

## ਗਾਈਡ 6:

# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚੁਣੌਤੀ-ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾਲੂ, ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ (eSafety ਸਮੇਤ) ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਸੂਚਿਤ' ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝਾ) ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੋਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਇੱਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ, ਨਿਯਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਨਿਯੰਤਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਨਲਾਈਨ **ਲੋਕਸ਼ਨ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰਨਾ** ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ (ਸ਼ੇਅਰ) ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਤੇ, ਸਬਰਬਸ, ਸਕੂਲ, ਕੱਲਬ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।
- ਫਿਲਹਾਲ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ **ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰਨਾ**।
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ **ਚੈਕ ਇਨ ਨਾ ਕਰਨਾ** ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸਤੇ ਚੈਕ ਇਨ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ **ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਟੈਗ ਨਾ ਕਰਨਾ**।
- ਕਿਸੇ ਡਿਵਾਇਸ ਤੇ **ਲੋਕਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਕਰਨਾ**। ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਤੇ ਲੋਕਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਲੋਕਸ਼ਨ ਟੈਗ ਏਮਬੈਡਡ (ਜੜਵਾਂ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟ੍ਰੈਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਕੋਈ ਗੋਮ ਨਾ ਖੇਡ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਪਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ **ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਫੇ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ: [esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking](https://esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking).
- **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਅਪਡੇਟਸ ਦੇ ਬਾਅਦ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ **ਗਾਈਡ 3** ਅਤੇ **eSafety ਚੈਕਲਿਸਟ** [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist](https://esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist) ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਇਸ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ:**

- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ **ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ** ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ 'ਫ੍ਰੈਂਡ' ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਇਸਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀਮਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕੇ।
- **ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੀ) ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ**। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਐਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੁਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਵਾਇਸ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਘਰ ਕਿਸੇ **ਵੱਖਰੇ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ**। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਡਿਵਾਇਸ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਘਰ ਦੇ ਡਿਵਾਇਸ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਾਇਦ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋਣ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਇਨ ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਣ ਦਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ, ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਸਕੂਲ, TAFE ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਲਿਆਣ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਿਆਣ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 8 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ – **Kids Helpline** ਨਾਲ [kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au) ਜਾਂ 1800 55 1800 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੁੱਛੋ।
- 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ – **eHeadspace** 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਇਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1800 650 890 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace) ਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ 1.00 ਵਜੇ ਵਿੱਚਕਾਰ (AEST) ਆਨਲਾਇਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।

**ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਨਲਾਇਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਇਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ eSafety ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ 'Parent's guide to online safety (ਆਨਲਾਇਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ)' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। [esafety.gov.au/iparent](https://esafety.gov.au/iparent) ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।