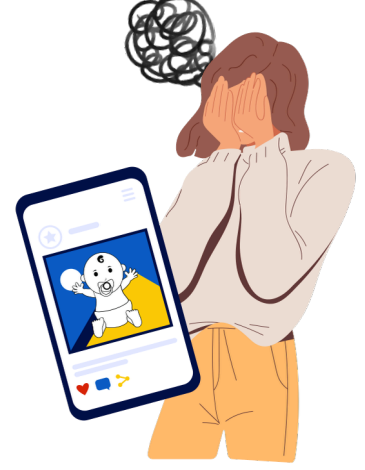


डिजिटल संमती समजून घेणे

शालिनीला वाटले की ती तिच्या काकांवर विश्वास ठेवू शकते, पण जेव्हा त्याने तिची परवानगी न घेता तिचा लहान असतानाचा लाजिरवाणा फोटो सोशल मीडियावर पोस्ट केला तेव्हा तिला धक्का बसला आणि वाईट वाटले. या घटनेने तिला जाणीव करून दिली की तिच्याबद्दल ऑनलाइन काय शेअर केले जाते यावर नियंत्रण ठेवणे किती महत्त्वाचे आहे. आज आपण डिजिटल संमती आणि मर्यादा यांबद्दल शिकणार आहोत - त्याचा अर्थ काय आहे, ते का महत्त्वाचे आहे आणि शालिनीच्या परिस्थितीसारख्या परिस्थितीतून कसे मार्ग काढायचे ते.



डिजिटल संमती काय असते?

डिजिटल संमती म्हणजे एखाद्याला तुमची वैयक्तिक माहिती, प्रतिमा किंवा अनुभव ऑनलाइन वापरण्याची, शेअर करण्याची किंवा त्या संधर्भात संवाद साधण्याची स्पष्ट परवानगी देणे. यामध्ये तुम्हाला काय सोयीस्कर वाटते याबद्दल जाणीवपूर्वक आणि माहितीपूर्ण निवड करणे समाविष्ट आहे आणि ते फोटो, संदेश किंवा तुमचे स्थान यासारख्या गोष्टी शेअर करण्यासाठी देखील लागू होते. डिजिटल संमती कधीही अपडेट केली जाऊ शकते - जर तुम्ही हो म्हटल्यानंतर तुम्हाला एखाद्या गोष्टीबद्दल योग्य वाटत नसेल, तर तुम्ही अजूनही नकार देऊ शकता! हे समजून घेणे आवश्यक आहे की संमती सक्रियपणे दिली पाहिजे आणि ती घाबरवून, धमकावून घेतलेली जाऊ शकत नाही, किंवा गृहीत धरली जाऊ शकत नाही.

संमतीबद्दलचे गैरसमज दूर करणे

प्रत्येक विधान वाचा आणि ते खरे आहे की खोटे ते ठरवा. तुमच्या उत्तरांची एका भागीदाराशी चर्चा करा आणि डिजिटल स्पेसमध्ये संमतीबद्दल तुमचे विचार शेअर करा!

खरे खोटे

फक्त भौतिक संवादांसाठी संमती आवश्यक आहे.



दुसऱ्याचा फोटो फक्त मनोरंजनासाठी असल्यास न विचारता शेअर करणे ठीक आहे.



संमती कधीही मागे घेता येते.



एकदा संमती दिली की, ती भविष्यातील सर्व परिस्थितींसाठी अनिश्चित काळासाठी लागू होते.



संमतीसाठी उत्साही "होकार" आवश्यक असतो, परंतु मौनदेखील संमती असते.



संमती फक्त प्रेमसंबंध किंवा घनिष्ठ नातेसंबंधांमध्येच गरजेची असते.



मर्यादा काय असतात?

मर्यादा म्हणजे तुमचे वैयक्तिक सहज नियम, जे तुम्हाला इतर काय करू शकतात - जसे की तुमचे फोटो किंवा कथा शेअर करणे - यांना "होकार" किंवा "नकार" द्यावे हे ठरवण्यास मदत करतात. त्यामध्ये फोटो शेअर करणे, ग्रुप चॅटमध्ये सामील होणे किंवा काही विषयांवर चर्चा करणे किती सहज वाटते हे सामील असू शकते आणि ते तुम्ही या गतिविधींना संमती द्याल की नाही याचे तुम्हाला मार्गदर्शन करतात. तुमच्या मर्यादा कालांतराने बदलू शकतात आणि उपयुक्त डिजिटल संबंध राखण्यासाठी त्या इतरांना स्पष्टपणे कळवणे महत्त्वाचे आहे. मर्यादाना तुमच्याभोवती असलेले आणि तुम्हाला सुरक्षित आणि निरोगी ठेवणारे एक संरक्षक वर्तुळ समजा!

