# سیکنڈری اسکول کے طلباء کے لیے

سوشل میڈیا پر آپ کے محفوظ رہنے کے لیے سپورٹ

یہ گائیڈ آپ کو سوشل میڈیا پر محفوظ رہنے میں مدد کے حوالے سے تجاویز فراہم کرتی ہے اور ایسے مشوروں کے لنکس فراہم کرتی ہے جو بتاتے ہیں کہ اگرآپ کو مدد کی ضرورت ہو تو کیا کیا جائے۔

## آن لائن ہوتے ہوئے مثبت اور محفوظ تجربات کو کیسے یقینی بنائيں

* آگاہ رہیں کہ معلومات کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہيں: ای سیفٹی کمیشنر [آپ کو آن لائن محفوظ رہنے میں مدد کے لیے کئی مفید معلومات فراہم کرتا ہے](https://www.esafety.gov.au/young-people) - موضوعات میں ڈیٹنگ اور تعلقات، مشکل حالات سے نمٹنا، خود کو آن لائن محفوظ رکھنا، جعلی خبریں اور بہت کچھ شامل ہے۔
* اپنی آن لائن اور آف لائن دنیا میں توازن پیدا کریں: ہم بہت آسانی سے آن لائن بہت زیادہ وقت گزار سکتے ہيں، لیکن آپ کتنی بار اور کیوں آن لائن جاتے ہیں، اس سے باخبر رہناآپ کو آف لائن وقت کے ساتھ ایک صحت مند اور خوشگوار توازن قائم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ [آن لائن اپنے وقت کو متوازن کرنا](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) دیکھیں۔
* اپنے ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کو کنٹرول کریں: انٹرنیٹ آپ کے بارے میں آپ کی توقع سے زیادہ یاد رکھتا ہے۔ یہ ڈیٹا کی ایک ٹریل یا راستہ چھوڑتا ہے، جسے آپ کا ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کہا جاتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کے ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کو مینیج کرنے کے لیے کچھ طریقے موجود ہیں۔ اپنے ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کو مینیج کرنے کے مشوروں کے لیے [ڈیجیٹل فٹ پرنٹ](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) دیکھیں۔
* پریشر کو کم کریں: سوشل میڈیا دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کا ایک ابہت چھا طریقہ ہو سکتا ہے، مگر کبھی کبھار اس کی وجہ سے ہم اپنی زندگی کا دوسروں کے ساتھ موازنہ کرنے لگ جاتے ہیں یا ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمیں ہر وقت دوسروں کے ساتھ رابطے میں رہنا چاہیے۔ سوشل میڈیا کے دباؤ بہت حقیقی ہیں اور ان کے اثرات اور انجام ہم سب پر لاگو ہوتے ہیں۔ تجاویز کے لیے [سوشل میڈیا کے پریشر](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) دیکھیں۔
* حمائیتی یا اپ سٹینڈر بنیں: اگرچہ یہ دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ کسی کو ذاتی طور پر یا آن لائن بنلگ کا نشانہ بنایا جا رہا ہے، لیکن جس کے ساتھ بلنگ (bullying) ہو رہی ہو اس کے لیے یہ صورت حال اور بھی زیادہ مشکل ہوتی ہے۔ ہم سب اپ سٹینڈر بن کر مدد کے لیے کچھ نہ کچھ کر سکتے ہیں۔ اپ اسٹینڈر وہ شخص ہوتا ہے جو کسی ایسے شخص کی حمایت کا انتخاب کرتا ہے جس کے ساتھ بدسلوکی ہو رہی ہو یا اسے نقصان پہنچایا جا رہا ہو۔ یہ مشکل لگ سکتا ہے لیکن آن لائن اور آمنے سامنے اپ اسٹینڈر ہونے کے محفوظ طریقے موجود ہیں۔ مزید جاننے کے لیے [میں تمھارے ساتھ ہوں](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) دیکھیں۔
* آن لائن بہت زیادہ وقت گزارنے کے حوالے سے مدد: کیا آپ کی آن لائن عادتیں آپ کی آف لائن زندگی کو متاثر کر رہی ہیں؟ اگر ہمارا سوشل میڈیا استعمال کرنے کا انداز ہماری صحت اور تعلقات پر برے اثرات مرتب کر رہا ہے، تو ہمیں رکنا چاہیے اور سوچنا چاہیے کہ کیا ہو رہا ہے۔ دیکھیں: [اصلی دوست](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)۔

## اگر آپ آن لائن کسی غیر محفوظ تجربے میں ملوث ہیں تو کیا کیا جائے

آن لائن کچھ ایسی چیزیں پیش آ سکتی ہیں جن سے ہم پریشان یا غیر محفوظ محسوس کر سکتے ہیں۔ اس میں بلنگ (bullying)، پریشان کن یا پرتشدد مواد دیکھنا، آپ کی رضامندی کے بغیر تصاویر شیئر کیا جانا، آپ کی مرضی کے بغیر عریاں تصاویر موصول ہونا یا کسی اجنبی کا آپ سے رابطہ کرنا بھی شامل ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے آپ پریشان محسوس کر سکتے ہیں۔ مدد حاصل کرنے کے طریقے موجود ہیں۔

آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ہمیشہ کوئی نہ کوئی شخص موجود ہوتا ہے جو مدد کر سکتا ہے۔ ایک بالغ شخص جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، جیسے خاندان کا کوئی فرد یا ٹیچر، آپ کو ایک نیا نقطہ نظر دے سکتا ہے، اور ساتھ ہی یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ کیا کرنا ہے اور کسی بھی قسم کے اثرات سے کیسے نمٹنا ہے۔ صورتحال سے نبٹتے وقت اپنے معاون شخص کے ساتھ رابطے میں رہنے کی کوشش کریں۔

**آن لائن بلنگ کا سامنا کرنا**

* آن لائن بلنگ کا نشانہ بننے کی صورت میں مدد: کسی کو بھی سائبر بلنگ کے تجربے سے گزرنا نہیں چاہیے، لیکن اسے روکنے کے مؤثر طریقے جاننے سے مدد ملے گی۔ سائبر بلنگ وہ بلنگ ہے جو موبائل فون، ای میل اور سوشل میڈیا ٹولز جیسی ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز کے ذریعے کی جاتی ہے۔ آپ یہاں اس کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں: [سائبر بنلگ](https://www.vic.gov.au/cyberbullying)؛ اور یہ جانیں کہ اگر آپ آن [لائن بلنگ](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) کا تجربہ کرتے ہیں تو کیا کرنا چاہیے۔
* اگر آپ کو بُلی (bully) کہا جاتا ہے تو کیا کریں: اگر آپ بلنگ والے رویے میں ملوث ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ سوچیں کہ آپ اپنے رویے کو کیسے بدل سکتے ہیں۔ آپ یہ یقینی بنانے کے لیے اقدامات بھی کر سکتے ہیں کہ ایسا دوبارہ نہ ہو۔ اگر آپ پر تنقید کی گئی ہو تو مشورے کے لیے [بلنگ کرنے پر مجھ پر تنقید کی گئی ہے | ای سیفٹی کمیشنر](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) دیکھیں۔

**آن لائن غیر محفوظ محسوس کرنا**

* اگر کوئی آپ کو پریشان یا غیر محفوظ محسوس کرواتا ہے تو مدد حاصل کریں: ایپس، سائٹس اور گیمز میں لوگوں سے ملنا، نئے دوست بنانا اور پہلے سے جاننے والوں کے ساتھ رابطے میں رہنا عام بات ہے۔ آپ جس کے ساتھ بھی رابطے میں آئیں، یہ اہم ہے کہ آپ جانتے ہوں کہ اگر آپ ان کی وجہ سے پریشانی یا غیر محفوظ محسوس کریں تو کیسے مدد حاصل کی جائے۔ [غیر محفوظ رابطے اور 'گرومنگ'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) پر کیا کرنا ہے اس کے بارے میں مزید پڑھیں
* اگر کسی نے آپ کی عریاں تصاویر شیئر کی ہیں یا ایسا کرنے کی آپ کو دھمکیاں دے رہا ہے: یہاں تک کہ اگر آپ کسی کو اپنی انتہائی نجی تصویر یا ویڈیو بھیجتے ہیں، یا وہ اسے لینے پر راضی ہوتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انہیں اسے کسی اور کے ساتھ شیئر کرنے کی اجازت ہے۔ یہاں یہ معلوم کریں کہ آپ کو کیا کرنا چاہئے: [میری عریاں تصویریں شیئر کی گئی ہیں](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) یا [کوئی میری عریاں تصویریں شیئر کرنے کی دھمکی دے رہا ہے۔](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

نقصان دہ مواد کی اطلاع دینا

* آن لائن نقصان دہ واقعات اور مواد کی اطلاع دینا: ای سیفٹی کمشنر سنگین آن لائن بدسلوکی، اور غیر قانونی اور محدود یا ریسٹریکٹڈ آن لائن مواد کو ہٹانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے، بشمول سائبر بلنگ جس سے نشانہ بنائے گئے شخص کی جسمانی یا ذہنی صحت کو نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے [آن لائن نقصان دہ واقعات اور مواد کی اطلاع دینا](https://www.esafety.gov.au/report) پر جائیں کہ کیا رپورٹ کیا جا سکتا ہے، اسے کیسے رپورٹ کرنا ہے اور کون سے شواہد کو محفوظ کرنا ہے اور رپورٹ بنانا ہے۔
* پریشان کن مواد: کبھی کبھی آپ کا سامنا کسی ایسی چیز سے ہو جاتا ہے جسے آپ آن لائن نہیں دیکھنا چاہتے۔ اس میں ایسا مواد شامل ہو سکتا ہے جو اس لیے پریشان کن ہے کیونکہ اس میں انتہائی پرتشدد یا جارحانہ واقعہ دکھایا گیا ہے۔ آپ اس حوالے سے کچھ کر سکتے ہیں۔ [پریشان کن مواد](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)۔

## اگر آپ یا کسی دوست کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو کہاں جائیں

* فوری مدد کے لیے 000 پر رابطہ کریں
* اپنے اسکول میں کسی سے یا اسکول سے باہر کسی قابل اعتماد بالغ شخص سے بات کریں
* مشورے کے لیے یا آن لائن بدسلوکی کی اطلاع دینے کے لیے [ای سیفٹی کمیشنر](https://www.esafety.gov.au/) سے رابطہ کریں
* headspace کونسلنگ: وکٹورین گورنمنٹ سیکنڈری اسکول کے طلباء headspace کی مشاورتی خدمات تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* اگر آپ کو ذہنی صحت کے حوالے سے مدد کی ضرورت ہو تو اپنے مقامی جی پی سے ملیں۔
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)
* 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)