

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਿੱਕ ਟੋਕ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ) ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਪਰ ਦੁੱਖ ਪੁਰੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ, ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਵਰਗੇ ਜ਼ਖਮ ਵੀ ਹਨ।

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁੱਝ ਦੁੱਖ ਪੁਰੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਓਗੇ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ

eSafety ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [The eSafety Guide](#) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

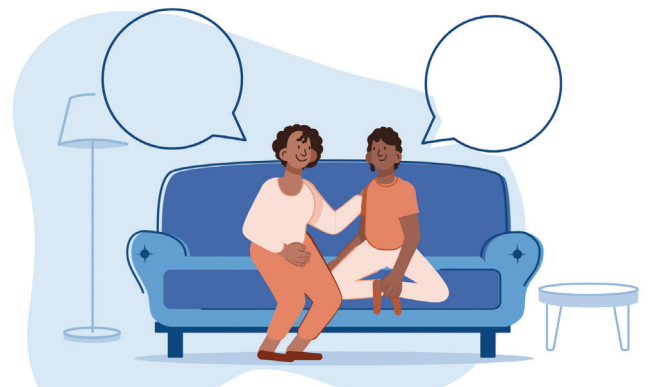
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਖਾਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ)

- ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- **ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ** ਲਈ eSafety ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦਬਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ eSafety ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ [eSafety ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ](#) ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [eSafety Parents](#) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।