# ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (ਸੈਕੰਡਰੀ)

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

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

## ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਗੇਮਾਂ, ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ 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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

* [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:
* [ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/parents) 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](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars), ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ 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 ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
* ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ [ਸਲਾਹ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਗਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ-ਅਸ਼ਲੀਲ ਮੈਸਜ਼, ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਲਈ।
* [ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ](https://www.esafety.gov.au/young-people) ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ਸੈਕੰਡਰੀ 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), [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੱਬ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
* [ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ, ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਸੈਕਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਯੁਵਕ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਔਫਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਯੁਵਕ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ 'ਦੋਸਤੀ' ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਸੰਕਟਪੂਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਨਮੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ 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।

ਚਿੰਤਾਜਨਕ 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, [ਗ੍ਰੂਮਿੰਗ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact), ਅਤੇ [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) 'ਤੇ ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ 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 ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। 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 ਮੱਦਦ 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](https://www.esafety.gov.au/report) ਲਈ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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 ਵੀ 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)
* ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ: ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ: 1800 650 890 ਜਾਂ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) 'ਤੇ ਜਾਓ
* 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 ਇੰਟਰਨੈੱਟ 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)