

1. উন্মুক্ত ও সহায়ক যোগাযোগ প্রবর্ধন করুন।
2. সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপগুলো সম্পর্কে একসাথে জানুন।
3. সীমা ও নিয়ম-কানুন নির্ধারণ করুন।
4. গোপনীয়তা ও নিরাপত্তা রক্ষায় এভাবে উদ্বুদ্ধ করুন:
  - আপনার সন্তানের সাথে সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপগুলোর গোপনীয়তা ও নিরাপত্তার সেটিংস পর্যালোচনা করা;
  - সংখ্যা, বড় হাতের অক্ষর ও চিহ্নসহ পাসওয়ার্ড ব্যবহার করা এবং একটি বাক্যাংশ ব্যবহারের বিষয়টি বিবেচনা করা;
  - পাসওয়ার্ডগুলো গোপন রাখা এবং আপনার পাসওয়ার্ডগুলো ঘন ঘন পরিবর্তন করা;
  - ব্যক্তিগত তথ্য পোস্ট করা এড়িয়ে চলা;
  - অবস্থানের সেটিংস বন্ধ করে দেয়া এবং আপনার সন্তানদেরকে জিওট্যাগ ব্যবহার না করার জন্য উদ্বুদ্ধ করা।
5. আপনার সন্তানকে নিম্নলিখিতগুলোর জন্য উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে ডিজিটাল নেতৃত্ব ও নাগরিকত্ব লালন করা:
  - একটি ইতিবাচক অনলাইন ব্লগ তৈরি করার জন্য প্রতিভা, দক্ষতা ও বৈশিষ্ট্যসমূহ হাইলাইট করা;
  - অনলাইন প্রোফাইল ও মিথস্ক্রিয়াগুলোকে মূল্যবোধের সাথে মেলানো;
  - অনলাইন শিষ্টাচার অনুশীলন করা;
  - যারা সাইবার বুলিইং এর শিকার হচ্ছে তাদেরকে সহায়তা করা (সোচ্চার হওয়া)।
6. পোস্ট করার আগে **চিন্তা (THINK)** করার বিষয়টি আপনার সন্তানকে মনে করিয়ে দিন: এটা কি **সত্যি (True)**? এটা কি **সহায়ক (Helpful)**? এটা কি **প্রেরণাদায়ক (Inspiring)**? এটা কি **প্রয়োজনীয় (Necessary)**? এটা কি **বিনয়ী (Kind)**?
7. অনলাইনে নেতিবাচক আচরণ দেখলে আপনার সন্তানকে সাহায্য চাইতে উৎসাহিত করুন।
8. একসাথে একটি অনলাইন নিরাপত্তা চুক্তি তৈরি করুন।

### তথ্যসূত্র

- **Kids Help Phone (কিডস হেল্প ফোন):** Online Safety: Tips for Caring Adults
- **PREVNet: What Parents Need To Know about Cyberbullying**
- **Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy** (মিডিয়া স্মার্ট: কানাডা'স সেন্টার ফর ডিজিটাল অ্যান্ড মিডিয়া লিটারেসি): [mediasmarts.ca/parents](http://mediasmarts.ca/parents)
- **BOOST Child and Youth Advocacy Centre (BOOST চাইল্ড অ্যান্ড ইয়ুথ অ্যাডভোকেসি সেন্টার):** Prevention Tips for Parents/Guardians
- **Canadian Centre For Child Protection (কানাডিয়ান সেন্টার ফর চাইল্ড প্রোটেকশন):** [ProtectKidsOnline.ca](http://ProtectKidsOnline.ca), [NeedHelpNow.ca](http://NeedHelpNow.ca), [Cybertip.ca](http://Cybertip.ca)
- **RCMP: Centre For Youth Crime Prevention**
- **Ontario Victim Services**