ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਤਕ, ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤਕ। ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਆਨਲਾਈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੀਏ।

Parent Club ਦੀ “Child Online Safety” (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਮੁਹਿੰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਜਿਟਲ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵੱਡੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੋਵੇ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਅਜੋਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਆਨਲਾਈਨ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਲ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਪਰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਗੱਲ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਗੇਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਗੇਮ ਕੰਸੋਲ, ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ ਪੇਰੈਂਟਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਓਨਾ ਹੀ ਅਹਿਮ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਣ। ਪਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੇਰੈਂਟਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋ:

ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਯਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਨ। ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ।

ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਓ

ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਗੇ।

ਆਨਲਾਈਨ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਐਨੇ ਸਿਆਣੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਿਉਂ ਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ **ParentClub.scot**

Parent Club

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba