युवा लोगों का ऑनलाइन समर्थन करना

अभिभावकों और देखभालकर्ताओं के लिए

सूचना और सलाह

Childnet International

HINDI

द इंटरनेट – एक प्रेरणादायी और सकारात्मक स्थान

इंटरनेट एक अद्भुत संसाधन है जो बच्चों और युवा लोगों को अनेक प्रकार से, अनेक उपकरणों पर कनेक्ट करने, संप्रेषण करने और सृजनात्मक होने में सहायता करता है। हालांकि, इंटरनेट हमेशा बदलता रहता है और आपके बच्चे के प्रौद्योगिकी के उपयोग से अद्यतन बने रहना एक चुनौती हो सकता है। हो सकता है, कि कभी-कभी आप यह महसूस करें कि आपके बच्चों के पास आपसे ज्यादा तकनीकी कौशल है, फिर भी जब उनके जीवन को ऑनलाइन प्रबंधित करने का सवाल आता है तो बच्चों और युवा लोगों को सलाह और संरक्षण की जरुरत पड़ती है।

वे मुद्दे जिनका सामना इंटरनेट पर आपके बच्चे कर सकते हैं, उनकी आयु और ऑनलाइन गतिविधियों के आधार पर अलग-अलग होंगे। हमने इन संभावित ऑनलाइन खतरों को 4 श्रेणियों में समूहबद्ध किया है।

आचरण:

बच्चों को उस प्रभाव से अवगत होने की जरुरत है जो उनकी ऑनलाइन गतिविधि उनपर और अन्य लोगों, दोनों पर तथा उस डिजिटल फुटप्रिंट पर डाल सकती है जिसका वे इंटरनेट पर सृजन करते हैं। ऑनलाइन रूप से गुमनाम महसूस करना सहज है और यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे इस बात से अवगत हों कि कौन उस सूचना को देखने में सक्षम है, और संभावित रूप से साझा कर सकता है जिसे उन्होंने पोस्ट किया है। इंटरनेट का उपयोग करते समय, निजी सूचना को सुरक्षित रखना और अजनबियों के साथ साझा न करना महत्वपूर्ण है। अनुपयुक्त चर्चाओं, संदेशों, छवियों और व्यवहारों की रिपोर्ट करने का महत्व और ऐसा करने के तरीके के बारे में अपने बच्चे के साथ विचार-विमर्श करें।

विषयवस्तु:

कुछ ऑनलाइन विषयवस्तु बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं होती और उनके लिए दुखदायी या नुकसानदायक हो सकती है। यह सामाजिक नेटवर्कों, ऑनलाइन खेलों, ब्लॉगों और वेबसाइटों के माध्यम से पहुँची जाने वाली और देखी जाने वाली विषयवस्तु के लिए सत्य है। यह बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे ऑनलाइन विषयवस्तु की विश्वसनीयता पर विचार करें और इस बात से अवगत रहें कि यह सच नहीं भी हो सकती है या पक्षपात के साथ लिखी गई हो सकती है। बच्चों को आपकी सहायता की जरुरत हो सकती है जबकि वे इस प्रकार से विषयवस्तु का मूल्यांकन करना शुरु करते हैं। बिना लेखक की अनुमति के कॉपीराइट की गई विषयवस्तु के इस्तेमाल या डाउनलोडिंग के कानूनी परिणाम हो सकते हैं।

संपर्क:

