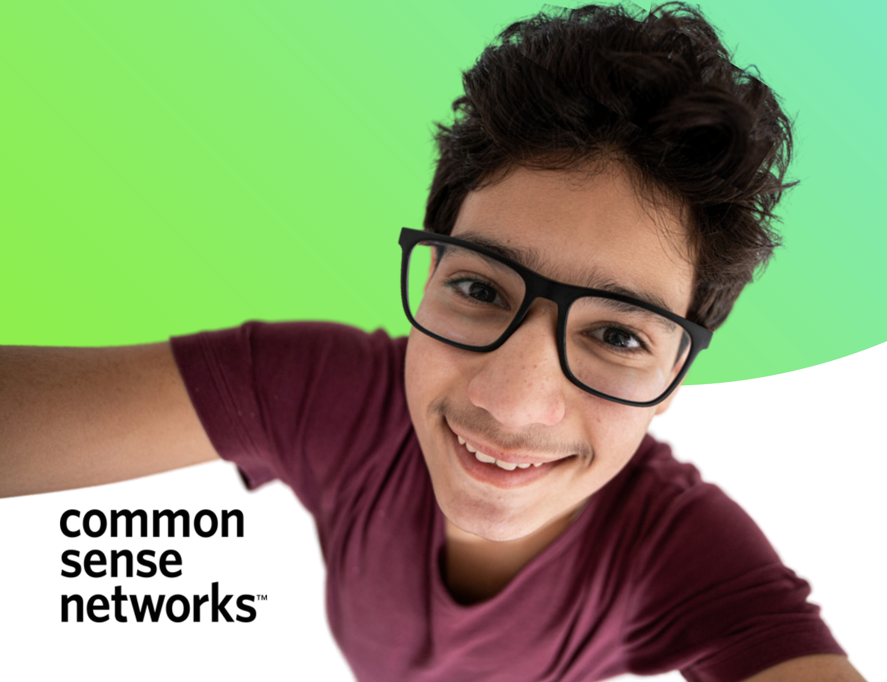
सीखने लायक ज़रूरी बातें

कॉन्टेंट बनाने के इस सफ़र में, पार्टनर के तौर पर कई तरीकों से उसका साथ दिया जा सकता है. यह रही कुछ अहम जानकारी...

कॉन्टेंट बनाने से पहले

अपने किशोर बच्चे के साथ एक क्रिएटिव पार्टनर के तौर पर काम करें.

कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस शुरू करने से पहले, उसे बताएं कि निजता की सुरक्षा और सेहत का ख्याल रखने के साथ-साथ, वह किस तरह का कॉन्टेंट बना सकता है और अपनी क्रिएटिविटी दिखा सकता है.



कॉन्टेंट बनाने के दौरान

उसके विचारों के बारे में जानें.

कॉन्टेंट बनाने के दौरान, ज़रूरत पड़ने पर उसकी मदद करें: उसे यह तय करने में मदद करें कि इस प्रोसेस का आनंद लेते हुए, वह डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म पर अच्छा और ज़िम्मेदार नागरिक कैसे बने.

कॉन्टेंट अपलोड करने के बाद

एक पार्टनर के तौर पर हर काम में उसकी मदद करें.

जब वह कॉन्टेंट शेयर करना शुरू कर दे, तो उसकी उपलब्धियों का जश्न मनाएं, उसकी भावनाओं के बारे में जानें, उसे नकारात्मक टिप्पणियों से निपटना सिखाएं, और यह तय करें कि आगे किस तरह का कॉन्टेंट बनाना है!

कॉन्टेंट बनाने की प्रोसेस में, अपने किशोर बच्चे का साथ देने के लिए समय निकालने का मतलब यह नहीं है कि आप सिर्फ़ मज़ेदार वीडियो बनाने में उसकी मदद करें. इसका मतलब यह भी है कि आपने उसे **स्वस्थ रहना**, **सुरक्षित रहना**, और ज़िम्मेदारी और **भरोसे** के साथ डिजिटल प्लैटफ़ॉर्म का इस्तेमाल करना सिखाया हो.

कॉन्टेंट बनाने के बारे में इस गाइड में दी गई जानकारी यहीं खत्म होती है. हमें उम्मीद है कि इसकी मदद से आपके किशोर बच्चे को कॉन्टेंट बनाने का बेहतर अनुभव मिलेगा.

common sense networks™ के साथ पार्टनरशिप में है YouTube

सोर्स

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society, 6*(2), 205630512090947. https://doi.org/10.1177/2056305120909474

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research, 49*(2), 192–205. https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies, 17*(2), 609–626. https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256–273. https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar, 26*(54), 61–69. https://doi.org/10.3916/c54-2018-06

सोर्स

Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel), 10*(7), 1176–1176. https://doi.org/10.3390/children10071176

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology, 52*(3). https://doi.org/10.1002/dev.20442

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience, 11*, 75–82. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development, 80*(1), 28–44. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology, 108*(3), 374–391. https://doi.org/10.1037/edu0000098