



والدین اور دیکھ بھال کرنے

والوں کے لیے

معلومات اور مشورہ

آن لائن  
نوجوانوں  
کی  
مدد

## انٹرنیٹ – ایک متاثر کن اور مثبت مقام

انٹرنیٹ ایک قابل حیرت وسیلہ ہے جو بچوں اور نوجوانوں کو متعدد ڈیوائسز پر ایک دوسرے سے جڑنے، آپس میں بات چیت کرنے اور متعدد طریقوں سے تخلیقی صلاحیتوں کا اہل بناتا ہے۔ تاہم، انٹرنیٹ ہمیشہ بدلتا رہتا ہے اور ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق آپ کے بچوں کی تازہ ترین ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہونے کی وجہ سے ایک چیلنج ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کے بچوں کے پاس آپ سے بہتر تکنیکی مہارت ہے، تاہم آن لائن اپنی زندگی کے نظم و نسق کے لیے اب بھی بچوں اور نوجوانوں کو مشورہ اور حفاظت کی ضرورت ہے۔

ایسے مسائل جن سے آپ کا بچہ انٹرنیٹ پر سامنا کر سکتا ہے وہ ان کی عمروں اور آن لائن سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوں گے۔ ہم نے ممکنہ آن لائن خطرات کو ان 4 درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

### طرز عمل:

بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی آن لائن سرگرمی کے خود پر اور دیگر افراد پر ہونے والے اثرات سے اور انٹرنیٹ میں ان کے ذریعہ بنائی جانے والی ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کے اثر سے واقف ہوں۔ آن لائن خود کو گمنام محسوس کرنا آسان ہے اور یہ اہم ہے کہ بچے اس بات سے واقف ہوں کہ ان کے ذریعہ پوسٹ کی جانے والی معلومات کون دیکھ سکتا ہے اور ممکنہ طور پر کون ان کا اشتراک کر سکتا ہے۔ انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت نجی معلومات کو محفوظ رکھنا اور اسے اجنبیوں کو فراہم نہ کرنا اہم ہے۔ غیر مناسب گفتگو، پیغامات، تصاویر اور طرز عمل کی اطلاع دہندگی کی اہمیت کے بارے میں اپنے بچے سے بات کریں اور یہ بھی جانیں کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔

### مواد:

بچوں کے لیے بعض آن لائن مواد مناسب نہیں ہوتے ہیں اور نقصان دہ یا ضرر رساں ہو سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا نیٹ ورک، آن لائن گیم، بلاگ اور ویب سائٹس کے ذریعہ دیکھے جانے اور استعمال کیے جانے والے مواد کے لیے یہ درست ہے۔ بچوں کے لیے اہم ہے کہ وہ آن لائن مواد کی معتبریت پر غور کریں اور اس بات سے واقف رہیں کہ یہ صحیح نہیں بھی ہو سکتا ہے یا جانبداری کے ساتھ لکھا گیا ہو سکتا ہے۔ اس طریقے سے مواد کا استعمال شروع کرنے کے لیے بچوں کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مصنف کی اجازت کے بغیر کاپی رائٹ مواد کا استعمال یا ڈاؤن لوڈنگ کے قانونی عواقب ہو سکتے ہیں۔