बच्चों के लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि हो सकता है कि ऑनलाइन बनाए गए नए मित्र वैसे न हों जैसा वे उन्हें प्रकट करते हैं और यह कि मित्र को ऑनलाइन खाते में जोड़े जाने के बाद, हो सकता है कि आप उनके साथ अपनी निजी सूचना साझा करें। नियमित रूप से मित्र सूची की समीक्षा करना और अवांछित संपर्कों को समाप्त करना उपयोगी कदम है। ऑनलाइन निजता सेटिंग से आप उस सूचना को अनुकूलित कर सकते हैं जिस पर प्रत्येक मित्र पहुँच सकता है। यदि आपको यह चिंता है कि आपका बच्चा किसी अनुपयुक्त सैक्सुअल संपर्क में है या रहा है या किसी अन्य व्यक्ति की उस तक पहुँच है तो यह महत्वपूर्ण है कि आप बाल शोषण और ऑनलाइन संरक्षण केंद्र के माध्यम से पुलिस को इसकी रिपोर्ट करें (**www.ceop.police.uk**). यदि आपका बच्चा साइबरबुलिंग का शिकार है तो इसकी ऑनलाइन एवं ऑफलाइन रिपोर्ट भी की जा सकती है। अपने बच्चे पर इस बात का महत्व समझाएं कि यदि कोई उन्हें धमका रहा है या उन्हें असहज कर रहा है या उनके किसी मित्र को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है तो वे इस बात को स्पष्ट रूप से अपने किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं।

व्यापारिक बुद्धि:

युवा लोगों की ऑनलाइन निजता और आनंद को कभी-कभी विज्ञापन और विपणन स्कीमों द्वारा प्रभावित किया जा सकता है जिसका अर्थ उदाहरण के लिए, असावधानी से ऑनलाइन अनुप्रयोगों पर पैसा खर्च करना भी हो सकता है। अपने बच्चे को अपनी निजी सूचना को गोपनीय रखने, यह सीखने के लिए प्रेरित करें कि पॉप अप्स और स्पैम मेल-दोनों को ब्लॉक कैसे किया जाए, जहाँ संभव हो उपकरणों पर इन-ऐप खरीदारी को कैसे बंद किया जाए और ऑनलाइन फ़ॉर्म भरते समय परिवार के ईमेल पते का उपयोग कैसे किया जाए।

इंटरनेट का उपयोग करने के बारे में आपके बच्चे के साथ खुली बातचीत करते रहने के वास्तव में लाभ होते हैं। सुनिश्चित नहीं हैं कि कहाँ से शुरुआत करें? बातचीत आरंभ करने के ये सुझाव मदद कर सकते हैं।

1. अपने बच्चों से आपको उन साइटों के बारे में जिन्हें वे देखना पसंद करते हैं और ऑनलाइन किए जाने वाले उन कार्यों के बारे में बताने के लिए कहें जिसमें वे आनंद लेते हैं।

2. उनसे इस बारे में पूछें कि वे ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहते हैं। उनके पास आपके लिए क्या युक्तियाँ हैं और उन्होंने इन्हें कहाँ से सीखा? क्या साझा करना ठीक है और क्या नहीं?

3. उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि सहायता के लिए कहाँ जाएं, सुरक्षा सलाह, निजी सेटिंग कहाँ खोजें और उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली सेवाओं की रिपोर्ट कैसे करें या उन्हें कैसे ब्लॉक करें।

4. उन्हें किसी की मदद के लिए प्रोत्साहित करें! शायद वे आपको दिखा सकते हैं कि ऑनलाइन किसी चीज़ को बेहतर तरीके से कैसे किया जाए या उनका कोई ऐसा मित्र हो सकता है जो उनकी मदद और सहयोग से लाभ उठा सके।

5. इस बारे में सोचें कि आप में से प्रत्येक व्यक्ति इंटरनेट का उपयोग कैसे करता है। आप एक साथ इंटरनेट का उपयोग करने के लिए और क्या कर सकते हैं? क्या कुछ ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनका आनंद आप परिवार के रूप में ले सकते हैं?

मैं इस समय क्या कर सकता/सकती हूँ?

