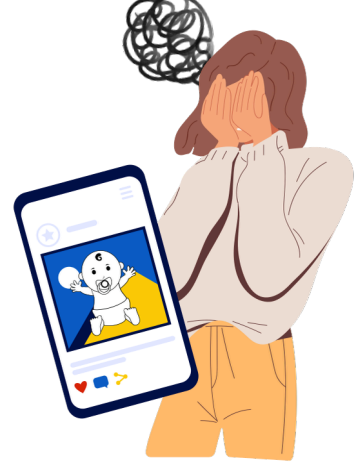


# డిజిటల్ కన్సెంట్ అర్థం చేసుకోవడం

షాలిని తన అంకుల్ ను నమ్మవచ్చని అనుకుంది, కానీ అతను సోషల్ మీడియాలో తన అనుమతి అడగకుండానే తన చిన్న బేబీగా ఉన్న ఇబ్బందికరమైన ఫోటోను పోస్ట్ చేసినప్పుడు, ఆమె షాక్ అయ్యింది మరియు బాధపడింది. ఈ సంఘటన వల్ల ఆన్‌లైన్‌లో తన గురించి షేర్ చేసే వాటిపై కంట్రోల్ ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో ఆమెకు అర్థమైంది. ఈ రోజు, మనం డిజిటల్ కన్సెంట్ గురించి మరియు పరిధులు దాని అర్థం ఏమిటి, అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది మరియు షాలిని వంటి పరిస్థితులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో నేర్చుకుంటాము.



## డిజిటల్ కన్సెంట్ అంటే ఏమిటి?

డిజిటల్ కన్సెంట్ అంటే ఆన్‌లైన్‌లో ఎవరైనా మీ వ్యక్తిగత సమాచారం, చిత్రాలు లేదా అనుభవాలను ఉపయోగించడానికి, షేర్ చేయడానికి లేదా సంభాషించడానికి పూర్తి అనుమతి ఇవ్వడం. మీకు సౌకర్యంగా ఉన్న దాని గురించి తగిన ఆలోచన మరియు సమాచారంతో కూడిన ఎంపిక చేసుకోవడం మరియు ఫోటోలు, మెసేజ్ లు లేదా మీ లోకేషన్ వంటి విషయాలను పంచుకోవడానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. మీరు అవును అని చెప్పిన తర్వాత కూడా మీరు ఇంకా దేనితోనైనా సంతోషంగా లేకపోతే డిజిటల్ కన్సెంట్ ఎప్పుడైనా ఆప్టేట్ చేయవచ్చు, మీరు అప్పటికే తిరస్కరించవచ్చు! కన్సెంట్ సంతోషంగా ఇవ్వాలి మరియు బలవంతం చేయకూడదు లేదా ఊహించదగినదిగా ఉండకూడదు అనేది అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

## కన్సెంట్ అపొహను తొలగించడం

ప్రతి స్టేట్మెంట్ను చదివి అది నిజమో కాదో నిర్ణయించండి. మీ సమాధానాలను పార్టర్ తో చర్చించి, కన్సెంట్ డిజిటల్ స్పేస్ లో మీ ఆలోచనలను పంచుకోండి!

కన్సెంట్ అనేది ఫిజికల్ రియాక్షన్స్ కు మాత్రమే అవసరం.

నిజము అబద్ధము

సరదా కోసమేనా అని అడగకుండానే వేరొకరి ఫోటోను షేర్ చేయడం మంచిదే.

కన్సెంట్ ఎప్పుడైనా వెనక్కు తీసుకోవచ్చు.

ఒక్కసారి కన్సెంట్ ఇచ్చిన తర్వాత, అది భవిష్యత్ పరిస్థితులన్నింటికీ నిరవధికంగా వర్తిస్తుంది.

కన్సెంట్ కొరకు ఉత్సాహభరితమైన "అవును" అనేది అవసరం, కానీ మౌనం కూడా కన్సెంట్.

కన్సెంట్ అనేది ప్రేమ లేదా సన్నిహిత సంబంధాలలో మాత్రమే సంబంధితంగా ఉంటుంది.


# డిజిటల్ పరిధులను అర్థం చేసుకోవడం

## పరిధులు అంటే ఏమిటి?

పరిధులు అనేవి మీ వ్యక్తిగత సౌకర్య నియమాలు, ఇవి ఇతరులు ఏమి చేయగలరో దానికి "అవును" లేదా "కాదు" అని చెప్పడంలో మీకు సహాయపడతాయి - మీ ఫోటోలు లేదా కథనాలను పంచుకోవడం వంటివి. మీరు ఫోటోలను పంచుకోవడం, గ్రూప్ చాట్లలో చేరడం లేదా కొన్ని అంశాలను చర్చించడం వంటివి వాటిలో ఉంటాయి మరియు మీరు ఈ కార్యకలాపాలకు అంగీకరిస్తారా లేదా అని అవి మార్గనిర్దేశం చేస్తాయి. కాలక్రమేణా మీ పరిధులు మారవచ్చు మరియు ఆరోగ్యకరమైన డిజిటల్ సంబంధాలను కొనసాగించడానికి వాటిని ఇతరులకు స్పష్టంగా తెలియజేయడం ముఖ్యం. మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టే రక్షణాత్మక వలయం వంటివి మరియు మిమ్మల్ని సురక్షితంగా మరియు బాగా ఉంచే పరిధుల గురించి ఆలోచించండి!

## మీ పరిధులను అర్థం చేసుకోవడం

ఈ కలర్ చార్ట్‌ని ఉపయోగించి, మీరు వివిధ ఆన్‌లైన్ పరిస్థితులలో మీరు ఎంత సుఖంగా ఉన్నారో రేటింగ్ చేయడం ద్వారా మీ స్వంత పరిధులను కనుగొనవచ్చు. క్రింద ఉన్న ప్రతి స్టేట్‌మెంట్ కు, దయచేసి డిజిటల్ స్పేస్‌లలో షేర్ చేయడం గురించి మీ సౌకర్య స్థాయిని ఊహించుకోండి. మీరు ఈ స్కేల్‌ని ఉపయోగించి మీ స్పందనలను నోట్ చేసుకోవచ్చు:

-  - చాలా బాగా సౌకర్యంగా
-  - ఎక్కువగా సౌకర్యంగా
-  - కొంతవరకు సౌకర్యంగా
-  - కొంతవరకు అసౌకర్యంగా
-  - అస్సలు సౌకర్యంగా లేకపోవడం

సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తిగత ఫోటోలను (సిల్వీలు, దాపరికం లేని క్షణాలు) పంచుకోవడం.



నాకు బాగా తెలియని వ్యక్తులతో కలిసి గుంపులో పాల్గొనడం.



నా స్నేహితుడు అడగకుండానే నా గురించి కథలు పంచుకోవడం.



నా పరిధుల గురించి స్నేహితులతో బహిరంగంగా మాట్లాడటం.



వ్యక్తిగత అంశాలపై చర్చలు ఉండే కుటుంబ చాట్ చేయటం.



# కన్సెంట్ తెలియజేయడం

## కన్సెంట్ తెలియజేయడం

కన్సెంట్ తెలియజేయడం సవాలుతో కూడుకున్నదే అయినప్పటికీ, పరిధులను అర్థం చేసుకోవడం మరియు సంభాషించడం గౌరవప్రదమైన డిజిటల్ సంబంధాలకు కీలకం! సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

"నేను దానితో అసౌకర్యంగా ఉన్నాను" వంటి "నేను" అనే స్టేట్మెంట్లను ఉపయోగించి మీ భావాలను వ్యక్తపరచడం ద్వారా నేరుగా ఉండండి.

"నేను దీన్ని పంచుకోవడం మీకు సమ్మతమేనా?" వంటి సంభాషణను ప్రోత్సహించడానికి ప్రశ్నలు అడగండి.

సోషల్ మీడియాలో ప్రైవసీ సెటింగ్లను అడ్జస్టింగ్ చేయడం ద్వారా మీ కంటెంట్ను ఎవరు చూడవచ్చు లేదా మిమ్మల్ని ట్యాగ్ చేయవచ్చో కంట్రోల్ చేయండి.

ఇతరుల భావాలకు శ్రద్ధ చూపడం మరియు వారి ఆందోళనలను గుర్తించడం ద్వారా చురుకుగా వినడం సాధన చేయండి.

కంటెంట్ను పంచుకున్న తర్వాత వారు ఇప్పటికీ సుఖంగా ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి వారితో ఫాలో అప్ చేయండి!

పరిధుల గురించి బహిరంగ సంభాషణను డెవలప్ చేయండి, నమ్మకం మరియు గౌరవాన్ని పెంపొందించుకోండి.

సరిహద్దులగురించిమీతో మరియు ఇతరులతో క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి - అవి కాలక్రమేణా మారవచ్చు. 'ఇంతకుముందు బాగానే ఉన్నది ఇప్పుడు నాకు సరిగ్గా అనిపించడం లేదు' అని చెప్పి, మీ కంఫర్ట్ లెవల్స్ను అప్డేట్ చేయడం కూడా సరైన పనియే.



శీఘ్ర తనిఖీ చాలా దూరం వెళ్తుంది



## మీరు ఏమి చేస్తారు?

మీ స్నేహితుడు ఇటీవలి పాఠశాల ఈవెంట్ నుండి గ్రూప్ ఫోటో మరియు కొన్ని నిప్పువటమైన షాట్లను పోస్ట్ చేశారు, కానీ వాటిలో మీరు ఎలా కనిపిస్తారో అని మీకు అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది.

పోస్ట్ గురించి మీ భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి మీరు మీ స్నేహితుడిని ఎలా సంప్రదిస్తారు? మీ ప్రాధాన్యతలు గౌరవిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు ఇంకా ఏమి చేయవచ్చు? మీ ఆలోచనలను ఊహించుకోండి మరియు మిమ్మల్ని స్వేచ్ఛగా వ్యక్తీకరించడానికి పై చిట్కాలను ఉపయోగించండి!

# సమాధానాలు

## కన్సెంట్రి అపోహను తొలగించడం

కన్సెంట్రి అనేది ఫిజికల్ రియాక్షన్స్ కు మాత్రమే అవసరం.



సరదా కోసమేనా అని అడగకుండానే వేరొకరి ఫోటోను షేర్ చేయడం మంచిదే.



కన్సెంట్రి ఎప్పుడైనా వెనక్కు తీసుకోవచ్చు.



ఒక్కసారి కన్సెంట్రి ఇచ్చిన తర్వాత, అది భవిష్యత్ పరిస్థితులన్నింటికీ నిరవధికంగా వర్తిస్తుంది.



కన్సెంట్రి కొరకు ఉత్సాహభరితమైన "అవును" అనేది అవసరం, కానీ మౌనం కూడా కన్సెంట్రి.



కన్సెంట్రి అనేది ప్రేమ లేదా సన్నిహిత సబంధాలలో మాత్రమే సబంధితంగా ఉంటుంది.

