

तपाईंको बच्चालाई अनलाइनमा बुलिंग (सताउने) हुँदा मद्दत प्राप्त गर्दा

अनलाइन बुलिङ - वा साइबर बुलिङ - तब हुन्छ जब कोही अनलाइनमा खराब हुन्छ वा कसैलाई नराम्रो वा अप्ठ्यारो महसुस गराउँछ, वा धम्की समेत दिन्छ। यो सामाजिक मिडिया साइट, अनलाइन खेल, एप, वा अन्य अनलाइन सेवाहरूमा बच्चाहरूलाई हुन सक्छ।

कसैले तपाईंको बच्चालाई नराम्रो वा अप्ठ्यारो महसुस गराउन सक्छ:

- तिनीहरूको बारेमा पीडादायी सन्देशहरू पठाएर
- तिनीहरूको लाजमर्दो फोटो वा भिडियोहरू शेयर गरेर
- तिनीहरूको बारेमा नराम्रो अनलाइन अफवाह फैलाएर
- तिनीहरूलाई अनलाइन समूहको च्याटबाट त्यागेर
- तिनीहरू वा तिनीहरूको संस्कृतिको बारेमा जातीय टिप्पणीहरू गरेर।

अनलाइनमा बुलिङ जोकोहीलाई पनि हुन सक्छ। तपाईंको बच्चालाई तिनीहरू तपाईं वा विश्वासिलो कुनै वयस्क व्यक्तिकहाँ मद्दतको लागि आउँन सक्छन् र उनीहरू समस्यामा पर्देनन् भन्ने कुरा जान्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईंको बच्चा अनलाइन बुलिंग (सताउने) हुँदाको मद्दत

यदि तपाईंको बच्चा आफ्नो फोन, कम्प्युटर वा उपकरणबारे चिन्तित वा समस्यामा देखिन्छ भने, के भइरहेको छ भनेर सोध्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाहरूलाई भन्नुहोस् कि कसैले पनि अनलाइनमा पीडा भोग्नु हुँदैन र निराश महसुस गर्नु ठीक छ। यदि तिनीहरू आफैँले समस्या समाधान गर्न सक्दैनन् भने, तपाईंले तिनीहरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चाहरू प्रायः कुनै कुराहरू गडबड हुँदा सहायता खोज्न अनलाइन जान्छन्, त्यसैले कुनै कुरा ठीक गर्ने प्रयास गर्दा तिनीहरूको यन्त्र खोस्नु सधैं राम्रो विचार होइन।

साइबर बुलिङ रिपोर्ट गर्दा

1. प्रमाण सङ्कलन गर्नुहोस्। हानिकारक सामग्री, वेबपेज ठेगाना (URL) र खाता प्रयोगकर्ताको नाम स्क्रिनसट गर्नुहोस्।
2. अनलाइन सेवामा रिपोर्ट गर्नुहोस्। **eSafety गाइड** ले तपाईंलाई यो गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यदि सेवाले 48 घण्टा भित्र प्रतिक्रिया दिँदैन भने, esafety.gov.au मा जानुहोस् र रातो बटन क्लिक गर्नुहोस् र **दुरुपयोग रिपोर्ट गर्नुहोस्**।
3. थप सम्पर्कलाई रोक्नुहोस्। अन्य व्यक्तिलाई बेवास्ता गर्न, ब्लक गर्न वा सेटिङहरू प्रयोग गर्नुहोस् र आफ्नो गोपनीयता सेटिङहरू जाँच गर्नुहोस्।
4. थप मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। **किड्स हेल्पलाइन (Kids Helpline)** (1800 55 1800) वा **हेडस्पेस (headspace)** मा एक विश्वसनीय वयस्क वा कोही सल्लाहकार संग कुरा गर्नुहोस्।



आफ्नो परिवारलाई अनलाइनमा कसरी सुरक्षित राख्ने भन्नेबारे थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइटमा **eSafety Parents** खोज्नुहोस्।