Childnet
International

آن لائن نوجوانوں کی مدد

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے

معلومات اور مشورہ

URDU

انٹرنیٹ – ایک متاثر کن اور مثبت مقام

انٹرنیٹ ایک قابل حیرت وسیلہ ہے جو بچوں اور نوجوانوں کو متعدد ڈیوائس پر ایک دوسرے سے جڑنے، آپس میں بات چیت کرنے اور متعدد طریقوں سے تخلیقی صلاحیتوں کا اہل بناتا ہے۔ تاہم، انٹرنیٹ ہمیشہ بدلتا رہتا ہے اور ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق آپ کے بچوں کی تازہ ترین ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہونے کی وجہ سے ایک چیلنج ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کے بچوں کے پاس آپ سے بہتر تکنیکی مہارت ہے، تاہم آن لائن اپنی زندگی کے نظم و نسق کے لیے اب بھی بچوں اور نوجوانوں کو مشورہ اور حفاظت کی ضرورت ہے۔

ایسے مسائل جن سے آپ کا بچہ انٹرنیٹ پر سامنا کر سکتا ہے وہ ان کی عمروں اور آن لائن سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوں گے۔ ہم نے ممکنہ آن لائن خطرات کو ان 4 درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

طرز عمل:
بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی آن لائن سرگرمی کے خود پر اور دیگر افراد پر ہونے والے اثرات سے اور انٹرنیٹ میں ان کے ذریعہ بنائی جانے والی ڈیجٹل فٹ پرنٹ کے اثر سے واقف ہوں۔ آن لائن خود کو گمنام محسوس کرنا آسان ہے اور یہ اہم ہے کہ بچے اس بات سے واقف ہوں کہ ان کے ذریعہ پوسٹ کی جانے والی معلومات کون دیکھ سکتا ہے اور ممکنہ طور پر کون ان کا اشتراک کرسکتا ہے۔ انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت نجی معلومات کو محفوظ رکھنا اور اسے اجنبیوں کو فراہم نہ کرنا اہم ہے۔ غیر مناسب گفتگو، پیغامات، تصاویر اور طرزعمل کی اطلاع دہندگی کی اہمیت کے بارے میں اپنے بچے سے بات کریں اور یہ بھی جانیں کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔

مواد:
بچوں کے لیے بعض آن لائن مواد مناسب نہیں ہوتے ہیں اور نقصان دہ یا ضرر رساں ہو سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا نیٹ ورک، آن لائن گیم، بلاگ اور ویب سائٹس کے ذریعہ دیکھے جانے اور استعمال کیے جانے والے مواد کے لیے یہ درست ہے۔ بچوں کے لیے اہم ہے کہ وہ آن لائن مواد کی معتبریت پر غور کریں اور اس بات سے واقف رہیں کہ یہ صحیح نہیں بھی ہو سکتا ہے یا جانبداری کے ساتھ لکھا گیا ہوسکتا ہے۔ اس طریقے سے مواد کا استعمال شروع کرنے کے لیے بچوں کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مصنف کی اجازت کے بغیر کاپی رائٹ مواد کا استعمال یا ڈاون لوڈنگ کے قانونی عواقب ہو سکتے ہیں۔

