

गाइड 6:

बच्चाहरूलाई मद्दत गर्ने

तपाईंले घरेलु वा पारिवारिक हिंसाको अनुभव गरिरहँदा तपाईंको बच्चाहरूको हेरचाह गर्नु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, र यदि यस माथि प्रविधि मार्फत दुरुपयोग भयो भने यो विशेषले गाह्रो हुन सक्छ ।

यो गाइडले आफ्ना बच्चाहरूलाई अनलाइनमा कनेक्ट रहने र तपाईं सुरक्षित राख्न सहयोग गर्ने केही तरिकाहरू व्याख्या गरेको छ ।

तिनीहरूलाई आश्वासन दिनुहोस् र प्रोत्साहित गर्नुहोस्
बच्चाहरूलाई माया गर्ने र तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्न सक्ने मानिसहरू छन् भनेर तिनीहरूलाई विश्वस्त गराउनु पर्छ । उनीहरूलाई भविष्यको बारेमा सुरक्षित र सकारात्मक महसुस गर्न सहयोग गर्नको लागि थप समर्थनको आवश्यक पर्छ । जतिसक्दो दैनिक दिनचर्याहरू उस्तै राख्नुहोस्, र उनीहरूको वरिपरि दयालु, हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई राख्नु पर्छ ।

बच्चाहरूलाई सुरक्षा योजनामा संलग्न गर्नुहोस्
बच्चाहरू र किशोर-किशोरीहरूलाई कुनै पनि सुरक्षा (eSafety सहित) योजनामा समावेश गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई 'तस्विरमा' राख्नुहोस्, जुन तिनीहरूको उमेरका लागि उपयुक्त छ र व्यक्तिगत विवरण या स्थान जानकारी अनलाइनमा नराख्नु कत्तिको महत्त्वपूर्ण छ भनेर जोड दिनुहोस् । बच्चाहरू र किशोर-किशोरीहरूले उनीहरूको या अन्य व्यक्तिको सुरक्षा वा जोखिम नबढाउने कनेक्ट रहनु आवश्यक छ ।

उनीहरूलाई तपाईंसँग, परामर्शदाता वा विश्वस्त साथीसँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्न धेरै जरुरी छ । उनीहरूका विचार र भावनाहरू बाँड्नु उनीहरूको लागि स्वस्थकर हुन्छ - यसले उनीहरूलाई एक्लो महसुस नगर्न सहयोग गर्छ ।

तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्नका लागि नियमहरू बनाउने

तपाईंको परिवार अनलाइनबाट सुरक्षित हुन जहिलेरी नि सँगै काम गर्न सक्नु हुन्छ । आफ्ना बच्चाहरूसँग तपाईंहरूले सबैजनालाई सुरक्षित राख्नको लागि पालना गर्न सक्ने नियमहरूको बारेमा कुरा गर्न शुरु गर्नुहोस् ।



सानो बच्चाहरूको लागि, तपाईं नियमहरू तोक्न सक्नुहुनेछ । ठूला बच्चाहरू र किशोर-किशोरीहरूको लागि, तपाईंले उनीहरूलाई नियमहरू विकास गर्न सहयोग गर्न दिनुहोस् । तपाईंहरू सबैलाई सुरक्षित राख्नको लागि तिनीहरूले सहभागी हुन जरुरी छ । यसले तिनीहरूलाई आफ्नो स्थितिलाई अझ बढी नियन्त्रण गर्न सकेको अनुभव गर्छ ।

तपाईंको परिवारको सुरक्षा नियमहरूमा समावेश हुन सक्छन् :

