ਬੱਚੇ, ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ

ਭਾਗ 1

THINK U KNOW .org.au

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (OCE)
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ: ਸ਼ੋਸ਼ਣ | ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ | ਅਪਰਾਧੀ | ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ | ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ | ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ | ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ | ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ | ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਪਰਕ | ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੂਮਿੰਗ | ਜ਼ਬਰਨ ਵਸੂਲੀ | ਔਨਲਾਈਨ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ | ਧਮਕਾਉਣਾ | ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੇ ਹਨ?

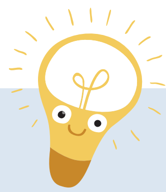
ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੰਤਰ ਹਨ, ਜੋ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਕੰਪਿਊਟਰ
- ਲੈਪਟਾਪ
- ਟੈਬਲੈਟ
- ਫ਼ੋਨ
- ਗੇਮਿੰਗ ਕੰਸੋਲ
- ਸਮਾਰਟ ਟੀਵੀ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ:
  - ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ।
  - ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ।
  - ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਸਿੱਖਣ, ਸਕੂਲੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ।



ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ThinkUKnow ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਿਗਰਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਪਲੇਟਫ਼ਾਰਮ, ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ: ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਯੰਤਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੁਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਚੈਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ: ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 131 444 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।.
- ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ, **accce.gov.au/report** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ''Report Abuse'' ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ Australian Centre to Counter Child Exploitation (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਟੂ ਕਾਊਂਟਰ ਚਾਈਲਡ ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, **thinkuknow.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ!