# माता-पिता और देखभालकर्ताओं (प्राथमिक) के लिए

अपने बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के लिए सहायता

यह मार्गदर्शिका (गाइड) माता-पिता, देखभालकर्ताओं और परिवारों को बच्चों को सोशल मीडिया का उपयोग करते समय सुरक्षित रखने में सहायता करने के लिए सुझाव और संसाधन प्रदान करती है।

## प्राईमरी स्कूल (प्राथमिक विद्यालय) जाने की आयु के बच्चे और सोशल मीडिया

माता-पिता और देखभालकर्ता उस समय अपने बच्चों का मार्गदर्शन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जब बच्चे ऑनलाइन दुनिया से जान-पहचान करते हैं और अन्वेषण, खेल और सामाजिक संपर्क के माध्यम से इसके बारे में सीखना शुरू करते हैं।

माता-पिता और देखभालकर्ता प्राईमरी स्कूल जाने की आयु वाले अपने बच्चे को सोशल मीडिया पर सुरक्षित रहने के लिए तैयार कर सकते हैं, भले ही वे अभी इसका उपयोग न करते हों। आप अच्छी ऑनलाइन आदतों का निर्माण करके और ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में सूचित रहकर ऐसा कर सकते हैं।

आप [eSafety Commissioner (ई-सेफ्टी कमिश्नर) की वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) पर अपने बच्चे को अपनी ऑनलाइन यात्रा शुरू करने में मदद करने के बारे में और अधिक जानकारी का पता लगा सकते हैं।

आप [eSafety गाइड](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) में विभिन्न सोशल मीडिया, गेम, ऐप्स और साइट्स के बारे में भी जान सकते हैं, जिसमें यह शामिल है कि कौन सी ऐप्स हैं, उनकी न्यूनतम आयु आवश्यकताएं क्या हैं, व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा कैसे करें और स्वयं ऐप्स के भीतर ही सामग्री की रिपोर्ट कैसे करें।

## अपने बच्चे के लिए सकारात्मक और सुरक्षित ऑनलाइन अनुभवों का समर्थन करना

अपने बच्चे को ऑनलाइन सुरक्षित अनुभव प्राप्त करने में आपकी सहायता करने के लिए कई संसाधन उपलब्ध हैं।

* [eSafety Commissioner की वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/) निम्नलिखित प्रदान करती है:
  + [eSafety parents (ई-सेफ्टी पेरेंट्स)](https://www.esafety.gov.au/parents/) पेज़ जिसमें: साइबरबुलिंग या पोर्नोग्राफी देखने जैसे [मुश्किल विषयों के बारे में कठिन बातचीत करने के तरीके](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) के बारे में जानकारी शामिल है।
  + वेबीनारwebinars ताकि माता-पिता/देखभालकर्ताओं को सुरक्षित ऑनलाइन अनुभवों का समर्थन करने के लिए ज्ञान, कौशल और उपकरण मिल सकें, इसमें प्राईमरी स्कूल के बच्चों को सहमति और ऑनलाइन सीमाओं को समझने में सहायता देना और ऑनलाइन गेमिंग के साथ अपने बच्चे का समर्थन करने का तरीका शामिल है।
  + [कई भाषाओं में परिवार के अनुकूल वीडियो और सलाह पत्रक](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) ताकि आपके परिवार को ऑनलाइन सुरक्षित रहने, सोशल मीडिया के साथ शुरुआत करने, सुरक्षित ऑनलाइन गेमिंग करने और जब आपके बच्चे को ऑनलाइन बुली किया जाए तो मदद प्राप्त करने के लिए सहायता मिल सके।
  + [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) पेज जिसमें बच्चों के लिए अनुकूल जानकारी है जिसे आप अपने बच्चे के साथ साझा कर सकते हैं, जिसमें यह शामिल है कि उस समय क्या करना है जब कोई व्यक्ति ऑनलाइन नीच हरकत करे, ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहना है, ऑनलाइन फ़ोटो और व्यक्तिगत जानकारी कैसे शेयर करनी है।
* [बुली स्टॉपर्स](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) प्राईमरी स्कूल जाने की आयु वाले छात्रों के लिए [साइबर सुरक्षा और साइबरबुलिंग](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) पर समर्पित संसाधन और [माता-पिता](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) के लिए एक समर्पित संसाधन पेज़ प्रदान करती है। आप बुली स्टॉपर्स के माध्यम से संबंधित वयस्कों के लिए [साइबरबुलिंग सलाह पत्रकों](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) तक भी पहुँच प्राप्त कर सकते हैं।
* [Alannah and Madeline Foundation](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB) माता-पिता के लिए एक ऑनलाइन सुरक्षा केंद्र [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) प्रदान करता है। इसमें स्क्रीन स्मार्ट परिवार बनने, ऑनलाइन बुलिंग के बारे में जानने और बच्चों के लिए गेम चुनने, इसके लिए सुरक्षा करने और इसमें उनके साथ जुड़ने जैसे विषयों पर संसाधन शामिल हैं।
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) प्राईमरी स्कूल जाने की आयु वाले बच्चों के माता-पिता के लिए स्वस्थ स्क्रीन समय, डिजिटल पारिवारिक जीवन, डिजिटल प्ले तथा सीखने और ऑनलाइन सुरक्षा जैसे विषयों पर संसाधन प्रदान करता है।

