ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੀਬਰ ਕਾਰਕ

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ **ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਸਮੇਤ**

ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ: ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸੂਚਕ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਟੈਕਸਟ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਪਸ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਚਲਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੈਲ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, "ਚੈਟਿੰਗ" ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅਨੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਭਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋਖਿਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਪੂਰਨ ਵਰਤੋਂ
- ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਉਲਝਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਿਮ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਲਪ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇੱਕ ਵਾਇਰਡ ਵਰਡ (Wired World) ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ: ਚਰਨ III ਅਧਿਐਨ)। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ

ਔਨਲਾਈਨ, ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ। ਦੋਸਤ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਿਗ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਫੌਰਵਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਬਲਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ – ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ, ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ – ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੈਲ ਫੋਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰੇਡ 10 ਦੇ ਲਗਭਗ 11 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰੇਡ 11 ਦੇ 14 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ।
(ਇੱਕ ਵਾਇਰਡ ਵਰਡ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ: ਚਰਨ III ਅਧਿਐਨ। ਪ੍ਰਚਲਨ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ, 2015)

ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਚਿੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਟ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਵਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਮਾਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਸਕਣ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਗ੍ਰੇਡ (ਗ੍ਰੇਡ 1, 2 ਅਤੇ 3) ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇੰਟਰਨੈਟ ਲਈ ਅਰੰਭਿਕ ਔਨਲਾਈਨ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ, ਗਾਈਡਲਾਈਂਸ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਤਪੀੜਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਦ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਸਨਮਾਨਪੂਰਨ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਅੰਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਨਮਾਨਪੂਰਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਕਲਪਿਤ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ (ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ)
- ਜਿਮ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਹਾਤੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਗ੍ਰੇਡ 4 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੇਡ 4, 5 ਅਤੇ 6 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੈਕਸੂਅਲ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਗ੍ਰੇਡ 7 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ "ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ" ਦੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਜੋਖਿਮ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ
- ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਉਲਝਣਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇੰਟਰਨੈਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇਮੇਜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਖ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਮਾਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।
- ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਅਧਿਆਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗਿਆ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:
  - ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੁਨੇਹੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਰੂੜ੍ਹੀਬੱਧ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮੇਜ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
  - ਗੁਪਤਤਾ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ (ਤੁਰੰਤ) ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਰ
  - ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
  - ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੀ ਅਸ਼ੁੱਧੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

» ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ (Cyber Safety) www.getcybersafe.gc.ca

» ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Paediatric Society) www.cps.ca/documents/position/sexting

» ਸੈਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ (Sexting: Considerations for Canadian Youth) www.sexualityandu.ca/uploads/files/CTRsextingEnglishApril2011.pdf

MediaSmart – ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ (Internet Safety Tips by Age):

» ਉਮਰ 2–4 www.mediasmarts.ca/tipsheet/internet-safety-tips-age-2-4

» ਉਮਰ 5–7 www.mediasmarts.ca/tipsheet/internet-safety-tips-age-5-7

» ਉਮਰ 8–10 www.mediasmarts.ca/tipsheet/internet-safety-tips-age-8-10

» ਉਮਰ 11–13 www.mediasmarts.ca/tipsheet/internet-safety-tips-age-11-13

» ਉਮਰ 14–17 www.mediasmarts.ca/tipsheet/internet-safety-tips-age-14-17

Ontario

ISBN 978-1-4606-5564-1 (PDF) (Punjabi)
ਸ੍ਰੋਤ: © ਕਵੀਨਜ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਫਾਰ ਓਂਟਾਰਿਓ, 2015