শিক্ষার্থীদের সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার সংক্রান্ত পিতামাতা ও পরিবারের গাইড: ১২ বছর ও কম বয়সীদের জন্য

#NYCSCHOOLSTECH

সূচিপত্র

ইচ্ছানুযায়ী ডিজিটাল চরিত্র চিত্রিত করা 2

কোন কিছু পোস্ট করতে দায়িত্বশীল হবেন – কারা দেখছে, সেটি মনে রাখবেন 3

আপনার অনলাইন কর্মকাণ্ডের পরিণতি সম্পর্কে ভাবুন..... 5

সাইবারবুলির হুমকিকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করবেন 6

দায়িত্বশীলতার সাথে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের ক্ষেত্রে পরিবারের সদস্যগণ হলেন সবচেয়ে ভালো অনুকরণযোগ্য দৃষ্টান্ত। পিতামাতা ও পরিবারের এই গাইড তৈরি করা হয়েছে দায়িত্বশীলভাবে ও কার্যকরভাবে 'শিক্ষার্থীদের সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার সংক্রান্ত পিতামাতা ও পরিবারের গাইডে: ১২ বছর ও কম বয়সীদের জন্য' অনুযায়ী সন্তানদের তত্ত্বাবধানে সহযোগিতা দেবার উদ্দেশ্যে।.

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন (এনওয়াইসিডিওই) শিক্ষক, লাইব্রেরিয়ান, শিক্ষার্থী, এবং পিতামাতা শিক্ষার্থীদের জন্য গাইডলাইন ও গাইড লাইনের সাথে ব্যবহারের জন্য কমন সেন্স এডুকেশন <https://www.commonsensemedia.org/>. এর সাথে অংশীদার হয়ে একটি অ্যাক্টিভিটি বুক তৈরি করেছে। আপনি এলেমেন্টারি ও সেকেনডারি স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য গাইডলাইন. অ্যাক্টিভবিটি বুক, এবং সংশ্লিষ্ট তথ্য ও উপকরণ পাবেন schools.nyc.gov/SocialMedia ওয়েবসাইটে। আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে Tech@schools.nyc.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।

ইচ্ছানুযায়ী ডিজিটাল চরিত্র চিত্রিত করা

তাদের নিজস্ব ডিজিটাল চরিত্র কেমন হবে, সেটা নিয়ন্ত্রণের জন্য কিশোরকিশোরীদের চারটি প্রাথমিক সূত্র রয়েছে: তাদের নিজস্ব সুনামকে তাদের অনলাইন চরিত্রের সাথে মিল রেখে, ইতিবাচকভাবে, নিজেদের সেরা ব্যক্তিত্ব উপস্থাপন করে, এবং তাদের দর্শকদের কথা বিবেজনা করে। একটি দায়িত্বশীল ও যথাযথ ডিজিটাল চরিত্র তৈরিতে ছেলেমেয়েদের সাথে কাজে আপনাদেরকে সহায়তা দিতে নিম্নলিখিত কর্মকাণ্ডগুলো তৈরি করা হয়েছে।