तुमच्या मर्यादा समजून घेणे

या रंग आलेखाचा वापर करून, तुम्ही वेगवेगळ्या ऑनलाइन परिस्थितींमध्ये तुम्हाला किती सोयीस्कर वाटते हे मानांकन देऊन तुमच्या स्वतःच्या मर्यादा जाणून घेऊ शकता. खालील प्रत्येक विधानासाठी, कृपया डिजिटल स्पेसमध्ये शेअरिंगबद्दल तुमच्या सहजतेच्या पातळीचा विचार करा. तुम्ही या मापदंडाचा वापर करून आपले प्रतिसाद खाली नोंदवू शकता:

■ - खूप सहज

■ - बऱ्यापैकी सहज

■ - काहीसे सहज

■ - काहीसे असहज

■ - बिलकुल असहज/अयोग्य

सोशल मीडियावर वैयक्तिक फोटो (उदा. सेल्फी, खाजगी क्षण) शेअर करणे.



मी ज्यांना नीट ओळखत नाही अशा लोकांसोबत गटांमध्ये भाग घेणे.



माझ्या मित्राने न विचारता माझ्याबद्दलच्या गोष्टी सांगणे.



माझ्या मर्यादांबद्दल मित्रांशी मोकळेपणाने बोलणे.



कौटुंबिक गप्पांमध्ये वैयक्तिक विषयांवर चर्चा समाविष्ट असणे.



संमती कळवणे

मर्यादा समजून घेणे आणि कळवणे जरी आव्हानात्मक असले तरी, आदरयुक्त डिजिटल संबंधांसाठी महत्त्वाचे आहे! मदत करण्यासाठी येथे काही टिप्स आहेत:

”मी” विधाने वापरून तुमच्या भावना व्यक्त करून थेट बोला, जसे की ”मला त्यात अस्वस्थ वाटते.”

संवादाला चालना देण्यासाठी प्रश्न विचारा, जसे की, मी हे शेयर केले तर तुम्हाला चालेल का?

सोशल मीडियावरील गोपनीयता सेटिंग्ज समायोजित करून तुमचा मुजकूर कोण पाहू शकेल किंवा तुम्हाला टग करू शकेल यावर नियंत्रण ठेवा.

इतरांच्या भावनांकडे लक्ष देऊन आणि त्यांच्या चिंतांना समजून सक्रियपणे ऐकण्याचा सराव करा.

सामग्री शेअर केल्यानंतर मित्रांना अजूनही ठीक वाटत आहे याची खात्री करण्यासाठी त्यांच्याशी संपर्क साधा!

मर्यादांना मान देऊन त्यावर मुक्तपणे संवाद करा, जेणे करून विश्वास आणि आदर टिकून राहील.

मर्यादांबद्दल स्वतःशी आणि इतरांशी नियमितपणे चौकशी करा - काळाप्रमाणे ते बदलू शकतात. पूर्वी जे चांगले वाटायचे ते आता मला योग्य वाटत नाही असे म्हणणे ठीक आहे आणि तुमच्या सहजता पातळी नव्याने सांगा.



एक जलद तपासणी खूप फायदेशीर असते

तुम्ही काय कराल?

तुमच्या मित्राने अलिकडेच झालेल्या शाळेतील एका कार्यक्रमातील एक ग्रुप फोटो आणि काही सहज नकळत काढलेले फोटो पोस्ट केले आहेत, पण तुम्ही त्यात जसे दिसता त्याबद्दल तुम्हाला अस्वस्थ वाटत आहे.



पोस्टबद्दल तुमच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या मित्राशी कसे संपर्क साधाल? तुमच्या आवडीनिवडींचा आदर केला जाईल याची खात्री करण्यासाठी तुम्ही आणखी काय करू शकता? तुमच्या विचारांवर चिंतन करा आणि वरील टिप्स वापरून स्वतःच्या भावना मोकळेपणाने व्यक्त करा!

उत्तर कुंजी

संमतीबद्दल गैरसमज दूर करणे

फक्त भौतिक संवादांसाठी संमती आवश्यक आहे.



दुसऱ्याचा फोटो फक्त मनोरंजनासाठी असल्यास न विचारता शेअर करणे ठीक आहे.



संमती कधीही मागे घेता येते.



एकदा संमती दिली की, ती भविष्यातील सर्व परिस्थितींसाठी अनिश्चित काळासाठी लागू होते.



संमतीसाठी उत्साही "होकार" आवश्यक असतो, परंतु मौनदेखील संमती असते.



संमती फक्त प्रेमसंबंध किंवा घनिष्ठ नातेसंबंधांमध्येच गरजेची असते.