### رابطہ کریں:

بچوں کا اس بات سے واقف ہونا اہم ہے کہ آن لائن بنائے گئے نئے دوست وہ نہیں ہو سکتے ہیں جیسا کہ وہ دعویٰ کر رہے ہیں اور یہ کہ جب ایک بار کوئی دوست آن لائن اکاؤنٹ میں شامل ہو جاتا ہے تو آپ کی نجی معلومات اسے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ دوستوں کی فہرست کا باقاعدگی سے جائزہ لینا غیر مطلوبہ رابطے حذف کرنا ایک مفید قدم ہے۔ آن لائن رازداری سیٹنگز کے ذریعہ بھی آپ ان معلومات کو اپنے مطابق سیٹ کر سکتے ہیں جن کو ہر دوست دیکھ سکتا ہے۔ اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کا بچہ کسی دیگر فرد کے غیر مناسب جنسی رابطے میں ہے یا رہا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی اطلاع Child Exploitation کے ذریعہ آن لائن حفاظتی مرکز کو دیں ([www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk))۔ اگر آپ کا بچہ سائبر جرائم کا شکار ہوا ہے تو اس کی رپورٹ آن لائن یا آف لائن کرنی چاہئے۔ اپنے بچے کو اس بات کی تاکید کریں کہ اگر کوئی اسے آن لائن ڈراتا دھمکتا ہے، اس سے اس کو تکلیف کا احساس ہو یا اگر اس کے کسی دوست کو ڈرایا دھمکایا جاتا ہے تو فوراً اس کی اطلاع کسی معتد بڑے شخص کو دینے کی کیا اہمیت ہے۔

### تجارت پسندی:

آن لائن نوجوان افراد کی رازداری اور لطف اندوزی کبھی کبھی اشتہاری اور مارکیٹنگ اسکیموں سے متاثر ہو سکتی ہے جس کا مطلب نادانستہ طور پر آن لائن پیسہ خرچ کرنا بھی ہو سکتا ہے، مثلاً ایپلی کیشن کے اندر۔ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی نجی معلومات کو رازداری میں رکھیں، یہ سیکھیں کہ پاپ اپ اور اسپام ای میل کیسے بلاک کریں، ان ڈیوائسز پر جہاں ممکن ہو آن لائن خریداری (in-app) کو کیسے بند کریں، اور آن لائن فارم بھرتے وقت ایک فیملی ای میل ایڈریس استعمال کریں۔

اپنے بچوں کے انٹرنیٹ کے استعمال سے متعلق ان سے کھل کر گفتگو کرنے کے حقیقی فائدے ہیں۔ کیا آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کہاں سے شروع کریں؟ گفتگو شروع کرنے سے متعلق یہ مشورے مدد کر سکتے ہیں۔

5 غور کریں کہ آپ دونوں انٹرنیٹ کس طرح استعمال کرتے ہیں۔ ایک ساتھ انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لیے آپ اور کیا کر سکتے ہیں؟ کیا ایسی سرگرمیاں ہیں جن کا فیملی کے ساتھ لطف لے سکیں؟

4 کسی اور کی مدد کرنے کی انہیں ترغیب دیں! شاید وہ آپ کو کچھ چیزیں بہتر طریقہ سے آن لائن کرنے کا طریقہ بتا سکیں یا ان کا کوئی دوست ہو جو ان کی مدد اور تعاون سے فائدہ حاصل کرے۔

3 ان سے پوچھیں کہ کیا انہیں معلوم ہے کہ مدد کے لیے کہاں رابطہ کرنا ہے، سیفٹی سے متعلق مشورہ کہاں ملے گا، رازداری کی سیٹنگز کہاں ہوتی ہے اور جن سروسز کو وہ استعمال کرتے ہیں ان پر رپورٹ کیسے کرنی ہے اور بلاک کیسے کرنا ہے۔

2 ان سے پوچھیں کہ وہ آن لائن کیسے محفوظ رہتے ہیں۔ ان کے پاس آپ کے لیے کون سے مشورے ہیں اور انہوں نے یہ کہاں سے سیکھا؟ دوسروں کو کونسی معلومات دینا اور کونسی معلومات نہ دینا بہتر ہے؟

1 اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ کن سائٹوں کو دیکھنا پسند کرتے ہیں اور آن لائن کیا کرنا پسند کرتے ہیں۔