কর্মকাণ্ড ও পরামর্শ	এটা কেন সহায়ক
সংবাদ শিরোনাম অনুশীলনী কোন ম্যাগাজিন, সংবাদপত্র বা অনলাইন প্রকাশনায় প্রচারিত সংবাদ শিরোনাম সন্তানকে দেখান এবং শিরোনাম থেকে একজন মানুষের চরিত্র ইতিবাচক বা নেতিবাচক বলে আপনি কীভবে ধরতে পারেন, তা নিয়ে তার সাথে কথা বলুন। বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যরা ম্যাগাজিন বা সংবাদপত্রের শিরোনামে আসলে কীভাবে আসতেন, এবং তারা ইতিবাচক না নেতিবাচক হয়ে আসতেন, তা নিয়ে কথা বলুন। পরবর্তিতে আপনার সন্তানকে একটি সংবাদপত্রে প্রকাশিত নিবন্ধের বিষয় হিসেবে অভিনয় করতে দিন এবং নিবন্ধের কেমন শিরোনাম সে প্রত্যাশা করতে পারে, তা লিখুন। সন্তানের অনলাইন প্রোফাইলের ছবি ও পোস্টিং-এ তার ছবির ধরন ও পোস্ট কেমন, তা পর্যালোচনা করুন। সে যেমনটি দেখতে আগ্রহী, শিরোনামটি কি তার সাথে মানানসই? যদি না হয়, তাহলে ভবিষ্যতের পোস্টগুলোতে কীভাবে তারর সামঞ্জস্যবিধান করা যায়? এছাড়াও অন্য শিক্ষার্থীরা এ প্রশ্নের উত্তর কীভাবে দিয়েছে, সেটা জানার জন্য আপনি ওয়েবসাইটে 'এক বাক্যের প্রজেক্ট' ভিডিও http://youtu.be/ndqdD6EXat4 দেখতে পারেন।	এতে তাকে কেমন দেখায়, এবং তার অনলাইন ভাবমূর্তি সম্পর্কে অন্যদেরকে ভাবতে প্রভাবিত করে, সন্তান তা ভাবতে পারে। ছেলেমেয়ের অনলাইন পোস্টগুলোর ইতিবাচক হওয়াটা কীভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়, সেটা দেখতে ছেলেমেয়েকে সহায়তা করে।
নিজে নিজে গুগুল অনুসন্ধান গুগলে নিজের, নিজের সন্তানের, অন্যান্য বন্ধুবান্ধবের ও পরিবারের সদস্যদের সম্পর্কে অনুসন্ধান করুন। অনুসন্ধানে কী ফল পেয়েছেন? কোন পোস্ট দেখে কি আপনি অবাক হয়েছেন? অনুসন্ধানে অন্য কেউ উঠে এসেছে? অনলাইনে নিজের নাম আলাদা হিসেবে সনাক্ত করতে মানুষ কী করতে পারে (যেমন একটি ডাকনাম ব্যবহার করা)? উৎস জানা নেই, এমন একটি ছবি বা লিংক-এ ক্লিক করে তা নিশ্চিত হওয়া। কোন বন্ধু বা পরিবারের কোন সদস্য আপনার অজ্ঞাতসারে কোন কিছু পোস্ট করেছেন কি? **দ্রষ্টব্য:** আপনার সন্তানের সাথে করার আগে এ কর্মকাণ্ড নিজে নিজে করুন। এতে প্রাপ্ত ধারণা নিয়ে কথা বলতে আপনি ভালোভাবে প্রস্তুত থাকতে পারবেন।	ফটো ও মিডিয়া সম্পর্কিত সম্মতি নিয়ে আলোচনার সূত্রপাত করবে ছেলেমেয়েকে যে তাদের ডিজিটাল ভাবমূর্তিকে উন্নত রাখতে হবে, তা অবহিত করবে
দর্শক সম্পর্কে কল্পনা করা আপনার সন্তানকে মনে করিয়ে দিন যে, বহু লোক আছে যারা অনলাইন তার সম্ভাব্য দর্শক। তার শিক্ষক কী দেখতে পারেন বলে সে মনে করে? হাই স্কুলের অ্যাডমিশন অফিসারের ক্ষেত্রে কি হবে? কেমন হবে, যদি তার পোস্ট করা কোন কিছু জাতীয় নিউজের বিষয়ে পরিণত হয়? তার অনলাইন ভাবমূর্তি বজায় রাখার জন্য সে কী করতে পারে, তা নিয়ে আলোচনা করুন।	সন্তানকে তার ডিজিটাল ভাবমূর্তি নিয়ন্ত্রণে সক্ষম করবে।

বাড়তি তথ্যসূত্র

"Family Tip Sheet: Common Sense on Privacy and Digital Footprints, Elementary School." Digital Literacy and Citizenship in a Connected Culture. Common Sense Media, 2012. Web. 3 Aug. 2015. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/pdfs/k-5-familytip-privacyanddigitalfootprints.pdf>