رابطہ کریں:
بچوں کا اس بات سے واقف ہونا اہم ہے کہ آن لائن بنائے گئے نئے دوست وہ نہیں ہو سکتے ہیں جیسا کہ وہ دعوی کررہے ہیں اور یہ کہ جب ایک بار کوئی دوست آن لائن اکاونٹ میں شامل ہو جاتا ہے تو آپ کی نجی معلومات اسے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ دوستوں کی فہرست کا باقاعدگی سے جائزہ لینا غیر مطلوبہ رابطے حذف کرنا ایک مفید قدم ہے۔ آن لائن رازداری سیٹنگز کے ذریعہ بھی آپ ان معلومات کو اپنے مطابق سیٹ کرسکتے ہیں جن کو ہر دوست دیکھ سکتا ہے۔ اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کا بچہ کسی دیگر فرد کے غیر مناسب جنسی رابطہ میں ہے یا رہا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی اطلاع Child Exploitation کے ذریعہ آن لائن حفاظتی مرکز کو دیں (www.ceop.police.uk)۔ اگر آپ کا بچہ سائبر جرائم کا شکار ہوا ہے تو اس کی رپورٹ آن لائن یا آف لائن کرنی چاہئے۔ اپنے بچے کو اس بات کی تاکید کریں کہ اگر کوئی اسے آن لائن ڈراتا دھمکاتا ہے، اس سے اس کو تکلیف کا احساس ہو یا اگر اس کے کسی دوست کو ڈرایا دھمکایا جاتا ہے تو فورا اس کی اطلاع کسی معتمد بڑے شخص کو دینے کی کیا اہمیت ہے۔

تجارت پسندی:
آن لائن نوجوان افراد کی رازداری اور لطف اندوزی کبھی کبھی اشتہاری اور مارکیٹنگ اسکیموں سے متاثر ہو سکتی ہے جس کا مطلب نادانستہ طور پر آن لائن پیسہ خرچ کرنا بھی ہو سکتا ہے، مثلا ایپلی کیشن کے اندر۔ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی نجی معلومات کو رازداری میں رکھیں، یہ سیکھیں کہ پاپ اپ اور اسپام ای میل کیسے بلاک کریں، ان ڈیوائس پر جہاں ممکن ہو آن لائن خریداری (in-app) کو کیسے بند کریں، اور آن لائن فارم بھرتے وقت ایک فیملی ای میل ایڈریس استعمال کریں۔

اپنے بچوں کے انٹرنیٹ کے استعمال سے متعلق ان سے کھل کر گفتگو کرنے کے حقیقی فائدے ہیں۔ کیا آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کہاں سے شروع کریں؟ گفتگو شروع کرنے سے متعلق یہ مشورے مدد کر سکتے ہیں۔

1. اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ کن سائٹوں کو دیکھنا پسند کرتے ہیں اور آن لائن کیا کرنا پسند کرتے ہیں۔
2. ان سے پوچھیں کہ وہ آن لائن کیسے محفوظ رہتے ہیں۔ ان کے پاس آپ کے لیے کونسے مشورے ہیں اور انہوں نے یہ کہاں سے سیکھا؟ دوسروں کو کونسی معلومات دینا اور کونسی معلومات نہ دینا بہتر ہے؟
3. ان سے پوچھیں کہ کیا انہیں معلوم ہے کہ مدد کے لیے کہاں رابطہ کرنا ہے، سیفٹی سے متعلق مشورہ کہاں ملے گا، رازداری کی سیٹنگ کہاں ہوتی ہے اور جن سروسز کو وہ استعمال کرتے ہیں ان پر رپورٹ کیسے کرنی ہے اور بلاک کیسے کرنا ہے۔
4. کسی اور کی مدد کرنے کی انہیں ترغیب دیں! شاید وہ آپ کو کچھ چیزیں بہتر طریقہ سے آن لائن کرنے کا طریقہ بتا سکیں یا ان کا کوئی دوست ہو جو ان کی مدد اور تعاون سے فائدہ حاصل کرے۔
5. غور کریں کہ آپ دونوں انٹرنیٹ کس طرح استعمال کرتے ہیں۔ ایک ساتھ انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لیے آپ اور کیا کر سکتے ہیں؟ کیا ایسی سرگرمیاں ہیں جن کا فیملی کے ساتھ لطف لے سکیں؟

