# والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے (پرائمری)

آپ کے بچوں کو آن لائن محفوظ رکھنے کے لیے سپورٹ

یہ گائیڈ والدین، دیکھ بھال کرنے والوں اور خاندانوں کو تجاویز اور وسائل فراہم کرتی ہے تاکہ وہ اپنے بچوں کو سوشل میڈیا استعمال کرتے وقت محفوظ رہنے کے حوالے سے معاونت فراہم کر سکیں۔

## پرائمری اسکول کی عمر کے بچے اور سوشل میڈیا

والدین اور دیکھ بھال کرنے والے افراد اپنے بچوں کی رہنمائی میں اس دوران کلیدی کردار ادا کرتے ہیں جب وہ آن لائن دنیا میں وقت گزارتے ہیں اور دریافت، کھیل اور سماجی تعامل کے ذریعے سیکھنا شروع کرتے ہیں۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والے افراد اپنے پرائمری اسکول کی عمر کے بچے کو سوشل میڈیا پر محفوظ رہنے کے لیے تیار کر سکتے ہیں چاہے وہ ابھی تک سوشل میڈیا استعمال نہ کررہا ہو۔ آپ اچھی آن لائن عادات بنا کر اور آن لائن حفاظت کے بارے میں باخبر رہ کر ایسا کر سکتے ہیں۔

آپ [ای سیفٹی کمیشنر](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) کی ویب سائٹ پر اپنے بچے کو آن لائن سفر شروع کرنے میں مدد دینے کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

آپ [ای سیفٹی گائیڈ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) میں مختلف اقسام کے سوشل میڈیا، گیمز، ایپس اور سائٹس کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں، بشمول تمام ایپس کا تعارف، ان کی کم از کم عمر کے تقاضے، ذاتی معلومات کی حفاظت کیسے کی جائے اور خود ایپس کے اندر موجود مواد کیسے رپورٹ کیا جائے۔

## اپنے بچے کے لیے مثبت اور محفوظ آن لائن تجربات کو سپورٹ کرنا

اپنے بچے کو آن لائن مثبت تجربات کے حوالے سے سپورٹ کرنے میں آپ کی مدد کے لیے بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔

* [ای سیفٹی کمیشنر کی ویب سائٹ](https://www.esafety.gov.au/) درج ذیل فراہم کرتی ہے:
  + [ای سیفٹی والدین](https://www.esafety.gov.au/parents) کا صفحہ بشمول: سائبر بلنگ (cyberbullying) یا پورنوگرافی دیکھنے جیسے [مشکل موضوعات کے بارے میں گفتگو کرنے کے بارے میں](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) معلومات۔
  + ویبینارز (webinars)webinars جو والدین/دیکھ بھال کرنے والوں کو معلومات، ہنر اور وسائل یا tools فراہم کرتے ہیں تاکہ محفوظ آن لائن تجربات کو سپورٹ کیا جائے بشمول پرائمری اسکولوں کے بچوں کی رضامندی اور آن لائن حدود کو سمجھنے میں مدد کرنا اور آن لائن گیمنگ میں اپنے بچے کی مدد کرنا۔
  + آپ کی فیملی کو آن لائن محفوظ رہنے میں مدد، سوشل میڈیا کی شروعات کرنے، محفوظ آن لائن گیمنگ اور آپ کے بچے کے ساتھ آن لائن بلنگ کی صورت میں مدد حاصل کرنے کے لیے فیملی فرینڈلی ویڈیوز اور متعدد زبانوں میں [مشورے کی شیٹس](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family)۔
  + [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) کا صفحہ جس میں بچوں کے لیے دوستانہ معلومات شامل ہیں جن کا آپ اپنے بچے کے ساتھ اشتراک کر سکتے ہیں، بشمول جب کوئی آن لائن تنگ کرے تو کیا کیا جائے، آن لائن محفوظ رہنا، تصاویر اور ذاتی معلومات کا آن لائن اشتراک کرنا۔
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) پرائمری اسکول کی عمر کے طالب علموں کے لیے [سائبر سیفٹی اور سائبر بلنگ](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) کے لیے وقف وسائل اور [والدین](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) کے لیے وسائل کا ایک وقف شدہ صفحہ فراہم کرتا ہے۔ آپ Bully Stoppers کے ذریعے فکر مند بڑوں کے لیے [سائبر بلنگ کے مشورے کی شیٹس](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) بھی حاصل کر سکتے ہیں۔
* [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) والدین کے لیے [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) فراہم کرتی ہے، جو کہ ایک آن لائن سیفٹی ہب ہے۔ اس میں اسکرین سمارٹ فیملی بننا، آن لائن بلنگ سے نمٹنا، اور بچوں کے لیے گیمز کا انتخاب، تحفظ اور ان کو سمجھنا جیسے موضوعات پر وسائل شامل ہیں۔
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) پرائمری اسکول کے بچوں کے والدین کو مناسب اسکرین ٹائم، فیملیز کا ڈیجیٹل دنیا میں ایک دوسرے کے ساتھ میل جول، ڈیجیٹل کھیل اور سیکھنا اور آن لائن سیفٹی سمیت موضوعات پر وسائل فراہم کرتا ہے۔

