

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

0 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਅਸਹਿਜ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਝਿੜਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ "ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੇਸਤ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ।"

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਸਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰਾਜ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਸਰੀਰਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ' ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

0 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਆਦਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ (ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਨਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਦੇ ਵੀ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਯੁਵਕ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ
- ਕੁੱਝ ਕਾਮੁਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕਿਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ
- ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਜਾਬ ਜਾਂ ਪੱਗ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਧਾਰਨਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋਗੇ।



ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਬਰੀ ਵਸੂਲੀ (ਜਾਂ 'ਸੈਕਸਟੌਰਸ਼ਨ') ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੈਕਮੇਲ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੰਗੀ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ—ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, 'ਕਾਮੁਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੱਗਣਾ, ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਬਲੈਕਮੇਲਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ।' ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਟੂ ਕਾਊਂਟਰ ਚਾਈਲਡ ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਸ਼ਨ (ACCCE) ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ accce.gov.au 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਹਰ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਠੀਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।'

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸ ਕੇ ਜਿਨਸੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ (ਗੂਮਿੰਗ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੋਮ ਜਾਂ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੇਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਪਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।'

ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?" ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚੈਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਨਾਂਹ' ਕਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।'

ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਿਵਾਏ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ, ਜੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਗੁਪਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ। ਚੰਗੇ ਰਾਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਪਾਰਟੀ।'



ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।'

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗੋਮਾਂ, ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਐਪ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਐਪ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਅੱਪਡੇਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੂਵਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੂੜ੍ਹੇ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੂਵਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਜ਼ੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ?'

ਯੂਵਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬਰਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਲਵ ਬੌਂਬਿੰਗ', 'ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ', ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?' ਜਾਂ 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਹੈ?'

ਟਿਕਾਣਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਐਪਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਐਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੂਵਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਈਬਰ-ਸਟਾਕਿੰਗ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

