# माता-पिता और देखभालकर्ताओं (द्वितीयक) के लिए

सोशल मीडिया पर युवाओं को सुरक्षित रखने के लिए सहायता

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

## सेकेंडरी स्कूल (माध्यमिक विद्यालय) जाने वाले आयु वर्ग के युवा लोग और सोशल मीडिया

माता-पिता अपने युवाओं को ऑनलाइन और सोशल मीडिया साइट्स पर सुरक्षित रहने में सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आप अपने बच्चों को सुरक्षित रूप से उनकी डिजिटल दुनिया को नेविगेट करने में मदद कर सकते हैं और उन्हें हानिकारक ऑनलाइन अनुभवों से बचने के लिए शिक्षित कर सकते हैं। आप मिलकर वेबसाइट्स, गेम्स, ऐप्स और सोशल मीडिया की खोजबीन कर सकते हैं और कुछ नियम और सीमाएँ निर्धारित कर सकते हैं।

आपका समर्थन और मार्गदर्शन आपके बच्चों को ऑनलाइन अच्छे निर्णय लेने के लिए ज्ञान दे सकता है और जरूरत पड़ने पर मदद मांगने का आत्मविश्वास दे सकता है। ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में सूचित रहना भी महत्वपूर्ण है।

आप eSafety Commissioner (ई-सेफ्टी कमीशनर) की वेबसाइट पर [ऑनलाइन सुरक्षा से जुड़ी बुनियादी बातों](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) के बारे में और अधिक पढ़ 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/ती 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

आपके लिए अपने बच्चे की सहायता करने के लिए कई संसाधन उपलब्ध हैं।

* [eSafety Commissioner की वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/) निम्नलिखित प्रदान करती है:
* [पेरेंट्स वेबसाइट](https://www.esafety.gov.au/parents) जिसमें [साइबरबुलिंग या पोर्नोग्राफी 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।
* [वेबिनार](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) ताकि माता-पिता/देखभालकर्ताओं को सुरक्षित ऑनलाइन अनुभवों में सहायता देने के लिए ज्ञान, कौशल और टूल्स (उपकरण) प्रदान किए जा सकें, इसमें ऑनलाइन सुरक्षा तथा उभरती प्रौद्योगिकियों की प्रस्तावना शामिल है।
* [कई भाषाओं में](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family)परिवार के अनुकूल वीडियो और सलाह पत्रक 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।
* [सलाह](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ताकि नग्न तस्वीरें व वीडियो भेजने और सेक्सटिंग, पोर्नोग्राफी और साइबरबुलिंग जैसे ऑनलाइन मुद्दों से निपटने के लिए माता-पिता को सहायता दी जा सके।
* सोशल मीडिया के दबावों से निपटने के तरीके सहित [युवाओं का सीधे समर्थन](https://www.esafety.gov.au/young-people) करने की सलाह।
* [बुली स्टॉपर्स](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) सेकेंडरी 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 और 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), [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) प्रदान करता है, जो माता-पिता के लिए एक ऑनलाइन सुरक्षा केंद्र है, जिसमें डिजिटल सफलता के लिए किशोरों को समर्थ करना, कनेक्टेड दुनिया में किशोरों का समर्थन करना, अपने किशोरों को सुरक्षित रूप से गेम खेलने और टीन बुलिंग (किशोरों को डराए-धमकाए जाने की घटनाओं) पर काबू पाने के लिए सशक्त बनाना शामिल है।
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) स्क्रीन टाइम, साइबरबुलिंग, सेक्सटिंग और गेमिंग जैसे विषयों पर किशोरों के माता-पिता के लिए संसाधन प्रदान करता है।

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

किसी युवा व्यक्ति 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 युवा व्यक्ति ऐसे संकेत दिखाए कि उन्हें नकारात्मक ऑनलाइन अनुभव हो रहे हैं या उन्हें बुली किया (डराया-धमकाया) जा रहा है।

हो सकता है कि वे आपको इसलिए यह नहीं बताएँ कि यदि ऑनलाइन 'फ्रेंडशिप' या स्थिति समझौते के कगार पर पहुँच गई है या मुश्किल हो गई है क्योंकि वे शर्मिंदा या शर्मसार हैं, या उन्हें इस बात से डर 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।

चिंताजनक संकेतों में निम्न संकेत 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 (डराने-धमकाने) से जुड़े चेतावनी संकेतों, [ग्रूमिंग (शोषण के लिए तैयार करने) के चेतावनी संकेतों](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) और eSafety Commissioner की वेबसाइट पर [सेक्सटॉर्शन के बारे में जानकारी के बारे में अधिक](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) जान 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 में ऐसी नीतियां और प्रक्रियाएं हैं जो मदद कर सकती हैं और यह सुनिश्चित कर सकती हैं कि जरूरत पड़ने पर आपके बच्चे को 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 करने](https://www.esafety.gov.au/report) के लिए eSafety commissioner से भी 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 भी सलाह प्रदान करता है कि [ऑनलाइन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) के माध्यम से इमेज़-आधारित दुर्व्यवहार](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) की स्थितियों में क्या करना है।

## 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
* headspace (हेडस्पेस) काउंसलिंग: विक्टोरिया के सरकारी सेकेंडरी स्कूलों के छात्र हेडस्पेस से परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। कॉल करें: 1800 650 890 या [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) पर जाएं
* 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)