जब आपकी संतान को ऑनलाइन डराया-धमकाया जा रहा हो, तो सहायता प्राप्त करना

ऑनलाइन डराया-धमकाया जाना - या साइबरबुलीइंग – तब होता है जब ऑनलाइन कोई व्यक्ति किसी दूसरे के साथ नीच हरकत करता है या उसे बुरा महसूस करवाता है अथवा परेशान करता है, या यहाँ तक कि उन्हें धमकियाँ देता है। यह सोशल मीडिया साइट पर, ऑनलाइन गेम, एप्प या अन्य ऑनलाइन सेवाओं पर बच्चों के साथ हो सकता है।

कोई व्यक्ति इस तरह से आपकी संतान को बुरा महसूस करवा सकता है या परेशान कर सकता है:

- उनके बारे में नुकसानदायक मैसेजेस भेजकर
- उन्हें शर्मिंदा करने वाली तस्वीरें या वीडियो शेयर करके
- उनके बारे में ऑनलाइन गंदी अफवाहें फैलाकर
- उन्हें किसी ऑनलाइन ग्रुप चैट से बाहर रखकर
- उनके या उनकी संस्कृति के बारे में नस्लवादी टिप्पणियाँ करके

ऑनलाइन बुलीइंग किसी के साथ भी हो सकती है। आपनी संतान को यह पता होना महत्वपूर्ण है कि वह सहायता के लिए आपके या उनके किसी भरोसेमंद वस्यक के पास जा सकते हैं, और इससे वे किसी मुश्किल में नहीं पड़ेंगे।

यदि आपकी संतान को ऑनलाइन बुलीइंग किया जा रहा है, तो सहायता करना

यदि आपकी संतान अपने फोन, कंप्यूटर या डिवाइस के आसपास चिंतित या व्याकुल प्रतीत हो, तो उनसे पूछें कि क्या चल रहा है।

अपनी संतान को बताएँ कि किसी को भी ऑनलाइन नुकसान पहुँचाया जाना ठीक नहीं है और परेशान महसूस करना गलत नहीं है। यदि वे आपके साथ मिलकर अपनी समस्या का समाधान नहीं कर सकते हैं, तो आप उनकी सहायता कर सकते/ती हैं।

जब चीज़ें गलत हो रही हों तो बच्चे अक्सर समर्थन खोजने के लिए ऑनलाइन जाते हैं, इसलिए समस्या निपटाने के लिए उनका डिवाइस ले लेना हमेशा एक अच्छा विचार नहीं होता है।

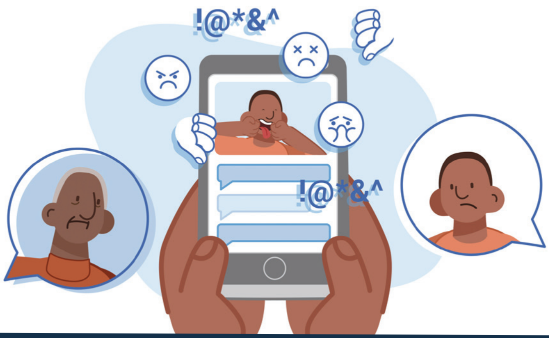
साइबरबुलीइंग की सूचना देना

1. प्रमाण इकट्ठा करें। नुकसानदायक सामग्री, वेबपेज़ अड्रेस (URL), और अकाउंट यूज़रनेम का स्क्रीनशॉट लें।

2. ऑनलाइन सेवा को इसकी सूचना दें। **eSafety गाइड** ऐसा करने में आपकी सहायता कर सकती है। यदि सेवा 48 घंटों में जवाब नहीं देती है, तो esafety.gov.au पर जाएँ और लाल '**report abuse**' बटन पर क्लिक करें।

3. आगे और संपर्क की रोकथाम करें। दूसरे व्यक्ति को अनदेखा करने, म्यूट करने या ब्लॉक करने के लिए सेटिंग्स का प्रयोग करें और अपनी प्राइवेसी सेटिंग्स की जांच करें।

4. और अधिक सहायता लें। **Kids Helpline** (1800 55 1800) या **headspace** पर किसी भरोसेमंद वस्यक या सलाहकार से बात करें।



अपने परिवार को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर **eSafety Parents** के लिए सर्च करें।