

संदर्शिका 6: बच्चों की सहायता करना

जब आप घरेलू या पारिवारिक हिंसा का सामना कर रही होती हैं उस समय अपने बच्चों का ध्यान रखना चुनौतिपूर्ण हो सकता है, और यदि इसमें टेकनोलजी (प्रौद्योगिकी) के द्वारा दुर्व्यवहार शामिल है तो ऐसा करना विशेषकर कठिन हो सकता है।

यह संदर्शिका आपको अपने बच्चों को और अपने आप को सुरक्षित रखते हुए अपने बच्चों को ऑनलाइन रहने में मदद देने के कुछ तरीकों का विवरण देती है।

उन्हें आश्वासन दें और प्रोत्साहित करें

बच्चों को यह आश्वासन देने की ज़रूरत होती है कि उन्हें प्यार करने वाले लोग मौजूद हैं जो उनकी सुरक्षा कर सकते हैं। उन्हें भविष्य के बारे में सुरक्षित और सकारात्मक महसूस करने में सहायता देने के लिए अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत हो सकती है। जितना अधिक संभव हो सके, रोज़मर्रा की गतिविधियों को समान रखकर और इनमें दयालु, देखभाल करने वाले लोगों को शामिल करने से मदद मिलेगी।

सुरक्षा नियोजन में बच्चों को शामिल करें

बच्चों और किशोरों को सुरक्षा (eSafety सहित) नियोजन में शामिल करें। उन्हें ऐसे तरीके से 'सूचित' करते रहें जो उनकी आयु के लिए उचित हो, और इस बात पर ज़ोर दें कि व्यक्तिगत जानकारी को ऑनलाइन शेयर (सांझा) न करना या लोकेशन संबंधी सूचना ऑनलाइन न बताना कितना महत्वपूर्ण है। बच्चों और किशोरों के लिए यह ज़रूरी है कि वे संपर्क में रहें, पर एक ऐसे तरीके में जिससे उनकी सुरक्षा या अन्य लोगों की सुरक्षा का खतरा न बढ़ता हो।

उन्हें बातचीत करते रहने के लिए प्रोत्साहित करना बहुत महत्वपूर्ण है – चाहे वह बातचीत आपके साथ, किसी सलाहकार या भरोसेमंद दोस्त के साथ हो। उनके लिए अपने विचारों और भावनाओं को सांझा करना अच्छा होता है – इससे उन्हें इतना अकेला महसूस न करने में मदद मिलेगी।

अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए नियम निर्धारित करें

आपका परिवार ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए मिलकर काम कर सकता है। हर किसी को सुरक्षित रखने के लिए आप सभी द्वारा अनुसरण किए जाने वाले नियमों के बारे में बच्चों से बातचीत करके ऐसा करने की शुरुआत करें।



छोटे बच्चों के लिए, आप नियम तय कर सकती हैं। बड़े बच्चों और किशोरों के लिए, नियम तैयार करने में उन्हें आपकी मदद करने दें। यह महत्वपूर्ण है कि वे आप सभी को सुरक्षित रखने में भाग लें। इससे उन्हें अपनी स्थिति पर अधिक नियंत्रण रख पाना महसूस करने में भी मदद मिलेगी।

आपके परिवार के सुरक्षा नियमों में निम्नलिखित नियम शामिल हो सकते हैं:

- ऑनलाइन **लोकेशन पोस्ट न करना** या इन्हें किसी के साथ शेयर न करना। इसमें वे पते, सबर्ब, स्कूल, क्लब, दुकानें शामिल हो सकती हैं जहाँ आप जाते हैं और वे दोस्त या परिजन जिनसे आप मिलते हैं।
- फिलहाल के लिए ऑनलाइन **फोटो पोस्ट न करना**।
- सोशल मीडिया में **चेक इन न करना** या किसी और को इसपर चेक इन न करना।
- स्थिति के सुरक्षित हो जाने तक **परिवार के सदस्यों को ऑनलाइन टैग न करना**।
- किसी उपकरण पर **लोकेशन सेवाओं को चालू न करना**। स्थिति के सुरक्षित हो जाने तक सभी उपकरणों पर लोकेशन सेवाओं को बंद कर दें। इससे यह सुनिश्चित होगा कि फोटो में लोकेशन टैग एम्बेडेड (लगा) नहीं है, और उपकरणों (तथा आपकी लोकेशन) को आसानी से ट्रैक नहीं किया जा सकता है। इसका यह अर्थ हो सकता है कि आप अल्पावधि के लिए कोई गेम्स न खेल पाएँ। अपने बच्चों को यह याद दिलाएँ कि सबसे महत्वपूर्ण बात आप सब को सुरक्षित रखना है।

- उन ऐप्स और प्रोग्राम से **परिचित होना** जिनका प्रयोग आपके बच्चे करते हैं और यह जानकारी रखना कि उन्हें अधिक सुरक्षित कैसे बनाना है। लोकप्रिय गेम्स और ऐप्स के लिए हमारे परामर्श पेज (अंग्रेज़ी में) का संदर्भ करें: esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking.
- **सोशल मीडिया के सभी एकाउंट्स पर प्राइवैसी सेटिंग्स का प्रयोग करें** और नियमित रूप से इन्हें अपडेट करना याद रखें, विशेषकर सॉफ्टवेयर अपडेट्स के बाद।
- बड़े बच्चों और किशोरों के साथ **संदर्शिका 3** और **eSafety जाँचसूची** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist पढ़ें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सभी उपकरण और साइट्स का प्रयोग सुरक्षित तरीके से किया जा रहा है।

