

# ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ

## ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



PUNJABI

### ਇੰਟਰਨੈਟ - ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨ

ਇੰਟਰਨੈਟ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ, ਕਈ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪਡੇਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਚੁਨੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਵੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਹੋਣਗੀ। ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋਖਿਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ 4 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਆਚਰਣ:**  
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਸਰ ਤੋਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜੋ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਅਗਿਆਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੋਣ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਸਮੱਗਰੀ:**  
ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕਸ, ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ, ਬਲੋਗਸ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ, ਉਸਦੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਲਏ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੱਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸੰਪਰਕ:**  
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਔਨਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਦੇਸਤ ਉੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਬਾਲ ਸੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ([www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)) ਦੁਆਰਾ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫਲਾਈਨ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

**ਵਪਾਰਵਾਦ:**  
ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਜਤਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਸਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਰੱਖਣ, ਪੈਪ ਅਪਸ ਅਤੇ ਸਪੈਮ ਈਮੇਲ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੇ ਇਨ-ਐਪ ਖਰੀਦਦਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਸਲੀ ਲਾਭ ਹਨ।  
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

2 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖੇ? ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

3 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ, ਨਿਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

4 ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਦੇਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ।

5 ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

# ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅਨੰਦਮਈ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੱਸੋ - ਜਿਵੇਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੂਚਨਾ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ।
- ਅਣਚਾਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੈਫਟਵੇਅਰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਦੋਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 'ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ' ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ। ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।
- ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਿਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਯੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ।
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਲਈ ਉਮਰ ਰੇਟਿੰਗਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਰਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਨਾਮ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਖਾਤੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਸਾਡੇ ਚਾਈਲਡਨੈਟ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ [www.childnet.com](http://www.childnet.com) ਤੇ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ

ਮੁਢਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਰਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

## ਮੁਢਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਸਮਾਰਟ ਨਿਯਮ:

## ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ:

- S Safe ਸੁਰੱਖਿਅਤ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਪੇਸਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- M Meet ਮਿਲਣਾ:** ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਸਤ ਤਦ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- A Accepting ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ:** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਈਮੇਲ, ਸੁਨੇਹੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫਾਈਲਾਂ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਸੁਨੇਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- R Reliable ਭਰੋਸੇਯੋਗ:** ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁਠ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੁਸ਼ਟ ਹੈ।
- T Tell ਦੱਸਣਾ:** ਜੇਕਰ ਕੋਈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਔਨਲਾਈਨ ਯੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- 1 **ਆਪਣੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:** ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਟੂਲਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ 'ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ' ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸਟ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 2 **ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ:** ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 3 **ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰੋਧਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੇਜੇ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।
- 4 **ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ:** ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸੰਗੀਤ, ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।
- 5 **ਆਪਣੇ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ:** ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ/ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ।

With support from:

ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਪਾਅ:

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)

