

یک راه عالی برای شروع گفت و گو های مثبت خانوادگی در مورد امنیت دیجیتال و آنلاین و توافق بر سر انتظارات والدین و فرزندان و تعیین مرزهای شفاف

گفت و گو را با سوالاتی که بیش تر مربوط به خانواده شما هستند را شروع کنید

## شروع کنید

**یک** از انجام چه کاری در دنیای آنلاین لذت می بریم؟  
**دو** بیش ترین برنامه ها، بازی ها و وب سایت هایی که استفاده می کنیم کدامیک هستند؟  
**سه** آیا قبلا قوانینی در مورد استفاده از فناوری داشته ایم که بخواهیم در این توافق نامه خانوادگی لحاظ کنیم؟

## مدیریت زمان آنلاین

**یک** وقتی برای مدت طولانی از فناوری استفاده می کنیم، چه احساسی داریم؟  
**دو** چگونه بفهمیم زمان صفحه نمایش ما با زندگی خانوادگی تداخل دارد؟  
**سه** برای جلوگیری از استفاده بیش از حد از تکنولوژی چه کنیم؟

## به اشتراک گذاری

**یک** قبل از ارسال تصاویر و ویدیوهای آنلاین چه چیزی را باید بررسی کنیم؟  
**دو** آیا می دانیم چگونه از تنظیمات حریم خصوصی استفاده کنیم و چگونه یک رمز عبور قوی ایجاد کنیم؟  
**سه** چگونه می توانیم از ویژگی هایی مانند پخش زنده و ناپدید کننده های محتوا با خیال راحت استفاده کنیم؟

## محتوای آنلاین

**یک** چگونه تصمیم بگیریم که از کدام وب سایت ها، برنامه ها، بازی ها و دستگاه ها استفاده کنیم؟  
**دو** چه کنیم اگر محتوای آنلاین غیرقابل اعتمادی را دیدیم؟  
**سه** چگونه می توانیم از خرج شدن تصادفی پول در یک بازی یا برنامه جلوگیری کنیم؟ منظور پرداخت درون برنامه ای است

## ارتباط آنلاین

**یک** با چه کسی می توانیم آنلاین صحبت کنیم، چت کنیم یا بازی کنیم؟ فقط خانواده؟ دوستان؟ هر کسی؟  
**دو** اگر با افرادی ارتباط آنلاین برقرار کردیم که فقط خودمان آن شناسیم، چگونه خود را ایمن نگه داریم؟  
**سه** وقتی آنلاین هستیم، چگونه می توانیم از دوستان خود مراقبت کنیم؟

## اگر همه چیز خراب شود

**یک** چه کنیم اگر از هر چیزی که به صورت آنلاین می بینیم یا می شنویم ناراحتیم یا احساس خوبی نداریم؟  
**دو** چه باید بکنیم اگر کسی که فقط او را به صورت آنلاین می شناسیم، از ما تقاضای عکس، تماس ویدیویی، ملاقات یا به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی بکند؟  
**سه** آیا می دانیم چگونه در وب سایت ها، شبکه های اجتماعی، برنامه ها و بازی ها، کسی را بلاک یا مسدود کنیم یا چیزی را گزارش کنیم؟

## در انتها ...

**یک** کنترل والدین بر دستگاه های هوشمند ما، چگونه می تواند به خانواده ما کمک کند؟  
**دو** اگر یکی از ما، این توافق نامه را زیر پا بگذارد، چه اتفاقی باید بیفتد؟  
**سه** چه زمانی باید توافقنامه خود را بازبینی کنیم؟

## نیاز به مشاوره با کارشناسان دارید؟

[www.childnet.com/parents-carers-advice](http://www.childnet.com/parents-carers-advice)

مثال هایی برای گروه سنی های مختلف

توافق ما زیر ۱۱ ساله ها

من مطمئن می شوم که بازی های مورد علاقه بچه ها نشانه گذاری یا بوک مارک شده است تا به راحتی آن ها را دریافت کنند

توافق ما پیش از نوجوانی

اگر چیزی را دیدم که من رو نگران کرد، حتما به پدر یا مادرم می گم

من کنترل والدین را در دستگاه های فرزندانم اعمال خواهم کرد، اما با بزرگ شدن شان، آن را بازبینی می کنم.

توافق ما نوجوانان

من حتما مطمئن می شوم که شبکه های اجتماعی ام در حالت خصوصی یا پرایوت هستن

بدون اجازه فرزندانم، هیچ عکس یا ویدیویی از اون ها در شبکه های اجتماعی منتشر نمی کنم

اکنون زمان آن است که توافق نامه خود را بنویسید.

توافق ما

چه کسی مسئول این بند است؟

اگر کسی از توافق پیروی نکند، چه اتفاقی می افتد؟

تاریخ:

زمان بازبینی:

امضا: