ह्याम्प्शायर एथ्निक माइनोरिटी एण्ड ट्राभलर अचिभमेन्ट सर्भिस

(Hampshire Ethnic Minority & Traveller Achievement Service)

सुरक्षा र भलाई

आमाबुवा, अविभावक र संरक्षकहरुका जिम्मेवारीहरु

"सुरक्षा" को अर्थ के हुन्छ ?

सुरक्षा भनेको बालबालिकालाई दुर्व्यवहार वा बेवास्ताबाट जोगाउने हो । यसको अर्थ बालबालिकासंग उनीहरुलाई स्वस्थ र कुशल रहन आवश्यक सबै कुरा छ र उनीहरुलाई स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पाउन सहयोग छ भन्ने निश्चित गर्नु पनि हो ।

यस पुस्तिकामा आमाबुवा र हेरचाहकर्ताहरूले आफ्ना बच्चाहरूको सुरक्षा कसरी गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी समावेश गरिएको छ।

बालबालिकालाई घरमा एक्लै छाड्न

बालबालिकालाई घरमा एक्लै कहिलेदेखि छाड्न सकिन्छ भन्ने कुनै कानूनी उमेरसीमा छैन, यदि यसले बच्चालाई चोट वा असहजताको जोखिममा पार्छ भने आमाबुवालाई वेवास्ताको लागि कारवाही हुन सक्छ ।

यो सुझाव दिइन्छ कि:

- १२ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकालाई लामो समयका लागि घरमा एक्लै छाड्न हुँदैन किनभने उनीहरु आकस्मिक अवस्थासंग जुध्नका लागि विरलै परिपक्क भैसकेका हन्छन् ।
- १६ वर्षमुनिका बालबालिकालाई रातभरी घरमा एक्लै छाड्न हुँदैन,
- जुनसुकै उमेरको भए पनि कुनै बच्चा यदि घरमा एक्लै बस्न सहज महसुस गरिरहेको छैन भने कहिल्यै पनि एक्लै छाड्नु हुँदैन,
- १६ वर्षमुनिका कुनै बच्चालाई उनीहरुभन्दा साना वा सहायता आवश्यकताहरु उच्च भएका कसैको एक्लै हेरचाह गर्नेगरि छाड्न हुँदैन ।

Hampshire Services
EMTAS

बालबालिकालाई सुरक्षित रुपमा अनलाइन बस्न सहयोग

अनलाइन भएको बेला बालबालिका र किशोरहरुले नयाँ कुराहरु सिक्न, होमवर्कमा सहयोग लिन, आफूलाई सिर्जनात्मक रुपमा व्यक्त गर्न र खेलहरु खेल्न र साथीभाई तथा परिवारसंग जोडिन सक्छन् ।

जोखिमहरु छन्, तर खतराहरुबारे बुझ्नाले र कुरा गर्नाले तपाईंले आफ्नो बच्चालाई अनलाइनमा सुरक्षित राख्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले बालबालिकालाई सुरक्षित राख्ने सम्बन्धमा थप जानकारी मार्गदर्शन एम्टासको वेबसाइटमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:
https://www.hants.gov.uk/educationandlearning/emtas/safeguarding.

तपाईंले आफ्ना बच्चाहरुसंग इन्टरनेट सुरक्षाको बारेमा कसरी कुरा गर्ने र बच्चालाई सुरक्षित रुपमा अनलाइनमा राख्न सहयोग गर्ने प्यारेन्टल कन्ट्रोल (अविभावकीय नियन्त्रण) कसरी सेट अप (निर्धारण) गर्ने भन्ने सम्बन्धमा विस्तृत जानकारी र मार्गदर्शन https://www.childnet.com/parents-and-carers मा पाउन सक्नुहुन्छ ।

बालबालिकाले अनलाइन र सामाजिक सञ्जालहरु मार्फत के के गर्छन् ?

- साथीभाइसंग जोडिने र नयाँ साथी बनाउने, जानकारीहरुका लागि इन्टरनेट चलाउने, मानिसहरुसंग कुरा गर्ने र खेल्ने

- गुगलजस्ता सर्च इन्जिन (खोजी गर्ने माध्यम) बाट सामग्रीहरु खोजी गर्ने

- म्युजिकली, इन्स्टाग्राम र स्न्यापच्याटजस्ता एपहरुबाट तस्वीर वा भिडियोहरु बनाउने, शेयर (साझेदारी गर्ने) गर्ने, प्रतिकृया जनाउने वा लाइक गर्ने

- फेसबुक, ट्विटर र इन्स्टाग्रामजस्ता सामाजिक सञ्जालका वेबसाइटहरुमा साथीभाइसंग अद्यावधिक हुने

- फेसबुक लाइभ, इन्स्टाग्राम लाइभ तथा युट्युव आदिका माध्यमबाट भिडियो लाइभ–स्ट्रिम गर्ने

- भ्वाइस (आवाज) र भिडियो च्याटआदिमार्फट मानिसहरुसंग संवाद गर्ने । यो सामाजिक सञ्जाल, व्हाट्सएप जस्ता एप र केही प्रकारका खेल (गेम) हरुमा हुन सक्छ

- वेबसाइट, एप र गेम कन्सोलहरुमा गेम खेल्ने

जोखिमहरु के के छन् त?

