

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਕਿਸੇ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਵਾਈਸ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ—ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੇਮਿੰਗ ਐਪਾਂ, ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਕੁੱਝ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਾਮੁਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਲਈ 'ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ' ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ, ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਮਉਮਰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਮੁਕਤਾ ਭਰੀ ਅਸ਼ਲੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਵੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ 'ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ'** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਝਾਂਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦੇਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੱਗਰੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਫੋਟੋ ਸੰਪਾਦਨ ਜਾਂ **ਡੀਪਫੇਕ** ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੇ ਟੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਕਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ

- ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਦੇਖ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਲੌਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੌਣ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੂਗਲ ਜਾਂ ਬਿੰਗ 'ਤੇ ਇਨਕੋਗਨਿਟੇ ਮੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੌਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ, ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਡਿਵਾਈਸ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਲੌਜ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਡਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਗੁਪਤ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਅਤੇ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨੌਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕੌਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

0 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ **13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਫਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ।
- ਔਨਲਾਈਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਹਿਮਤੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀ ਸਟੱਡੀਜ਼ (aifs.gov.au) ਦੇਖੋ।
- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 'ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ' ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਵੀ ਦੇਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗਲਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ **131 444** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (ਗੂਮਿੰਗ) ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ **ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਟੂ ਕਾਊਂਟਰ ਚਾਈਲਡ ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਸ਼ਨ (ACCCE)** ਨੂੰ accce.gov.au 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੌਪਰਜ਼' ਨੂੰ crimestoppers.com.au ਜਾਂ **1800 333 000** 'ਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **eSafety** ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕੀਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਨੰਗੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ eSafety ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕੀਏ।
- **TakeItDown** ਟੂਲ takeitdown.ncmec.org 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਕਈ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੂਮਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਬਲੈਕਮੇਲ ਸਮੇਤ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ACCCE ਵੈੱਬਸਾਈਟ accce.gov.au/help-and-support/who-can-help 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ tisnational.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

eSafety ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