- ☐ अपने बच्चे के साथ खुलकर बात करें और उन्हें उनके इंटरनेट प्रयोग के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें: उदाहरण के लिए वे किससे बात कर रहे हैं, किन सेवाओं का उपयोग कर रहे हैं और ऐसी सभी समस्याएं जिनका वे सामना कर रहे हों।
- ☐ जब इंटरनेट पर हो तो अपने बच्चे की सीमाएं और अपनी अपेक्षाएं निर्धारित करने के लिए पारिवारिक सहमति बनाएं।
- ☐ अपने बच्चे को ऐसी सभी ऑनलाइन विषयवस्तु से निपटने की रणनीतियां दीजिए जिसके प्रति वे सहज नहीं हैं - जैसे कि स्क्रीन बंद करना, अपने किसी विश्वसनीय वयस्क को बताना और ऑनलाइन रिपोर्टिंग सुविधाओं का उपयोग करना।
- ☐ अवांछित विषयवस्तु को ब्लॉक करने के लिए फ़िल्टरिंग सॉफ्टवेयर के उपयोग पर विचार करना। फ़िल्टरिंग के अतिरिक्त, यह याद रखें कि अपने बच्चे के साथ विचार-विमर्श करना और उनके इंटरनेट प्रयोग में शामिल होना-दोनों ही उन्हें इंटरनेट के बारे में शिक्षित करने के प्रभावी तरीके हैं।
- ☐ 'पोस्ट करने से पहले सोचने' के लिए अपने बच्चों को प्रेरित करें। ऑनलाइन कार्य, न केवल आप पर बल्कि अन्य लोगों के जीवन पर प्रभाव डाल सकते हैं। निजी तरीके से पोस्ट की गई विषयवस्तु को अन्य लोगों द्वारा सार्वजनिक रूप से साझा किया जा सकता है और वह हमेशा के लिए ऑनलाइन बनी रह सकती है।
- ☐ कानून को समझें। कुछ ऑनलाइन व्यवहार कानून का उल्लंघन कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, जब अन्य अन्य लोगों के साथ विषयवस्तु को डाउनलोड या साझा कर रहे हों। कानूनी सेवाओं की अनुशंसा करने योग्य बनना।
- ☐ स्वयं को लोकप्रिय साइटों और सेवाओं पर उपलब्ध निजी सेटिंग और रिपोर्टिंग विशेषताओं से परिचित कराएं।
- ☐ यदि आपके बच्चे को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है तो सारे उपलब्ध साक्ष्यों को सुरक्षित रखें और यदि कानून को तोड़ा गया है, तो यह जानें कि घटना कि रिपोर्ट कहाँ करनी है, उदाहरण के लिए स्कूल में, सेवा प्रदाता को या पुलिस को।
- ☐ स्वयं को उन खेलों और अनुप्रयोगों हेतु आयु रेटिंग से परिचित कराएं जो विषयवस्तु के स्तर और उपयुक्तता को इंगित करने में मदद कर सकते हैं। यह भी देखें कि क्या अन्य अभिभावकों की ओर से ऑनलाइन समीक्षाएं उपलब्ध हैं क्योंकि ये सहायक हो सकती हैं।
- ☐ कोई पारिवारिक ईमेल पता बनाएं जिसका उपयोग आपके बच्चे किसी नए खेल और वेबसाइट को ऑनलाइन साइन अप करते समय कर सकें।
- ☐ अपने बच्चों के प्रोत्साहित करें कि वे अपनी निजी सूचना की रक्षा के लिए और प्रत्येक खाते के लिए सशक्त पासवर्ड बनाने के लिए ऑनलाइन अपना पूरा नाम देने की बजाय (जहाँ संभव हो) अपने निकनेम का इस्तेमाल करें।

हमारे चाइल्डनेट न्यूज़लैटर हेतु यहां साइन अप करें **www.childnet.com**.