- बालबालिकाहरु आफ्नै आचरणका कारण जोखिममा पर्न सक्छन्, जस्तै आफ्नो नाम, स्कुल, कुनै ठेगानासंग जोडिन सक्ने फोटोलगायतका अत्यधिक व्यक्तिगत जानकारी शेयर गरेर

- बालबालिकालाई फटाहाहरु वा उनीहरुलाई ग्रुमिङ गर्ने वा दुर्व्यवहार गर्न खोज्ने मानिसहरुले सम्पर्क गर्न सक्छन् । ग्रुमिङ भनेको कसैले कुनै बच्चासंग यौनजन्य दुर्व्यवहार, दुरुपयोग वा बेचविखन गर्नका लागि सम्बन्ध बढाउने अवस्था हो । बालबालिकालाई कुनै अपरिचित, कहिलेकाहीं बच्चाकै रुपमा आउने वयष्क वा चिनेजानेको जो कसैले अनलाइनमा ग्रुम गर्न सक्छन्

- यौनजन्य दुर्व्यवहार त्यसबेला हुन्छ जब कुनै बच्चा वा किशोरलाई जबरजस्ती वा फकाएर यौनजन्य गतिविधिमा लगाइन्छ । यौन दुर्व्यवहार वा दुरुपयोग अनलाइनबाट हुन सक्छ, जस्तै, कुनै बच्चालाई बाल दुर्व्यवहार जन्य तस्वीर वा भिडियो बनाउन, देखाउन वा शेयर गर्न लगाएर वा अनलाइन वार्तालापहरुमा यौनजन्य गतिविधिमा भाग लिन लगाएर

- साइबरबुलिइङ (अनलाइनमार्फत बदमाशी) । यो अनलाइनमा हुने कुनै पनि प्रकारको बदमाशी हो

- बालबालिकालाई एपहरु, गेम र वेबसाइटहरुका नदेखिने शुल्कहरु र विज्ञापनहरुबारे जानकारी नहुन सक्छ

- बालबालिकाका लागि उमेर अनुचित वा अविश्वसनीय सामग्रीहरु उपलब्ध हुनसक्छन् । उनीहरुले भाइरस वा ट्रोजन हर्सजस्ता मालवेअरहरु डाउनलोड गर्न सक्छन् जसले कम्प्युटर बिग्रिन सक्ने वा कम्प्युटरमा भएका सबै जानकारीहरु चोरिने हुन सक्छ

- पोर्नोग्राफी भनेको यौनजन्य प्रकृतिको अनुचित र/अथवा गैरकानूनी सामग्रीको पहुँच हो

➢ सेक्सटिङ भनेको आफ्नो वा अरुको यौनजन्य, नाङ्गो वा अर्ध–नाङ्गो तस्वीर वा भिडियोहरु शेयर गर्नु वा यौनजन्यय सन्देशहरु लेख्नु हो । कुनै बच्चा वा किशोर व्यक्तिलाई यस्तो प्रकारका तस्वीरहरु बनाउन वा पठाउन दवाब दिनु वा बाध्य पारिनु अनलाइन दुर्व्यवहार हो र यो तस्वीरमा भएका बच्चालाई हानी गर्ने र अर्को व्यक्तिले त्यस्ता तस्वीर अरुहरुसंग शेयर गर्नु गैरकानूनी पनि हो ।

➢ अनलाइन गेमहरुले अरु मानिसहरुसंग अनिच्छित सम्पर्कको अवसर प्रदान गर्छ जसले उनीहरुसंग बदमाशी वा दुर्व्यवहार गर्न सक्छन् ।

सबै कुरा सही छैन भन्ने सम्भाव्य लक्षणहरु के के हुन् ?