"Privacy and Internet Safety." Parent Concern. Web. 11 Aug. 2015. <https://www.commonsensemedia.org/privacy-and-internet-safety>

"Create media projects together to explore and document your unique family identity." The LAMP. Web. 14 Aug. 2015 <http://thelamp.org/parents>

কোন কিছু পোস্ট করতে দায়িত্বশীল হবেন – কারা দেখছে, সেটি মনে রাখবেন

কোন কিছু পোস্ট করায় সন্তানের দায়িত্বশীলতা নিশ্চিত করা ও তার গোপনীয়তা রক্ষায় পিতামাতা হিসেবে আপনার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এনওয়াইসিডিওই-এর ইন্টারনেটের গ্রহণযোগ্য ব্যবহার ও সুরক্ষা নীতি (http://schools.nyc.gov/RulesPolicies/InternetAcceptableUse) পিতামাতাদেরকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে, ছেলেমেয়েদেরকে কিছু পারিবারিক মূল্যবোধের শিক্ষা দেওয়ার জন্য তারা দায়বদ্ধ। আপনার সন্তান যখন হোমওয়ার্ক করে বা অন্য কোন স্কুলের কাজ করে, তখনও সেটা আপনার দায়িত্ব। আপনার পরিবার স্বীকৃতি দেয়, এমন মূল্যবোধের পরিচায়ক কোন কিছু পোস্ট করতে আপনি সন্তানকে সহায়তা দিতে পারেন।

কর্মকাণ্ড ও পরামর্শ	এটা কেন সহায়ক
গোপনীয়তার সেটিংগুলো একসাথে বাছাই করুন সন্তানকে সঙ্গে নিয়ে সোশ্যাল মিডিয়া সাইটে যৌথভাবে একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করুন। একসাথে গোপনীয়তা সম্পর্কিত বিবরণ পর্যালোচনা করুন। সন্তানের গোপনীয়তা সংক্রান্ত বিভিন্ন বিকল্প, যেমন তাদের ঠিকানা ও জন্মতারিখ গোপন রাখা, ইত্যাদি নিয়ে কথা বলুন।	গোপনীয়তা ব্যবস্থার গুরুত্ব সম্পর্কে আপনার সন্তানকে সচেতন করে।
দক্ষ অনুসন্ধান কৌশল সন্তান অনলাইনে কোথায় যায়, তার প্রতি নজর দিন। পিতামাতার নিয়ন্ত্রণক্ষমতা, অনাকাঙ্ক্ষিত বিষয় নিয়ন্ত্রণকারী সফটওয়্যার, যেমন K9 Web Protection, NetNanny বা কোন কোন সাইট-এ নিরাপদ অনুসন্ধান, ব্যবহারের কথা ভাবতে পারেন। যেসব সাইট আপনি অনিরাপদ বা অনুপযুক্ত মনে করেন, সেগুলো সম্পর্কে সন্তানের সাথে কথা বলুন। এছাড়াও সে যদি একটি অনুপযুক্ত সাইট-এর খোঁজ পায়, তাহলে তাকে কি করতে হবে, তা নিয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।	অনলাইনে সন্তান কোন ধরনের ওয়েবসাইটে যেতে পারে, তাতে প্রভাবিত করায় সক্ষম করে।
চলমান ঘটনাবলী আমাদের অনেকেই কাউকে জানি যার প্রতি সবার দৃষ্টি আকৃষ্ট হয় শুধু সীমিত সময়ের জন্য। হয়তো আপনার একবার খালা/মামী/ফুপু "নিউ ইয়র্কার অভ দা উইক" মনোনীত হয়েছিলেন। হয়তো আপনার কোন বন্ধু কোন শোভাযাত্রার দৃশ্যে প্রদর্শিত হয়েছিলেন ও সাক্ষাৎকার দিয়েছিলেন। এসব গল্প অনলাইনে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের উপায় ও দায়ীত্বশীলতার সাথে কোন কিছু পোস্ট করা সম্পর্কে কথা বলার সুযোগ দেয়। সবার নজরে থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সোশ্যাল মিডিয়াতে কি ঘটে, সেটা দেখুন। শুধু কী করা যাবে না, তাতেই মনোনিবেশ করবেন না, যারা সোশ্যাল মিডিয়াকে সামাজিক কল্যাণের কাজে ব্যবহার করেন, যা অনলাইন মাধ্যম ব্যবহারের একটি মহৎ পন্থা, কিংবা অন্য কোন ইতিবাচক দিক সনাক্ত করাও গুরুত্বপূর্ণ।	আলোচনা চলমান ও বিশ্বাসযোগ্য রাখে। এটি "আমাদেরকে তা কেন জানতে হবে?", এ প্রশ্নের তৈরী জবাব।