यह सुनिश्चित करने में मदद करें कि प्राइमरी आयु वाले बच्चों के लिए हमारे स्मार्ट नियमों या किशोरों के लिए 5 युक्तियों का इस्तेमाल करते हुए, ऑनलाइन सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में आपके बच्चे को जानकारी हो।

प्राइमरी आयु वाले बच्चों के लिए 5 स्मार्ट नियम:

S **Safe सुरक्षा:** जब आप ऑनलाइन बातचीत या पोस्टिंग कर रहे हों तो अपनी निजी जानकारी न देने के प्रति सावधान रहकर सुरक्षित रहें। निजी जानकारी में आपका ईमेल पता, फ़ोन नंबर और पासवर्ड शामिल होते हैं।

M **Meet मुलाकात:** केवल ऑनलाइन संपर्क में रहने वाले किसी व्यक्ति से मुलाकात करना खतरनाक हो सकता है। ऐसा केवल अपने अभिभावकों या देखभालकर्ताओं की अनुमति से करें और यह भी तब करें जब वे मौजूद रह सकते हों। याद रखें, ऑनलाइन मित्रों से आप भले ही लंबे समय से बात कर रहे हों, वे आपके लिए अब भी अजनबी ही हैं।

A **Accepting स्वीकार करना:** जिन लोगों को आप नहीं जानते या जिन पर विश्वास नहीं करते, उनसे ईमेल, संदेश प्राप्त करना या फ़ाइलों, चित्रों या पाठों को खोलना समस्या में डाल सकता है - उनमें वायरस या अप्रिय संदेश हो सकते हैं!

R **Reliable विश्वसनीय:** ऑनलाइन कोई व्यक्ति इस बारे में झूठ बोल सकता है कि वह कौन है और संभव है कि इंटरनेट पर दी गई जानकारी सत्य न हो। हमेशा अन्य वेबसाइटों, पुस्तकों को देखकर या किसी जानकार व्यक्ति के साथ सूचनाओं की जाँच करें। यदि आप ऑनलाइन बातचीत करना पसंद करते हैं तो केवल अपने वास्तविक जगत के मित्रों और परिवार से ही बातचीत करना सर्वोत्तम है।

T **Tell बताना:** यदि कोई व्यक्ति या कोई बात आपको असहज या चिंतित कर रही हो या यदि आपको अथवा आपके पहचान वाले किसी व्यक्ति को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है, तो अपने अभिभावक, देखभालकर्ता या किसी विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति को बताएँ।

किशोरों के लिए 5 युक्तियाँ:

1 **अपनी ऑनलाइन प्रतिष्ठा की रक्षा करें:** अपने डिजिटल फुटप्रिंट का प्रबंधन करने के लिए ऑनलाइन सेवाओं द्वारा प्रदान किए गए उपकरणों का उपयोग करें और 'पोस्ट करने से पहले सोचें'। ऑनलाइन पोस्ट की गई विषयवस्तु हमेशा के लिए बनी रह सकती है और इसे किसी भी व्यक्ति द्वारा सार्वजनिक रूप से साझा किया जा सकता है।

2 **जानिए कि मदद कहाँ से प्राप्त करें:** सेवा प्रदाताओं को रिपोर्ट करने के तरीके और ब्लॉक करने वाले या डिलीट करने वाले उपकरणों का उपयोग करने के तरीके समझें। यदि कुछ ऐसा होता है जो आपको ऑनलाइन परेशान करता है तो किसी को बताने में कभी-भी देर न करें।

3 **दबाव के आगे न झुकें:** यदि आप अपने अवरोध खो देते हैं तो आपने अपना नियंत्रण खो दिया है, एक बार भेजें बटन को दबाने पर, आप इसे वापस नहीं ले सकते।

4 **कानून का सम्मान करें:** विश्वसनीय सेवाओं का उपयोग करें और अपने पसंदीदा संगीत, फ़िल्म और टीवी तक कानूनी रूप से पहुँच प्राप्त करने का तरीका जानें।

5 **अपने स्रोतों का उल्लेख करें:** विश्वसनीय विषयवस्तु का उपयोग करें और जब अन्य लोगों की कृतियों/विचारों का उपयोग कर रहे हों तो उनका उल्लेख करना न भूलें।

With support from:

make-IT-safe · ecpat UK · daphne · LONDON GRID FOR LEARNING

और सलाह एवं संसाधन:

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

Copyright © 2014 Childnet International