## وہ علامتیں جو ظاہر کرتی ہیں کہ کسی بچے یا نوجوان کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے

کسی بچے کی آن لائن سرگرمی اس صورت میں اس پر منفی اثر ڈال سکتی ہے جب اس کے پاس آف لائن سرگرمیوں کا صحت مند توازن نہ ہو۔ بعض اوقات، آپ کے بچے میں ایسی علامات نظر آ سکتی ہيں جن سے ظاہر ہوتا ہو کہ وہ منفی آن لائن تجربے سے گزر رہا ہے یا اسے بلنگ کا نشانہ بنایا جا رہا ہے۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کو یہ نہ بتا سکتا ہو کہ اگر کوئی آن لائن 'دوستی' یا صورت حال مشکل یا نقصان دہ ہو گئی ہے۔ ہ شرمندہ محسوس کر سکتا ہے، یا ڈرتا ہے کہ اس سے حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں۔

اپنے بچے کے رویے یا موڈ میں ہونے والی تبدیلیوں سے باخبر رہیں۔ الگ تھلگ ہو جانا، اضطراب، اداسی یا فیملی یا دوستوں کے ساتھ بدلے ہوئے تعامل کی علامات پر نظر رکھیں۔

علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

* سماجی سرگرمیوں میں کم دلچسپی جیسے دوستوں سے ملنا یا کھیل کھیلنا
* اسکول میں کارکردگی میں کمی آنا
* تھکاوٹ، نیند میں خلل، سر درد، آنکھوں میں تناؤ
* کھانے کے معمول میں تبدیلی
* ذاتی حفظان صحت میں کمی
* مخصوص ویب سائٹس یا گیمز کا جنون
* آن لائن سرگرمی سے وقفہ لینے کے لیے کہا جانے پر شدید غصہ
* کمپیوٹر سے دور ہونے پر پریشان یا چڑچڑا دکھائی دینا
* دوستوں اور فیملی سے الگ تھلگ ہونا

آپ [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) پر بلنگ کی انتباہی علامات، [جنسی زیادتی کی نیت سے کسی سے تعلق بنانے یا گرومنگ کی انتباہی علامات](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) کے متعلق معلومات کے بارے میں ای سیفٹی کمیشنر کی ویب سائٹ پر مزید جان سکتے ہیں۔

## اگر آپ کا بچہ آن لائن کسی غیر محفوظ چیز کا تجربہ کرے تو کیا کریں۔

بہت سے طریقے ہیں جن سے والدین تشویش کا اظہار کر سکتے ہیں یا اگر کوئی واقعہ پیش آتا ہے تو مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

* آپ اپنے بچے کے اسکول سے کسی بھی تشویش یا اگر کچھ ہوا ہے تو اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ اسکولوں میں ایسی پالیسیاں اور طریقۂ کار موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ وہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے بھی آپ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کے بچے کو ضرورت ہو تو اسے اضافی مدد ملے۔ ابتدا کرنے کے لیے اپنے بچے کے ٹیچریا اسکول کی فلاح و بہبود یا ویل بینگ ٹیم سے رابطہ کریں۔ [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) پر اپنے اسکول سے بات کرنے کے بارے میں مزید پڑھیں۔
* اگر آپ کا بچہ کسی آن لائن واقعے میں ملوث رہا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے اسکول کے ساتھ مل کر کام کریں تاکہ آپ کے بچے کو وہ مدد فراہم کی جائے جس کی اسے ضرورت ہے۔ [ای سیفٹی کمیشنر کی ویب سائٹ](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) پر کسی آن لائن واقعے کے بعد اپنے بچے کی مدد کرنے کا طریقہ جانیں۔
* آپ مشورہ حاصل کرنے اور [بدسلوکی کی اطلاع](https://www.esafety.gov.au/report) دینے کے لیے بھی ای سیفٹی کمیشنر سےرابطہ کر سکتے ہیں۔ ای سیفٹی رپورٹنگ سسٹم ان بچوں کے والدین کی مدد کرتا ہے جو شدید سائبر بلنگ اور تصویر پر مبنی بدسلوکی کا تجربہ کرتے ہیں۔ ایسا کرنے کے لیے پلیٹ فارمز کے ساتھ کام کرتے ہوئے مواد کو ہٹایا جاتا ہے۔
* اگر کوئی آپ کے بچے سے رابطہ کر رہا ہے اور یہ رابطہ ناپسندیدہ ہے یا اس سے آپ کا بچہ اچھا محسوس نہیں کرتا، تو ایسی چیزیں ہیں جو آپ اس کی مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ [ای سیفٹی کمیشنر کی ویب سائٹ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) پر بچوں کی گرومنگ اور ناپسندیدہ رابطے اور اس کے متعلق کیا کرسکتے ہیں کے بارے میں مزید پڑھیں۔
* Alannah and Madeline Foundation اس بارے میں مشورہ بھی فراہم کرتی ہے کہ آن لائن [تصویر پر مبنی بد سلوکی](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) اور مصنوعی ذہانت (AI) کے ذریعے بد سلوکی کی صورت میں کیا کرنا ہے۔

## اپنے بچے کے لیے مزید مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں

* فوری مدد کے لیے 000 پر رابطہ کریں
* اپنے بچے کے اسکول سے بات کریں
* [ای سیفٹی کمیشنر](https://www.esafety.gov.au/report) سے رابطہ کریں۔ مشورے کے لیے یا آن لائن بدسلوکی کی اطلاع دینے کے لیے
* ذہنی صحت کی مدد کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے مقامی GP سے ملیں
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)
* [Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے رازدارانہ ٹیلی فون کونسلنگ فراہم کرتی ہے۔ اس میں انٹرنیٹ کے استعمال، اور آن لائن بلنگ اور حفاظت کے بارے میں مشورے شامل ہیں۔
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au)