বাড়তি তথ্যসূত্র

"Facebook, Instagram, and Social." Parent Concern. Web. 11 Aug. 2015. <https://www.commonsensemedia.org/social-media>

"Family Tip Sheet: Common Sense on Privacy and Digital Footprints, Elementary School." Digital Literacy and Citizenship in a Connected Culture. Common Sense Media, 2012. Web. 3 Aug. 2015. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/pdfs/k-5-familytip-privacyanddigitalfootprints.pdf>

Knorr, Caroline. "Responsible Search Strategies for Kids." Responsible Search Strategies for Kids. N.p., 30 Sept. 2013. Web. 10 Aug. 2015. <https://www.commonsensemedia.org/blog/responsible-search-strategies-for-kids>

"Kids and Socializing Online." Consumer Information: Privacy & Identity. Federal Trade Commission. September 2011. Web. 5 August 2015. <http://www.consumer.ftc.gov/articles/0012-kids-and-socializing-online>.

"Kids and Socializing Online." OnGuardOnline.gov. The Federal Trade Commission. September 2011. Web. 5 August 2015. <http://www.onguardonline.gov/articles/0012-kids-and-socializing-online>.

Nielsen, Lisa. "DIY Guide to Keeping Children Safe Online Without Costly Filters." September 2011. Web. 14 August 2015. <http://theinnovativeeducator.blogspot.com/2011/09/diy-guide-to-keeping-children-safe.html>

আপনার অনলাইন কর্মকাণ্ডের পরিণতি সম্পর্কে ভাবুন

অনলাইন কর্মকাণ্ডের পরিণাম সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের চিন্তা-ভাবনা করা এবং কাকে তারা বন্ধু, অনুসরণকারী ইত্যাদি বলে অন্তর্ভুক্ত করছে, সে ব্যাপারে সাবধান হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার্থীরা সব সময় বুঝে না যে তাদের স্কুলের বাইরের কর্মকাণ্ডের ফল স্কুলে পাওয়া যেতে পারে এবং অনলাইনের ক্ষেত্রেও তা সত্যি।