- **स्थानहरू** अनलाइनमा **पोष्टिंग नगर्ने** वा कसैसँग पनि साझेदारी नगर्ने । यसमा तपाईं जाने र तपाईंले भेट्ने साथीहरू वा परिवारको ठेगाना, उपनगर, स्कूल, क्लब, पसल समावेश छन् ।
- अहिलेको लागि **कुनै फोटो** अनलाइनमा **पोष्टिंग नगर्ने** ।
- सामाजिक संजालमा वा अरु कसैलाई पनि **चेक इन नगर्ने** ।
- चीजहरू सुरक्षित नभएसम्म **परिवारका सदस्यहरूलाई** अनलाइनमा **ट्यागिंग नगर्ने** ।
- कुनै पनि डिभाइसहरूमा **स्थान सेवाहरू सक्षम नगर्ने** । चीजहरू सुरक्षित नभएसम्म सबै उपकरणहरूमा स्थान सेवाहरू बन्द गर्नुहोस् । यसले फोटोहरूको स्थान ट्याग ईम्बेड नगरिएको कुरा निश्चित गर्छ, र उपकरणहरू (र तपाईंको स्थान) सजिलै ट्र्याक गर्न सकिँदैन । यसको अर्थ छोटो अवधिमा खेल नखेल्नु हो । तपाईंहरू सबैजना सुरक्षित राख्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो भनेर तपाईंको बच्चाहरूलाई सम्झाउनुहोस् ।

- **परिचित हुनुहोस्** तपाईंको बच्चाहरूले प्रयोग गर्ने अनुप्रयोगहरू र कार्यक्रमहरूको साथ र तिनीहरूलाई कसरी सुरक्षित बनाउँदछ। लोकप्रिय खेलहरू र अनुप्रयोगहरूको लागि हाम्रो सल्लाह पृष्ठ (अंग्रेजीमा) हेर्नुहोस् esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking/
- **गोपनीयता सेटिंग्स को उपयोग गर्नुहोस्** सबै सामाजिक मिडिया खाताहरूमा र तिनीहरूलाई नियमित रूपमा अपडेट गर्न सम्झनुहोस्, विशेष गरी सफ्टवेयर अपडेट पछि।
- **गाइड 3** बाट र **eSafety चेकलिस्ट** मार्फत पढ्नुहोस् esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist/ ठूला बच्चाहरू र किशोर किशोरीहरूको साथ यो सुनिश्चित गर्नका लागि सबै उपकरणहरू र साइटहरू सुरक्षित रूपमा प्रयोग भइरहेको छ निश्चित गर्नुहोस्।

तपाईंको परिस्थितिमा निर्भर गर्दै, तपाईंको बच्चाहरूलाई निम्नसँग मद्दतको आवश्यक पर्न सक्छ:

- **सचेत हुनु** अपमानजनक व्यक्तिले कसरी उनीहरूको ब्यवहार बढाउन सक्छ भनेर। उदाहरण को लागी, दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति तपाईंको बच्चाहरूलाई सोशल मिडियामा 'साथी' हुन चाहन सक्छ। यदि यसलाई सम्बोधन गर्न सम्भव छैन भने, तपाईं र तपाईंको बच्चा नयाँ खाता सेट गर्न सक्नुहुन्छ जस्मा त्यो व्यक्तिले देख्ने कुरा सीमित गर्छ।
- **कुन जानकारी** तिनीहरूले तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिसँग वा ती व्यक्तिलाई चिनेका मानिसहरूसँग साझेदारी गर्नु हुँदैन; उदाहरण को लागी, तपाईंको ठेगाना सेयर नगर्ने जब तपाईं बाहिर जानुहुन्छ र को संग तपाईं सम्पर्कमा हुनुहुन्छ। बच्चाहरू र किशोर-किशोरीहरूलाई तपाईंले अपेक्षित प्रश्नहरूको जवाफ अभ्यास गर्न सहयोग दिन आवश्यक पर्दछ, यदि उनीहरूले दुर्व्यवहार गरेको व्यक्तिले सामना गरेको खण्डमा।
- **सुरक्षित कुराकानी** अरूसँग। यो एक सहमत संदेश अनुप्रयोग को लागी समावेश हुन सक्छ, प्रदान गरीएको छ कि तपाईं अनुप्रयोग मा सबै सम्पर्कहरू थाहा छ। यदि तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति डिभाइसको नजिकै जान्छ भने एपलाई कसरी लुकाउने भनेर तपाईंको बच्चा सिकनुपर्नेछ।
- घरमा र तिनीहरूको अन्य अभिभावकको घरमा **छुट्टै डिभाइसहरू प्रयोग गर्ने**। डिभाइस धेरै पुरानो भए पनि,

कम्तीमा तपाईंको बच्चाहरूले उनीहरूको सम्पर्कहरू सुरक्षित रूपमा घरको डिभाइसमा राख्न सक्छन्।

बच्चाहरू र विशेष गरी किशोर-किशोरीहरू, उनीहरूको सामाजिक सञ्जालको प्रयोग सीमित राख्न सक्छन्। तिनीहरूले अस्थायी भए पनि प्रतिबन्धहरू किन आवश्यक छन्, वा संवेदनशील जानकारी अनलाइनमा पोष्ट गर्ने परिणामहरू नबुझ्न सक्छन्। उनीहरूको माँग प्रति आकर्षक हुन सक्छ तर याद गर्नुहोस्, नियमहरूको पालना गरेमा तपाईंहरू सबैजनालाई सुरक्षित हुनुहुन्छ।

यदि तपाईंको बच्चा कसैसँग उनीहरूले महशुस गरेको कुरा गर्न चाहेमा

तपाईंको बच्चाको किन्डरगार्टेन, प्रि-स्कूल, बाल-स्याहार वा स्कूल तपाईंको बच्चाको लागि थप सहयोग प्रदान गर्न सक्षम छ। यदि तपाईंले सहज महसुस गर्नुभएमा, तपाईंको बच्चालाई केही अतिरिक्त चिन्ता छ र अतिरिक्त पोषण र बुझाईको आवश्यकता छ भनेर उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा :

- स्कूल, TAFE वा विश्वविद्यालयमा भएमा – तपाईंले तिनीहरूको शिक्षा प्रदायक मार्फत सहयोग लिन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले सहज महसुस गर्नुभएमा, कल्याण अधिकृत, परामर्शदाता वा विद्यार्थी कल्याण संयोजकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्नको लागि स्कूलहरूमा प्राय निःशुल्क परामर्शदाता वा मनोवैज्ञानिकहरू हुन्छन्।
- 8 देखि 25 वर्ष उमेर – **बाल हेल्पलाईन (Kids Helpline)** लाई kidshelpline.com.au वा 1800 55 1800 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरू फोनमा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन उपलब्ध छन्, र तपाईंको बच्चासँग अनलाइनमा कुराकानी पनि गर्नेछन्। यदि उनीहरूलाई आवश्यक भएमा अनुवाद वा दोभाषे सेवाहरूको लागि सोध्नुहोस्।
- 12 देखि 25 वर्ष उमेर – **eHeadspace** ले 12 देखि 25 वर्ष उमेरका युवाहरू र तिनीहरूका परिवारहरूको लागि निःशुल्क अनलाइन परामर्श प्रदान गर्छ। हप्ताको सातै दिन बिहान 9:00 बजे देखि दिउँसो 1:00 बजे सम्म (AEST) 1800 650 890 मा फोन गर्नुहोस् वा headspace.org.au/eheadspace मा अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।

अभिभावकहरूको लागि अनलाइन सुरक्षाको बारेमा जानकारी

यदि तपाईंलाई बच्चाहरू र अनलाइन सुरक्षाको बारेमा थप जानकारी चाहिएमा, eSafety वेबसाइट esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety बाट तपाईंको भाषामा हाम्रो 'अनलाइन सुरक्षाको लागि अभिभावकको गाइड' डाउनलोड गर्नुहोस् । esafety.gov.au/iparent मा अभिभावक हरुको लागि धेरै स्रोतहरू (अंग्रेजीमा) उपलब्ध छन्