اس وقت میں کیا کرسکتا/سکتی ہوں؟

- ☐ اپنے بچے کے ساتھ کھل کر بات کریں اور انہیں ان کے انٹرنیٹ استعمال کے بارے میں آپ سے بات کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں: مثلا وہ کن سے بات کررہے ہیں، وہ سروسز جو وہ استعمال کررہے ہیں اور ایسے کوئی بھی مسائل جن کا وہ سامنا کر سکتے ہیں.
- ☐ انٹرنیٹ پر اپنے بچے کی حدود قائم کرنے کے لیے، اور اپنی امیدوں سے متعلق ایک گھریلو معاہدہ تیار کریں.
- ☐ اپنے بچے کو کسی بھی ایسے آن لائن مواد کا سامنا کرنے کے لیے جس سے وہ مطمئن نہ ہوں، حکمت عملی بتائیں – جیسے کہ اسکرین آف کرنا، قابل اعتبار فرد کو بتانا اور آن لائن رپورٹ کی سہولت کا استعمال کرنا.
- ☐ غیر مطلوبہ مواد کو بلاک کرنے کے لیے فلٹرنگ سافٹ ویئر استعمال کرنے پر غور کریں. فلٹرنگ کے علاوہ، یاد رکھیں کہ اپنے کے بچے کے ساتھ گفتگوکرنا اور ان کے انٹرنیٹ کے استعمال میں شامل ہونا دونوں انہیں انٹرنیٹ کے بارے میں معلومات فراہم کے مؤثر طریقے ہیں.
- ☐ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ "پوسٹ کرنے سے پہلے غور کریں". آن لائن عمل صرف آپ ہی کو نہیں بلکہ دوسروں کی زندگی کو بھی متاثر کر سکتا ہے. آن لائن خفیہ طور پر پوسٹ کیا گیا مواد دوسروں کے ذریعہ عام کیا جا سکتا ہے اور ہمیشہ کے لیے وہ آن لائن رہ سکتا ہے.
- ☐ قانون کو سمجھیں. کچھ آن لائن طرزعمل سے قانون کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے مثلا کوئی مواد ڈاون لوڈ کرتے وقت یا دوسروں کو فراہم کرتے وقت. قانونی سروسز کی سفارش کرنے کے قابل بنیں.
- ☐ معروف سائٹس اور سروسز میں دستیاب رازداری سیٹنگ اور رپورٹنگ فیچر سے واقفیت حاصل کریں.
- ☐ اگر آن لائن آپ کے بچے کو دھمکایا جا رہا ہے تو تمام دستیاب ثبوت کو محفوظ کرلیں اور اس بات کی معلومات حاصل کریں کہ کہاں اس واقعہ کی اطلاع دینی ہے، مثلا اسکول میں، سروس فراہم کنندہ کو یا پولس کو اگر قانون کی خلاف ورزی کی گئی ہو.
- ☐ گیم اور ایپلی کیشن کے لیے عمر کے تقاضے سے واقفیت حاصل کریں جس سے آپ کو مواد کی سطح اور موزونیت کا پتہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے. مزید یہ دیکھیں کہ کیا دیگر والدین کی طرف سے آن لائن جائزے دستیاب ہیں کیونکہ یہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں.
- ☐ ایک فیملی ای میل اڈریس بنائیں جس کو آپ کا بچہ آن لائن نئے گیم اور ویب سائٹس میں سائن اپ کرتے وقت استعمال کر سکتا ہے.
- ☐ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آن لائن مکمل نام کے بجائے اپنا عرفی نام (اگرممکن ہو) استعمال کریں، اس سے ان کی نجی معلومات کی حفاظت ہوگی، اور ہر اکاونٹ کے لیے ایک مستحکم (اسٹرونگ) پاسورڈ بنائیں.

میں ہمارے خبرنامہ (نیوزلیٹر) میں سائن اپ کریں **www.childnet.com**.

ابتدائي عمر کے بچوں کے لیے ہمارے SMART Rules (اسمارٹ ضوابط)، نوخیز بچوں کے لیے 5 مشوروں کا استعمال کرکے اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کریں کہ آپ کے بچوں کو اس بات کی معلومات ہو کہ کیسے آن لائن محفوظ رہنا ہے.

ابتدائی عمر کے بچوں کے لیے 5 اسمارٹ ضوابط:

S — **Safe: (حفاظت)** آن لائن چیٹنگ کرتے وقت یا کسی معلومات کی پوسٹنگ کرتے وقت اپنی نجی معلومات فراہم نہ کرکے محفوظ رہیں. نجی معلومات میں آپ کا ای میل اڈریس، فون نمبر اور پاسورڈ شامل ہیں.

