

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ - ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ - ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਮਤਲਬੀ ਰਵੱਈਆ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮ, ਐਪ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬੁਰੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਪਾਂ ਫੈਲਾਅ ਕੇ
- ਉਸਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਕੇ।

ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਮੱਦਦ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

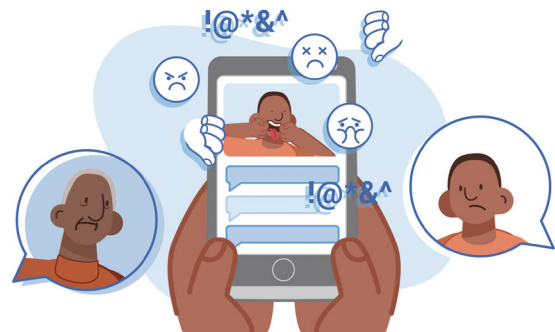
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਖੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਵਾਈਸ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

1. ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਵੈੱਬਪੇਜ ਦਾ ਪਤਾ (URL), ਅਤੇ ਖਾਤਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ ਲੈ ਲਵੋ।
2. ਉਸ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
The eSafety Guide ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੇਵਾ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ esafety.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ 'ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ' ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
3. ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ, ਮਿਊਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਲੋਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁਪਤਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
4. ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਾਂ **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** (1800 55 1800) ਜਾਂ **ਹੈੱਡਸਪੇਸ** 'ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [eSafety Parents](http://esafety.gov.au) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।