## संकेत कि किसी बच्चे या युवा व्यक्ति को समर्थन की आवश्यकता हो सकती है

किसी बच्चे की ऑनलाइन गतिविधि का उस स्थिति में उन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है यदि उनके पास ऑफ़लाइन गतिविधियों का भी उचित संतुलन नहीं है। कभी-कभी, हो सकता है कि आपका बच्चा ऐसे संकेत दिखाए कि उन्हें नकारात्मक ऑनलाइन अनुभव हो रहे हैं या उन्हें बुली किया (डराया-धमकाया) जा रहा है।

हो सकता है कि आपका बच्चा आपको यह नहीं बताए कि यदि कोई ऑनलाइन 'फ्रेंडशिप' या स्थिति समझौता करने की कगार पर पहुँच गई है या मुश्किल हो गई है। वे शर्मिंदा या शर्मिंदगी महसूस कर सकते हैं, या उन्हें यह डर हो सकता है कि इससे चीजें बदतर हो सकती हैं।

अपने बच्चे के व्यवहार या मनोदशा में बदलाव के प्रति सतर्क रहें। अच्छी लगने वाली चीज़ें अब न करने, चिंता, उदासी या परिवार या दोस्तों के साथ बातचीत में बदलाव के संकेतों पर नज़र रखें।

संकेतों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

* सामाजिक गतिविधियों जैसे दोस्तों से मिलना या खेल खेलने में कम रुचि होना
* स्कूल में अच्छा प्रदर्शन न करना
* थकान, नींद में गड़बड़, सिरदर्द, आंखों पर जोर पड़ना
* खाने के पैटर्न (नित्य-कर्म) में बदलाव
* व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
* विशेष वेबसाइट्स या खेलों के साथ जुनून
* ऑनलाइन गतिविधि से ब्रेक लेने के लिए कहे जाने पर अत्यधिक गुस्सा आना
* कंप्यूटर से दूर होने पर चिंतित या चिड़चिड़ा दिखाई देना
* दोस्तों और परिवार से दूर रहना

आप [बुली स्टॉपर्स](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) पर बुलिंग के चेतावनी संकेतों और [eSafety Commissioner की वेबसाइट पर ग्रूमिंग](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) के चेतावनी संकेतों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

## यदि आपका बच्चा ऑनलाइन कुछ असुरक्षित अनुभव करता है तो क्या करें

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे माता-पिता चिंता व्यक्त कर सकते हैं या कोई घटना होने पर सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

* आप अपने बच्चे के स्कूल से अपनी किन्हीं संभावित चिंताओं के बारे में या यदि कुछ हुआ है तो उसके बारे में बात कर सकते हैं । स्कूलों के पास ऐसी नीतियां और प्रक्रियाएं होती हैं जो मदद कर सकती हैं। वे यह सुनिश्चित करने के लिए भी आपके साथ काम कर सकते हैं कि आपके बच्चे को जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त सहायता मिले। शुरूआत करने के लिए अपने बच्चे के शिक्षक या स्कूल की भलाई टीम से संपर्क करें। [बुली स्टॉपर्स](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) पर अपने स्कूल से बात करने के बारे में और जानकारी पढ़ें।
* यदि आपका बच्चा किसी ऑनलाइन घटना में शामिल हुआ है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे को उनकी ज़रूरत का समर्थन प्रदान करने के लिए अपने स्कूल के साथ मिलकर काम करें। [eSafety Commissioner की वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575) पर यह जानकारी प्राप्त करें कि किसी ऑनलाइन घटना के बाद अपने बच्चे की मदद कैसे करनी है।
* आप सलाह के लिए और [दुर्व्यवहार की रिपोर्ट](https://www.esafety.gov.au/report) करने के लिए eSafety Commissioner से संपर्क कर सकते हैं। eSafety रिपोर्टिंग सिस्टम गंभीर साइबरबुलिंग और इमेज़-आधारित दुर्व्यवहार का अनुभव करने वाले बच्चों के माता-पिता की मदद करता है और यह सामग्री को हटाए जाने के लिए प्लेटफॉर्म्स के साथ काम करके ऐसा करता है।
* यदि कोई आपके बच्चे से संपर्क कर रहा है और यह संपर्क अवांछित है या उन्हें असहज महसूस कराता है, तो ऐसी चीजें हैं जो आप मदद करने के लिए कर सकते हैं। [eSafety Commissioner की वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) पर चाइल्ड ग्रूमिंग (शोषण के लिए बच्चों को तैयार करने) और अवांछित संपर्क और क्या करना है, इसके बारे में और अधिक पढ़ें।
* Alannah and Madeline Foundation इस बारे में सलाह प्रदान करता है कि ऑनलाइन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) के माध्यम से [इमेज़-आधारित दुर्व्यवहार की स्थितियों में क्या करना है](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children)।

## अपने बच्चे के लिए और अधिक सहायता के लिए कहाँ संपर्क करें

* तत्काल सहायता के लिए 000 पर संपर्क करें
* अपने बच्चे के स्कूल से बात करें
* सलाह के लिए या ऑनलाइन दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने के लिए [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report) से संपर्क करें
* यदि आप मानसिक स्वास्थ्य सहायता के बारे में बात करना चाहते हैं तो अपने स्थानीय जीपी (डॉक्टर) के पास जाएँ
* किड्स हेल्पलाइन: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [पेरेंटलाइन](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) माता-पिता और बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए एक गोपनीय टेलीफोन परामर्श सेवा प्रदान करती है। इसमें इंटरनेट उपयोग, और ऑनलाइन बुलिंग और सुरक्षा से संबंधित सलाह शामिल है।
* लाइफलाइन: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* बियॉन्ड ब्लू: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)