## اس وقت میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- اپنے بچے کے ساتھ کھل کر بات کریں اور انہیں ان کے انٹرنیٹ استعمال کے بارے میں آپ سے بات کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں: مثلاً وہ کن سے بات کر رہے ہیں، وہ سروسز جو وہ استعمال کر رہے ہیں اور ایسے کوئی بھی مسائل جن کا وہ سامنا کر سکتے ہیں۔
- انٹرنیٹ پر اپنے بچے کی حدود قائم کرنے کے لیے، اور اپنی امیدوں سے متعلق ایک گھریلو معاہدہ تیار کریں۔
- اپنے بچے کو کسی بھی ایسے آن لائن مواد کا سامنا کرنے کے لیے جس سے وہ مطمئن نہ ہوں، حکمت عملی بتائیں – جیسے کہ اسکرین آف کرنا، قابل اعتبار فرد کو بتانا اور آن لائن رپورٹ کی سہولت کا استعمال کرنا۔
- غیر مطلوبہ مواد کو بلاک کرنے کے لیے فلٹرنگ سافٹ ویئر استعمال کرنے پر غور کریں۔ فلٹرنگ کے علاوہ، یاد رکھیں کہ اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کرنا اور ان کے انٹرنیٹ کے استعمال میں شامل ہونا دونوں انہیں انٹرنیٹ کے بارے میں معلومات فراہم کے مؤثر طریقے ہیں۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ "پوسٹ کرنے سے پہلے غور کریں"۔ آن لائن عمل صرف آپ ہی کو نہیں بلکہ دوسروں کی زندگی کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ آن لائن خفیہ طور پر پوسٹ کیا گیا مواد دوسروں کے ذریعہ عام کیا جا سکتا ہے اور ہمیشہ کے لیے وہ آن لائن رہ سکتا ہے۔
- قانون کو سمجھیں۔ کچھ آن لائن طرز عمل سے قانون کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے مثلاً کوئی مواد لوڈ کرتے وقت یا دوسروں کو فراہم کرتے وقت۔ قانونی سروسز کی سفارش کرنے کے قابل بنیں۔
- معروف سائٹس اور سروسز میں دستیاب رازداری سیٹنگ اور رپورٹنگ فیچر سے واقفیت حاصل کریں۔
- اگر آن لائن آپ کے بچے کو دھمکایا جا رہا ہے تو تمام دستیاب ثبوت کو محفوظ کر لیں اور اس بات کی معلومات حاصل کریں کہ کہاں اس واقعہ کی اطلاع دینی ہے، مثلاً اسکول میں، سروس فراہم کنندہ کو یا پولس کو اگر قانون کی خلاف ورزی کی گئی ہو۔
- گیم اور ایپلی کیشن کے لیے عمر کے تقاضے سے واقفیت حاصل کریں جس سے آپ کو مواد کی سطح اور موزونیت کا پتہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے۔ مزید یہ دیکھیں کہ کیا دیگر والدین کی طرف سے آن لائن جائزے دستیاب ہیں کیونکہ یہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔
- ایک فیملی ای میل اٹریس بنائیں جس کو آپ کا بچہ آن لائن نئے گیم اور ویب سائٹس میں سائن اپ کرتے وقت استعمال کر سکتا ہے۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آن لائن مکمل نام کے بجائے اپنا عرفی نام (اگر ممکن ہو) استعمال کریں، اس سے ان کی نجی معلومات کی حفاظت ہوگی، اور ہر اکاؤنٹ کے لیے ایک مستحکم (اسٹرونک) پاسورڈ بنائیں۔

میں ہمارے خبرنامہ (نیوز لیٹر) میں سائن اپ کریں [www.childnet.com](http://www.childnet.com)

ابتدائی عمر کے بچوں کے لیے ہمارے SMART Rules (اسمارٹ ضوابط)، نوخیز بچوں کے لیے 5 مشوروں کا استعمال کر کے اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کریں کہ آپ کے بچوں کو اس بات کی معلومات ہو کہ کیسے آن لائن محفوظ رہنا ہے۔

نوخیز عمر (19 سسال سے کم) کے افراد کے لیے 5 مشورے:

ابتدائی عمر کے بچوں کے لیے 5 اسمارٹ ضوابط:

1 اپنے آن لائن وقار کی حفاظت کریں: اپنی ڈیجیٹل فٹ پرنٹ کی دیکھ بھال کے لیے آن لائن دستیاب ٹول کا استعمال کریں اور پوسٹ کرنے سے پہلے غور کریں؛ آن لائن پوسٹ کردہ مضمولات ہمیشہ کے لیے باقی رہ سکتے ہیں اور کوئی ان کو عام کر سکتا ہے۔

2 جانیں کہ مدد کہاں حاصل کریں: سمجھیں کہ سروس فراہم کنندگان کو اطلاع کیسے دیں اور بلاک کرنے اور حذف کرنے کے ٹول کیسے استعمال کریں۔ اگر آن لائن کچھ واقعہ ہو جو آپ کو پریشانی میں ڈال دے تو کسی کو بتانے میں تاخیر نہ کریں۔

3 دباؤ میں نہ آئیں: اگر آپ جذبات پر قابو نہ رکھ سکے تو آپ اپنا کنٹرول کھو دیں گے؛ جب آپ 'بہجیں' کو دباتے ہیں تو آپ اس کو واپس نہیں لے سکتے ہیں۔

4 قانون کا احترام کریں: بھروسہ مند سروس استعمال کریں اور جانیں کہ قانونی طور پر کیسے اپنی پسند کی میوزک، فلم اور ٹی وی استعمال کرنا ہے۔

5 اپنے وسائل کی تصدیق کریں: بھروسہ مند مواد استعمال کریں اور دیگر لوگوں کے کام/خیالات کا استعمال کرتے وقت انہیں کریڈٹ دینا نہ بھولیے۔

**S: Safe (حفاظت)** آن لائن چیٹنگ کرتے وقت یا کسی معلومات کی پوسٹنگ کرتے وقت اپنی نجی معلومات فراہم نہ کر کے محفوظ رہیں۔ نجی معلومات میں آپ کا ای میل اٹریس، فون نمبر اور پاسورڈ شامل ہیں۔

**M: Meet (ملاقات)** کسی ایسے فرد سے ملاقات کرنا جس سے آپ کا رابطہ صرف آن لائن رہا ہے، خطرناک ہو سکتا ہے۔ ایسا صرف اپنے والدین یا کیئر کرنے والے کی اجازت سے ہی کریں اور وہ بھی تب جب وہ موجود ہوں۔ یاد رکھیں کہ آن لائن دوست اب بھی اجنبی ہیں اگرچہ آپ ان سے طویل عرصہ سے گفتگو کرتے رہے ہیں۔

**A: Accepting (قبول کرنا)** ایسے افراد کی طرف سے بھیجے گئے ای میل یا میسج قبول کرنا، فائل یا تصاویر یا تحریریں کھولنا جن کو آپ نہیں جانتے ہیں یا جن پر اعتماد نہیں کرتے ہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے – ان میں وائرس ہو سکتے ہیں یا فحش پیغام ہو سکتے ہیں!

**R: Reliable (قابل اعتبار)** آن لائن کوئی اس بارے میں جھوٹ بول سکتا ہے کہ وہ کون ہے اور انٹرنیٹ پر موجود معلومات صحیح نہیں ہو سکتی ہے۔ ہمیشہ دیگر ویب سائٹس پر دیکھ کر، کتابیں دیکھ کر یا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ کر کے جس کو آپ جانتے ہیں معلومات کی جانچ کریں۔ اگر آپ آن لائن چیٹنگ پسند کرتے ہیں تو بہتر یہ ہے آپ صرف اپنی حقیقی دنیا کے دوستوں اور فیملی سے چیٹ کریں۔

**T: Tell (بتانیں)** اگر کوئی فرد یا کوئی آن لائن چیز آپ کو تکلیف پہنچانے یا فکر مند کرے یا آپ یا آپ کے جاننے والے کسی فرد کو کوئی دھمکانے تو اپنے والدین، دیکھ بھال کرنے والے فرد یا کسی متعمد بالغ فرد کو بتائیں۔

With support from:



مزید مشورہ اور وسائل:

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)