

तपाईंको परिवारलाई अनलाइनमा सुरक्षित रहन मद्दत गर्दै

बच्चाहरूले अनलाइन सिक्न, अन्वेषण गर्न, खेल्न र साथी बनाउन सक्छन्। तर त्यहाँ जोखिम हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चा संयोगवश विचलित पार्ने सामग्री देख्न सक्छ, अपरिचित व्यक्तिहरूद्वारा सम्पर्क गरिन वा बुलिंगको (सताएको) अनुभव गर्न सक्छ। उनीहरूले घरबाहिर समय बिताउनेजस्ता महत्वपूर्ण कुराहरू पनि गुमाउन सक्छन्।

बच्चाहरूलाई अनलाइनमा सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्नसक्ने केही सजिला कुराहरू यहाँ छन्।

अनलाइन सुरक्षाबारे परिवारको रूपमा कुरा गर्नुहोस्

तपाईंको बच्चालाई थाहा दिनुहोस् कि यदि उनीहरूलाई डर वा निराश महसुस गराउने केही कुरा अनलाइनमा भयो भने उनीहरू जहिले पनि तपाईंकहाँ आउन सक्छन्।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उनीहरूले प्रयोग गर्ने गेम र एपहरू देखाउ भन्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई सुरु गर्न मद्दत गर्न eSafety को **सुरुआती कुराकानी** (conversation starters) प्रयोग गर्नुहोस्।

सँगै बसेर पारिवारिक नियमहरू बनाउनुहोस्

एक परिवारको रूपमा, तपाईंले सबैलाई अनलाइनमा सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न केही सजिला नियमहरू छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यन्त्रहरू कहाँ प्रयोग गर्न सकिन्छ, तपाईंका बच्चाहरूले कुन खेल र एपहरू प्रयोग गर्न सक्छन्, र अनलाइनमा कति समय बिताउन सकिन्छ भन्नेजस्ता कुराहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ। धेरैजसो यन्त्र र एपहरूमा तिनीहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सीमाहरू तय गर्ने सुविधाहरू छन्। अभिभावकीय नियन्त्रण र सेटिङबारे थप जान्न **यो भिडियो** हेर्नुहोस्।

मद्दत कहाँ प्राप्त गर्ने जान्नुहोस्

यदि तपाईंलाई अनलाइन समस्याको लागि मद्दत चाहिन्छ र के गर्नेबारे निश्चित हुनुहुन्न भने, तपाईंले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्, जस्तै साथी वा तपाईंको बच्चाको विद्यालयमा शिक्षक। तपाईं **प्यारेन्टलाइन (Parentline)** मा पनि अभिभावकीय चुनौतीहरूमा मद्दतको लागि कसैसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। ईसेफ्टी आयुक्त (eSafety) ले सबै अष्ट्रेलियाका परिवारहरूलाई अनलाइनमा सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ। **eSafety वेबसाइट** मा **अनलाइन दुरुपयोग रिपोर्ट गर्ने** र अनलाइनमा सुरक्षित रहनेबारे थप जानकारी छ।



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