কর্মকাণ্ড ও পরামর্শ	এটা কেন সহায়ক
স্পর্শকাতর ব্যক্তিগত তথ্য পোস্ট করবেন না ঠিকানা, জন্মদিন কিংবা অন্যান্য ব্যক্তিগত তথ্য কেনো পোস্ট করা ঠিক নয় কিংবা আইডেন্টিটি থেফট (পরিচিতি প্রতারনা) কী, সন্তানের কাছে ব্যাখ্যা করুন। জানা থাকলে প্রকৃত দৃষ্টান্ত তুলে ধরুন।	মৌলিক নিয়ম-কানুন প্রতিষ্ঠা করে এবং তথ্য সংরক্ষণের প্রতি গুরুত্ব প্রদান করে।
তথ্য গোপন রাখুন বন্ধুদের সাথে পাসওয়ার্ড বিনিময় না করার ব্যাপারে সন্তানদের সাথে কথা বলুন এবং পাসওয়ার্ড সংরক্ষণ করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কম্প্যুটার নিরাপদ রাখার পদ্ধতি উভয়ে অবগত আছেন, সেটা নিশ্চিত করুন। (যেমন, কোন সাইট ব্যবহারের পর সব সময় লগ অফ করতে হবে- সরলভাবে ক্লিক করে ব্রাউজার বন্ধ করল চলবে না।) সন্তানকে জানিয়ে দিন যে তারা প্রত্যেকেই তাদের অনলাইন অ্যাকাউন্ট করে অন্যের তথ্য পোস্ট করা বা কোন কিছু কেনাকাটা করার জন্য দায়বদ্ধ হতে পারে।	কারো পূর্ণ সত্বা, তথা প্রকৃত ও ডিজিটাল, উভয় জগতের ব্যক্তিগত তথ্য সংরক্ষণের ব্যাপারে আলোচনার সূচনা করে।
পিতামাতাকে অবহিতকরণ স্কুল প্রতি বছর পিতামাতাদেরকে স্কুল কিংবা ক্লাসরুম-ভিত্তিক সোশ্যাল মিডিয়া কর্মকাণ্ড সম্পর্কে অবহিত করে। আপনি কোন কিছু না জেনে থাকলে কোন্ ধরনের সোশ্যাল মিডিয়া কর্মকাণ্ড তাদের ক্লাসরুম কর্মকাণ্ডের অন্তর্ভুক্ত, তা নিয়ে সন্তান ও সন্তানের শিক্ষকের সাথে কথা বলুন। স্কুলের অন্যান্য কর্মকাণ্ড নিয়ে যেভাবে কথা বলেন, ঠিক সেভাবেই স্কুলে সোশাল মিডিয়ার ব্যবহার সম্পর্কে সন্তানের সাথে কথা বলুন।	সন্তানের স্কুলের চলমান ঘটনা সম্পর্কে আপনাকে সজ্ঞাত রাখবে, ফলে আপনি সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারে সহায়তা দেওয়ার ও তত্বাবধান করার পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারবেন।
অনলাইনে আপনার সন্তানের আচরণের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন কোন কোন পরিবার সন্তানের অনলাইন ইউজারনেম ও পাসওয়ার্ডের কপি রাখেন; অন্যেরা পরিবারের সকলের পাস ওয়ার্ড জরুরি প্রয়োজনের জন্য একত্রে সংরক্ষিত রাখেন। পরিবারের জন্য একটি গ্রহণযোগ্য আচরণের নিয়ম-কানুন প্রতিষ্ঠা করুন এবং স্টুডেন্ট সোশ্যাল মিডিয়া গাইডলাইন (সামাজিক মাধ্যমের নিয়মকানুন) নিয়ে আলোচনা করুন।	অনলাইনে কি ঘটছে, সে ব্যাপারে সচেতন থাকায় সহায়তা করে। পিতামাতারা যে নিরাপদ ও দায়িত্বশীল সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারে ছেলেমেয়েদের সহায়তা প্রদান করেন, এটা বুঝতেও সহায়তা করে।

বাড়তি তথ্যসূত্র

"Avoid Scams." *OnGuardOnline.gov*. The Federal Trade Commission. n.d. Web. 5 August 2015.<http://www.onguardonline.gov/topics/avoid-scams>

Bazelon, Emily. "Don't Stalk Your Kid Online." Slate Magazine. N.p., 14 Feb. 2014. Web. 5 August 2015.
<http://www.slate.com/articles/technology/future_tense/2014/02/it_s_complicated_an_interview_with_danah_boyd_about_teens_and_technology.html>
"Be Smart Online." OnGuardOnline.gov. The Federal Trade Commission. n.d. Web. 5 August 2015.
<http://www.onguardonline.gov/topics/be-smart-online>

NYC Department of Education: Rules and Policies. NYC Department of Education, Division of Family and Community Engagement. n.d. Web. 5 August 2015
<http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/7A8FE940-0015-403C-9487-E7B28431A4D6/0/socialmedia41513.pdf>

