ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਨਬੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਹਰਵਾਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਔਨਲਾਈਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ eSafety ਦੇ **ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਨਿਯਮ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ Parentline (ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ) 'ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ (eSafety) ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। **eSafety ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਵਿੱਚ **ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ** ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

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