आपकी स्थिति पर निर्भर करते हुए, हो सकता है कि आपके बच्चों को भी निम्नलिखित के साथ सहायता की ज़रूरत पड़े:

- इस बात से **अवगत रहना** कि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति और अधिक दुर्व्यवहार करना कैसे शुरू कर सकता है। उदाहरणतः, हो सकता है कि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति सोशल मीडिया पर आपके बच्चों का 'फ्रेंड' बनने की कोशिश करे। यदि इससे इंकार करना संभव न हो, तो आप और आपकी संतान एक नया एकाउंट सेट अप करना चाह सकती है ताकि वह व्यक्ति सीमित चीज़ें ही देख सके।
- **यह जानना कि कौन सी जानकारी** उन्हें आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति, या उसके जानकार व्यक्तियों के साथ शेयर (सांझी) नहीं करनी चाहिए; उदाहरणतः, अपना पता शेयर न करना, यह शेयर न करना कि आप कब बाहर घूमने जाते हैं और आप किससे साथ संपर्क रखते हैं। हो सकता है कि बच्चों और किशोरों को अनुमानित सवालों का जवाब देने में अभ्यास करने की सहायता के लिए आपकी ज़रूरत पड़े, उस परिस्थिति में जब उन्हें आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति का सामना करना पड़ता है।
- दूसरों के साथ **सुरक्षित तरीके से संचार करना**। इसमें एक सहमत मैसेजिंग ऐप का प्रयोग करना शामिल हो सकता है, बशर्ते कि आपको ऐप पर सभी संपर्कों की जानकारी हो। आपकी संतान को यह जानने की ज़रूरत भी होगी कि ऐप को कैसे छिपाना है, उस परिस्थिति में यदि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति उपकरण के पास रहने वाला हो।

- घर और उनके दूसरे माता/पिता के घर **अलग उपकरण का प्रयोग करना**। भले ही एक उपकरण बहुत पुराना हो, पर आपके बच्चे कम से कम घर के उपकरण पर अपने संपर्कों को सुरक्षित रूप से बनाए रख सकते हैं।

बच्चे और खासकर तेरह से उन्नीस वर्ष की आयु के किशोर, सोशल मीडिया के उनके प्रयोग पर लगाई सीमाओं की अवहेलना कर सकते हैं। हो सकता है कि वे यह न समझें कि सीमाएँ क्यों लगाई गई हैं, भले ही वे सीमाएँ अस्थायी हों, आवश्यक हों, या उन्हें संवेदनशील जानकारी ऑनलाइन पोस्ट करने के परिणामों की समझ न हो। हो सकता है कि आपका दिल उनकी माँगों पर तरस खाने का करे, परन्तु नियमों का पालन करने से आप सभी को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी।

यदि आपकी संतान इस बारे में किसी से बात करना चाहती है कि वह कैसा महसूस करती है

आपकी संतान का किंडरगार्टन, प्री-स्कूल, चाइल्डकेयर या स्कूल आपकी संतान के लिए अतिरिक्त समर्थन प्रदान करने में सक्षम होगा। यदि आप सुखद महसूस करें, तो उन्हें बतायें कि आपकी संतान को कुछ अतिरिक्त चिंताएँ हैं और उसे अतिरिक्त तौर पर संभाले और समझे जाने की ज़रूरत है।

यदि आपकी संतान:

- स्कूल, TAFE या युनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रही है – तो आप उनके शिक्षा प्रदाता से समर्थन माँगने का प्रयास कर सकती हैं। यदि आप ऐसा करने में सुखद महसूस करें, तो कल्याण अधिकारी, सलाहकार या विद्यार्थी कल्याण समन्वयक से बात करें। स्कूलों में अक्सर आपकी संतान का समर्थन करने के लिए निःशुल्क सलाहकार या मनोवैज्ञानिक उपलब्ध होते हैं।
- 8 से 25 साल के आयु वर्ग में आती है – **Kids Helpline** से वेबसाइट kidshelpline.com.au या 1800 55 1800 पर संपर्क करें। वे दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन फोन पर उपलब्ध होते हैं, और वे आपको संतान के साथ ऑनलाइन भी चैट करेंगे। यदि आपको ज़रूरत हो तो अनुवाद एवं दुभाषिया सेवाओं के लिए भी निवेदन करें।
- 12 से 25 साल के आयु वर्ग में आती है – **eHeadspace** 12 से 25 साल के युवाओं और उनके परिवारों के लिए निःशुल्क ऑनलाइन परामर्श प्रदान करती है। 1800 650 890 पर फोन करें या headspace.org.au/eheadspace पर सप्ताह में सातों दिन सुबह 9.00 बजे से लेकर दोपहर 1.00 बजे के बीच (AEST) ऑनलाइन चैट करें।

माता-पिता के लिए ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में जानकारी

यदि आपको बच्चों तथा ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में और अधिक जानकारी की ज़रूरत है, तो eSafety वेबसाइट से अपनी भाषा में हमारी 'Parent's guide to online safety (ऑनलाइन सुरक्षा के लिए अभिभावक संदर्शिका)' डाउनलोड करें। वेबसाइट esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety esafety.gov.au/iparent पर माता-पिता के लिए विभिन्न प्रकार के संसाधन (अंग्रेज़ी में) भी उपलब्ध हैं।