اکتوبر 2025

اپنے بچے کو آن لائن محفوظ رکھنا

ڈیجیٹل دور میں والدین کے لیے ایک مختصر رہنمائی

سوشل میڈیا

صحت مند آن لائن رویے کی تعلیم دیں: اپنے بچے کو سمجھائیں کہ وہ جو کچھ بھی آن لائن پوسٹ کرتے ہیں وہ ہمیشہ کے لیے وہاں رہ سکتا ہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مہربانی سے پیش آئیں، سوچ سمجھ کر پوسٹ کریں اور خود سے یہ سوال کریں کہ جو کچھ وہ دیکھ رہے ہیں وہ صحیح ہے یا غلط۔

بات چیت کا دروازہ کھلا رکھیں: اپنے بچے کو بتائیں کہ اگر کوئی بھی آن لائن چیز انہیں مضطرب کر رہی ہے تو وہ آپ کے پاس آ سکتے ہیں۔ ایسا ماحول بنائیں کہ وہ اپنے تجربات کے بارے میں بلاخوف بات کر سکیں۔

آلات میں دی گئی سیٹنگز کا استعمال کریں:

- زیادہ تر فونز اور ٹیبلٹس میں ایسے ٹولز موجود ہیں جو والدین کو اسکرین ٹائم محدود کرنے، مخصوص مواد بلاک کرنے، اور ایپس کے ڈاؤن لوڈ پر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کا پروفائل درست عمر کے مطابق سیٹ کی گئی ہو تاکہ ایپ غیر مناسب مواد کو فلٹر کر سکے۔
- صرف آپ کی اجازت سے، مقام کی خدمات (location services) صرف اس صورت میں کھلی رکھیں جب واقعی ضرورت ہو۔

وڈیو گیمز

ریٹنگز چیک کریں: اپنے بچے کے کھیلنے سے پہلے، کھیل کی عمر کی ریٹنگ اور مواد ضرور چیک کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے بچے کی عمر کے مطابق ہے۔

وقت کی حد مقرر کریں: اپنے بچے کی گیمنگ کے اوقات کو اسکول، نیند، ورزش اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنے میں توازن برقرار رکھنے میں مدد کریں۔ مختلف مشاغل اور سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

اس بات سے آگاہ رہیں کہ وہ کس کے ساتھ کھیل رہے ہیں: اگر آپ کا بچہ آن لائن گیمز کھیلتا ہے، تو اس بات پر نظر رکھیں کہ وہ کس کے ساتھ بات چیت کر رہا ہے۔ کھیلنے کے اچھے طریقوں کے بارے میں بات کریں، سائبر غنڈہ گردی کی پہچان کرنا سکھائیں، اور برا رویہ بلاک یا رپورٹ کرنے کا طریقہ بتائیں۔

رازداری سکھانا

ابتداء سے ہی مضبوط پاس ورڈ رکھنے کے طریقے سکھائیں: اپنے بچے کو دکھائیں کہ مضبوط پاس ورڈ کیسے بناتے ہیں، جس میں حروف، اعداد، اور علامات کا امتزاج ہو۔ انہیں بتائیں کہ آسان پاس ورڈ محفوظ نہیں ہوتے اور ہر چیز کے لیے ایک ہی پاس ورڈ استعمال کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

پاس ورڈز کو رازداری سے رکھنے کے بارے میں بات کریں: اپنے بچے کو سکھائیں کہ وہ اپنا پاس ورڈ کسی کو، حتیٰ کہ دوستوں کو بھی نہ دے۔ انہیں سمجھائیں کہ کسی اور کی ان کے اکاؤنٹ تک رسائی کی صورت میں وہ اپنے اکاؤنٹ سے محروم ہو سکتے ہیں یا ان کی ذاتی معلومات کا غلط استعمال ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے یہاں جائیں: schools.nyc.gov/digitalcitizenship