সাইবারবুলির হুমকিকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করবেন

সাইবারবুলি ইলেক্ট্রনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে কাউকে আহত করা বা হয়রানি করা। এর উদাহরণের মধ্যে আছে যা সত্য নয় এবং গুজব ছড়ায় এমন আক্রমণাত্মক টেক্সট মেসেজ বা ইমেইল লেখা বা বিব্রতকর ছবি প্রচার করা, পোস্ট করা। সাইবার বুলির কিছু লক্ষণ (বুলির শিকার হওয়া ও বুলি করা, উভয়টি): প্রাত্যহিক কাজকর্মে অনীহা, অনলাইনে বা টেক্সট করার সময় মন খারাপ করা, বয়স্ক কেউ কাছে আসলে দ্রুত কম্পিউটার অ্যাপ্লিকেশন বন্ধ করে দেওয়া, কিংবা কম্পিউটারে তার কাজ নিয়ে আলোচনা এড়িয়ে যাওয়া। পরিচিত একজন বুলির শিকার হলে বা তারা নিজেরাই যদি বুলির শিকারে পরিণত হয়, তখন তাদেরকে কি করতে হবে, এই গাইডলাইন শিক্ষার্থীদের সে ব্যাপারে পরামর্শ দেয়। সহায়তার জন্য কার কাছে যেতে হবে, এতে সে তথ্য পাওয়া যায়।

কর্মকাণ্ড ও পরামর্শ	এটা কেন সহায়ক
সাইবার বুলি নিয়ে কথা বলুন সন্তানের সাথে সা ইবার বুলি কাকে বলে এবং এই সোশাল মিডিয়া গাইডলাইন <http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/C5A1F024-5B97-4894-92FA-078F50FF06B8/0/SMG_12younger1.pdf> নিয়ে কথা বলুন। নমুনা সম্পর্কে এবং এ ধরনের আচরণ কেনো কারো অনুভূতিকে আহত করে বা কারো মন খারাপ করে, তা নিয়ে কথা বলুন।	আপনার সন্তানকে সাইবার বুলি কী, এবং তা কীভাবে ক্ষতিকর, সেটা বুঝতে সহায়তা করে।
আপনার সন্তান বুলি হলে কি করতে হবে জেনে নিন আপনার সন্তান কাউকে বুলি করছে বলে সন্দেহ করলে, পরিস্থিতিটি বুঝে নেওয়া জরুরি। যে কারণে সমস্যার উৎপত্তি হয়েছে, চেষ্টা করুন তা নির্ধারণ করার এবং তা দূর করা ও সংশোধনের পরিকল্পনা নিয়ে সন্তানের সাথে কাজ করুন। আপনার সন্তানের স্কুলের 'রেসপেক্ট ফর অল' সংযোগকর্তা ও গাইডেন্স কাউন্সেলর এ ব্যাপারে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।	পরিবারসমূহকে একা এসব সমস্যার মোকাবেলা করতে হবে না। আপনাকে সহায়তা দেওয়ার জন্য এনওয়াইসিডিওই-এর পেশাজীবীরা আছেন।
'ফ্যামেলি মিডিয়া এগ্রিমেন্ট' কীভাবে অনলাইনে দায়িত্বশীল হতে হয়, তা নিয়ে কথাবার্তা বলার জন্য একটি 'ফ্যামেলি মিডিয়া এগ্রিমেন্ট' (চুক্তি) আপনাকে সহায়তা করবে। আনলাইনে এখানে এসব চুক্তির ফরম পেতে পারেন: http://www.commonsensemedia.org/educators/parent-media-education/family-media-agreements	প্রত্যাশা সুস্পষ্টভাবে স্থির করে এবং সীমানা নির্ধারণ করে আপনি বিষয়টি নিয়ে আসন্ন আলোচনাকে অনেক সহজ করতে পারেন।
একজন সক্রিয় ন্যায়পরাণ ব্যক্তির ভূমিকায় অভিনয় করা আপনার সন্তান যখন দেখে যে, তার পরিচিত কারো সাথে মর্যাদাপূর্ণ আচরণ করা হচ্ছে না, তখন যে ছেলে/মেয়ে এমন আচরণের শিকার, তার এস অবস্থার জন্য সমবেদনা প্রকাশ করে বা প্রকাশ্যভাবে কথা বলে তার পক্ষ নিতে সন্তানকে উৎসাহিত করুন। আপনার জীবন থেকে বা মিডিয়া থেকে এমন ব্যক্তিরউদাহরণ দেওয়ার চেষ্টা করুন। সে অন্য যেসব প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারতো, সন্তানের সাথে তা নিয়ে আলোচনা করুন। এরপর সেটা কীভাবে কাজ করতে পারতো, অভিনয় করো দেখান।	বুলি করার যে বিকল্প আছে, সেটা প্রদর্শন করে। নির্যাতনের বিরুদ্ধে অবস্থান নেওয়ার ফলে আপনার সন্তানের আত্মবিশ্বাস বাড়বে এবং সহানুভূতি গভীর হবে।
ইতিবাচক অবদান রাখার জন্য সুযোগ সন্ধান করুন আপনার সন্তানকে অনলাইন কম্যুনিটিতে ইতিবাচক ভূমিকা নিতে উৎসাহিত **করুন।** এভাবে যারা অংশগ্রহণ করে, তাদের দৃষ্টান্ত তুলে ধরুন, যেমন সেসব শিক্ষার্থী, যারা https://www.facebook.com/groups/stuvoice -এর অংশ। আপনার সন্তান ইতিবাচক পরিস্থিতি বজায় রাখতে যেসব বিষয়ে সহায়তা দিতে পারবে, ইতিবাচক কম্যুনিটির অংশ, তা নিয়ে সন্তানের সাথে কথা বলুন।	সোশ্যাল মিডিয়াকে কীভাবে ইতিবাচক রাখা যায়, আপনার ছেলেমেয়েকে তা দেখাতে সহায়তা করে।

