

ਬੱਚੇ, ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ

ਭਾਗ 2



ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਸ਼ੇਸ਼ਟ (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 ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ: ਸ਼ੇਸ਼ਟ | ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ | ਅਪਰਾਧੀ | ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ | ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ | ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ | ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ | ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ | ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਪਰਕ | ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪਿੰਗ | ਜ਼ਬਰਨ ਵਸੂਲੀ | ਔਨਲਾਈਨ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ | ਧਮਕਾਉਣਾ | ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ



ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਕੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ:

ਐਪਾਂ (ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ):

ਐਪ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਬਲੈਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ, ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਬੈਂਕਿੰਗ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਨ, ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜੇ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਐਪ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਐਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈਟ (ਗੱਲਬਾਤ) ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੀਚਰ ਹਨ।
- ✓ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਚਾਲੂ ਹਨ।
 - ਯੰਤਰ ਵਿੱਚ ਸੈਟਿੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
 - ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।
 - ਉਹ ਸੈਟਿੰਗ ਚੁਣੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜੇ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੀਚਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

➤ ਸਰੋਤ:

thinkuknow.org.au/find-advice/technology-settings-and-parental-controls



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ:

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਸਨੈਪਚੈਟ ਅਤੇ ਟਿਕਟੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



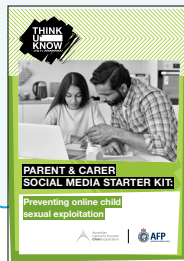
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਉਮਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਚਾਲੂ ਹਨ।
 - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪ ਵਿੱਚ ਸੈਟਿੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
 - ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਖੋਜੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।
 - ਉਹ ਸੈਟਿੰਗ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਾਂ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਇਲਾਕਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਕੁੱਝ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ:

thinkuknow.org.au/sites/default/files/2026-05/ThinkUKnow%20social%20media%20starter%20kit%202026.pdf



ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ:

ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ, ਗੇਮਿੰਗ ਕੰਸੋਲਾਂ, ਟੈਬਲੈਟਾਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਵਰਗੇ ਯੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੇਮਾਂ ਸਿੰਗਲ-ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਮਲਟੀ-ਪਲੇਅਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਗੇਮ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ।
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਫੀਚਰ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਇਹ ਮਲਟੀ-ਪਲੇਅਰ ਗੇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੈਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੈ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਚੈਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰੋਤ:

thinkuknow.org.au/sites/default/files/2025-02/TUK_gaming-devices_202312_web.pdf



ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪ:

ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਪਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਮਰੇ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰੁੱਪ ਚੈਟਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਔਨਲਾਈਨ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਪਤਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੇ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਲੋਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ✗ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।
- ✗ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ✗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ✗ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ:

thinkuknow.org.au/sites/default/files/2020-10/Fact%20sheet%20Instant%20messaging_1.pdf



ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ:

ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟਾਪ, ਟੈਬਲੈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਰਗੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਐਪਾਂ ਵਿੱਚ “ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀ” ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਫੀਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ “ਗਾਇਬ” ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਕੈਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਵੈੱਬਕੈਮ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਪਤਾ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਲੋਗੋ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੇ।

ਸਰੋਤ:

thinkuknow.org.au/find-advice/video-and-image-sharing



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 ਪਲੇਟਫਾਰਮ, 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 ਖਤਰਾ 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 ਲੋਕਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ 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 ਖਤਰੇ 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!