M — **Meet: (ملاقات)** کسی ایسے فرد سے ملاقات کرنا جس سے آپ کا رابطہ صرف آن لائن رہا ہے، خطرناک ہو سکتا ہے. ایسا صرف اپنے والدین یا کیئر کرنے والے کی اجازت سے ہی کریں اور وہ بھی تب جب وہ موجود ہوں. یاد رکھیں کہ آن لائن دوست اب بھی اجنبی ہیں اگر چہ آپ ان سے طویل عرصہ سے گفتگو کرتے رہے ہیں.

A — **Accepting: (قبول کرنا)** ایسے افراد کی طرف سے بھیجے گئے ای میل یا میسیج قبول کرنا، فائل یا تصاویر یا تحریریں کھولنا جن کو آپ نہیں جانتے ہیں یا جن پر اعتماد نہیں کرتے ہیں مسائل پیدا کرسکتا ہے – ان میں وائرس ہو سکتے ہیں یا فحش پیغام ہو سکتے ہیں!

R — **Reliable: (قابل اعتبار)** آن لائن کوئی اس بارے میں جھوٹ بول سکتا ہے کہ وہ کون ہے اور انٹرنیٹ پر موجود معلومات صحیح نہیں ہو سکتی ہے. ہمیشہ دیگر ویب سائٹس پر دیکھ کر، کتابیں دیکھ کر یا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ کرکے جس کو آپ جانتے ہیں معلومات کی جانچ کریں. اگر آپ آن لائن چیٹنگ پسند کرتے ہیں تو بہتر یہ ہے آپ صرف اپنی حقیقی دنیا کے دوستوں اور فیملی سے چیٹ کریں.

T — **Tell: (بتائیں)** اگر کوئی فرد یا کوئی آن لائن چیز آپ کو تکلیف پہنچائے یا فکر مند کرے یا آپ یا آپ کے جاننے والے کسی فرد کو کوئی دھمکائے تو اپنے والدین، دیکھ بھال کرنے والے فرد یا کسی متعمد بالغ فرد کو بتائیں.

نوخیز عمر (19سسال سے کم) کے افراد کے لیے 5 مشورے:

1. اپنے آن لائن وقار کی حفاظت کریں: اپنی ڈیجٹل فٹ پرنٹ کی دیکھ بھال کے لیے آن لائن دستیاب ٹول کا استعمال کریں اور 'پوسٹ کرنے سے پہلے غور کریں'. آن لائن پوسٹ کردہ مشمولات ہمیشہ کے لیے باقی رہ سکتے ہیں اور کوئی ان کو عام کرسکتا ہے.
2. جانیں کہ مدد کہاں حاصل کریں: سمجھیں کہ سروس فراہم کنندگان کو اطلاع کیسے دیں اور بلاک کرنے اور حذف کرنے کے ٹول کیسے استعمال کریں. اگرآن لائن کچھ واقع ہو جو آپ کو پریشانی میں ڈال دے تو کسی کو بتانے میں تاخیر نہ کریں.
3. دباؤ میں نہ آئیں: اگر آپ جذبات پر قابو نہ رکھ سکے تو آپ اپنا کنٹرول کھو دیں گے؛ جب آپ 'بھیجیں' کو دباتے ہیں تو آپ اس کو واپس نہیں لے سکتے ہیں.
4. قانون کا احترام کریں: بھروسہ مند سروس استعمال کریں اور جانیں کہ قانونی طور پر کیسے اپنی پسند کی میوزک، فلم اور ٹی وی استعمال کرنا ہے.
5. اپنے وسائل کی تصدیق کریں: بھروسہ مند مواد استعمال کریں اور دیگر لوگوں کے کام/خیالات کا استعمال کرتے وقت انہیں کریڈٹ دینا نہ بھولیں.

With support from:

مزید مشورہ اور وسائل:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International