বাড়তি তথ্যসূত্র

"Cyberbullying, Haters, and Trolls." *Parent Concern*. Web. 11 Aug. 2015.
<https://www.commonsensemedia.org/cyberbullying>

"Cyberbullying." *U.S. Department of Health & Human Services*. n.d. Web. 5 August 2015.
<http://www.stopbullying.gov/cyberbullying/index.html>

"Family Tip Sheet: Common Sense on Cyberbullying." *Digital Literacy and Citizenship in a Connected Culture*. Common Sense Media, n.d. Web. 5 August 2015.
<https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/pdfs/k-5-familytip-cyberbullying_032615.pdf>

Hinduja, S. & Patchin, J. (2015). What to do when your child is cyberbullied: Top ten tips for parents. Cyberbullying Research Center. Retrieved 5 August 2015, from
<http://cyberbullying.us/what-to-do-when-your-child-is-cyberbullied/>

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2015). What To Do When Your Child Cyberbullies Others: Top Tips for Parents. Cyberbullying Research Center. Retrieved 5 August 2015, from
<http://cyberbullying.us/tips-for-parents-when-your-child-cyberbullies-others.pdf>

"Respect for All." *New York City Department of Education*. n.d. Web. 5 August 2015.
<http://schools.nyc.gov/RulesPolicies/RespectforAll/default.htm>

"Tip Sheet: Technology and Youth: Protecting Your Child from Electronic Aggression." *Center for Disease Control and Prevention*. n.d. Web. 5 August 2015. <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ea-tipsheet-a.pdf>

"What to Do If Your Child Exhibits Bullying Behavior." Anti-Defamation League. 2012. Web. 5 August 2015.
<http://www.adl.org/assets/pdf/education-outreach/What-to-Do-if-Your-Child-Exhibits-Bullying-Behavior.pdf>

Wired Safety: <https://www.wiredsafety.org/subjects/cyberbullying.php>

প্যারেন্ট অ্যান্ড ফ্যামেলি গাইড স্টুডেন্ট সোশ্যাল মিডিয়া গাইডলাইন্স: ১২ বছর ও কমবয়সীদের জন্য" তৈরি করা হয়েছে নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ এডুকেশনের শিক্ষক, লাইব্রেরিয়ান ও পিতামাতাদের মতামত নিয়ে এবং কমন সেন্স এডুকেশন-এর অংশীদারত্বে।