# ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ)

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੋਜ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ [eSafety ਗਾਈਡ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੇਮਾਂ, ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

* [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:
	+ eSafety ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਨਾ: ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ) ਵਰਗੇ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) ਔਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
	+ ਵੈਬੀਨਾਰ,webinars ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
	+ [ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ੀਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ,](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
	+ [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) ਪੰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ [ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) ਬਾਰੇ ਸਮਰਪਿਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ [ਮਾਪਿਆਂ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ Bully Stoppers ਦੁਆਰਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ [ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਲਾਹ ਸ਼ੀਟਾਂ](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* [Alannah ਅਤੇ 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) ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) ਨਾਮਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੱਬ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਰਟ ਫੈਮਿਲੀ ਬਣਨਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੇਮਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
* [ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਔਫਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾੜਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ 'ਦੋਸਤੀ' ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਸੰਕਟਪੂਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਨਮੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿਣ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

* ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰੁਚੀ
* ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
* ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
* ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
* ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
* ਖ਼ਾਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਹੋਣਾ
* ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ
* ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
* ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਗ੍ਰੂਮਿੰਗ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁੱਝ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

* ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਭਲਾਈ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school)'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ [ਇਸ ਬਾਰੇ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਣੋ](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)।
* ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ <https://www.esafety.gov.au/report>। eSafety ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰੂਮਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।
* Alannah ਅਤੇ Madeline Foundation ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ [ਚਿੱਤਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (AI) ਰਾਹੀਂ](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ

* ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 000 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।](https://www.esafety.gov.au/report)
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ
* ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1800 551 800 [www.kidhelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
* ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)