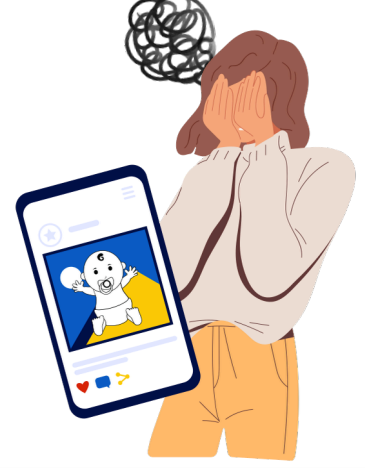


ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಶಾಲಿನಿ ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನನ್ನು ನಂಬಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಳು, ಆದರೆ ಅವನು ಅವಳ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇಳದೆ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಮುಜುಗರದ ಫೋಟೋವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವಳು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ನೋಯಿಸಿದಳು. ಈ ಘಟನೆಯು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಳು. ಇಂದು, ನಾವು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲಿದ್ದೇವೆ, ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು, ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಿನಿಯಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡುವುದು.



ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮೃತ್ತಿ ಎಂದರೇನು?

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಮೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಫೋಟೋಗಳು, ಸಂದೇಶಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೌದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆರಾಮದಾಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು! ಸಮೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಊಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಮೃತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಿಥ್ಯೆ-ಮುರಿಯುವಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ!

ದೈಹಿಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮೃತ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸರಿ ತಪ್ಪು



ಇದು ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಕೇಳದೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಫೋಟೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿ.



ಸಮೃತ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಒಮ್ಮೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅದು ಭವಿಷ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಮೃತ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಾಹಭರಿತ "ಹೌದು" ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಮೌನವೂ ಸಮೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ.



ಸಮೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಣಯ ಅಥವಾ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಡಿಜಿಟಲ್ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಗಡಿರೇಖೆಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಗಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರಾಮ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ಇತರರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ "ಹೌದು" ಅಥವಾ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೋಗಳು ಅಥವಾ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗುಂಪು ಚಾಟ್ ಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿರಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವೃತ್ತದಂತಹ ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ!

ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಬಣ್ಣದ ಚಾರ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿಭಿನ್ನ ಆನ್ ಲೈನ್ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ರೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಗೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರಾಮದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ. ಈ ಮಾಪಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯಬಹುದು:

- | | |
|---|--|
|  - ತುಂಬಾ ಆರಾಮದಾಯಕ |  - ಸ್ವಲ್ಪ ಅಹಿತಕರ |
|  - ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕ |  - ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ |
|  - ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮದಾಯಕ | |

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು (ಸೆಲ್ಫಿಗಳು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕ್ಷಣಗಳು) ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.



ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಕೇಳದೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.



ನನ್ನ ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.



ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಚಾಟ್



ಸಮೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು

ಸಮೃತ್ತಿಯ ಸಂವಹನ

ಗಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು, ಸವಾಲಿನದಾಗಿದ್ದರೂ, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ! ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

“ನಾನು” ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ “ನಾನು ಅದರಿಂದ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದೇನೆ.”

ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, “ನಾನು ಇದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?”

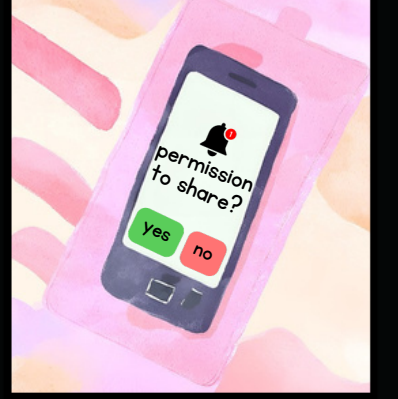
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.

ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಇನ್ನೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ!

ಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ.

ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅವು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲು ಚಿನ್ನಾಗಿದ್ದದ್ದು ಈಗ ನನಗೆ ಸರಿ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ.



ಒಂದು ತ್ವರಿತ ವಿಮರ್ಶೆಯು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಇತ್ತೀಚಿನ ಶಾಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಗ್ರೂಪ್ ಫೋಟೋ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾಟ್ ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.



ಪೋಸ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ!

ಉತ್ತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಸಮ್ಮತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಿಥ್ಯೆ ಮುರಿಯುವಿಕೆ

ದೈಹಿಕ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮ್ಮತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಇದು ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಕೇಳದೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ
ಪೋಟೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿ.



ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಒಮ್ಮೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅದು ಭವಿಷ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ
ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಮ್ಮತಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ "ಹೌದು" ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ
ಮೌನವೂ ಸಮ್ಮತಿಯಾಗಿದೆ.



ಸಮ್ಮತಿಯು ಪ್ರಣಯ ಅಥವಾ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ
ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