तपाईंको बच्चा शायद

- टाढिन्छन् र उपकरणहरुमा सामान्यभन्दा बढी समय बिताउँछन्
- कोसंग कुरा गर्दैछन् भन्नेबारेमा र अनलाइन वा मोबाइल फोनमा के गर्दैछन् भन्ने बारेमा गोप्य राख्दछन
- फरक व्यवहार देखाउँछन्, जस्तै वेचैन हुने वा आवेशमा आउने
- अरु गतिविधिमा ध्यान दिँदैनन्
- आफ्ना विद्युतिय उपकरणहरुमा (इलेक्ट्रोनिक्स डिभाइस) धेरै नयाँ फोन नम्बर, टेक्स्ट वा इमेल ठेगानाहरु राख्छन्
- तपाईंले उनीहरुका साथी हो भन्ने थाहा नभएका मानिसहरुबाट उनीहरुले उपहार पाउँछन्
- बाहिर धेरै जाने तर कहाँ जाँदैछन र/अथवा कसलाई भेट्दैछन् भन्ने बारे गोप्य रहन्छन्
- अनलाईनमा पैसा खर्च गर्छन्
- चोर्छन्

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित अनलाइन राख्न कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

- आफ्ना बच्चाहरुसंग नियमित र दोष नलगाउने हिसाबले उनीहरु अनलाइनमा के गर्दैछन्, उनीहरु कस्ता गेम खेल्दैछन्, कुन एप प्रयोग गर्दैछन् भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईं र तपाईंका बच्चाहरुले उनीहरुको अनलाइन गतिविधिको बारेमा कुरा गर्नुभयो भने उनीहरु आफूलाई भविष्यमा अनलाइनबाट केही होला कि भनेर कुनै विषयमा चिन्तित भएमा तपाईंसंग आएर कुरा गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- आफ्ना बच्चाहरुलाई व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित राख्न र अन्जान व्यक्तिहरुसंग शेयर नगर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्, पप अप र स्प्याम इमेल लाई कसरी ब्लक (निषेध) गर्ने, सम्भाव्यता अनुसार उपकरण (डिभाइस) हरुमा इन–एप (एप मार्फत) खरिद गर्ने सुविधा बन्द गर्ने कुराहरु सिक्नु होस् र अनलाइन फारमहरु भर्न पारिवारिक इमेल ठेगाना प्रयोग गर्नुहोस् ।

- बालबालिकालाई उनीहरुको बेडरुममा इन्टरनेट पहुँच हुनुहुँदैन, आमाबुवाले उनीहरु के गर्दैछन् भनेर हेर्न सक्ने पारिवारिक स्थानहरुमा मात्र दिइनुपर्छ ।

- प्यारेन्टल कन्ट्रोल (अविभावकीय नियन्त्रण) निर्धारण गर्नुहोस् ।

- तपाईंको बच्चाले चलाउन चाहेका एपहरुको उमेर रेटिङ (निर्धारण) जााच गर्नुहोस् । युट्युबको रेटिङ १७+ हो जसको अर्थ युट्युबमा रहेका सामग्रीहरु १७ वर्षमुनिका बालबालिकाहरुका लागि असुहाउँदो हुन सक्छन् । फेसबुक, स्न्यापच्याट, इन्स्टाग्राम र व्हाट्सएपको १२+ हो ।

- अनुचित वार्तालाप, सन्देश (म्यासेज) हरु, तस्वीर तथा व्यवहारबारे एनएसपीसीसीलाई ०८०८८०० ५००० वा help@nspcc.org.uk मा जानकारी दिनुहोस्

- आफ्नो बच्चालाई कसैले उनीहरुसंग बदमाशी गऱ्यो वा असहज महसुस गरायो वा उनीहरुको कुनै साथीलाई अनलाइनबाट बदमाशी गरिंदैछ भने सोझै कुनै विश्वसनीय वयष्कलाई सुनाउन हौसला दिनुहोस्

- बच्चाहरुले अनलाइन सामग्रीको विश्वसनियतामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ किनकि यो सहि नहुन सक्छ र/अथवा कुनै पूर्वाग्रहले लेखिएको हुन सक्छ भन्ने कुरामा सजग हुनु जरुरी छ ।

- आफ्ना बच्चासंग अनलाइन साथीहरुको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र अनलाइनमा बनाएका नयाँ साथीहरु उनीहरुले ठानेकै व्यक्ति नहुन पनि सक्छन् भन्ने सिकाउनुहोस् । तपाईंको बच्चालाई अनलाइन साथीसंग आफ्नै निर्णयमा यथार्थमा कहिलेपनि भेट्न हुँदैन भन्ने कुरा थाहा भएको निश्चित गर्नुहोस् ।

- आफ्नो बच्चा कुनै अनुचित अनलाइन सम्पर्क वा अर्को व्यक्तिको निकटताबारे प्रहरीलाई उजुरी गर्नुहोस् । यदि उनीहरु अनलाइन बदमाशीको शिकार भएका छन् भने तपाईंले यस्तो उजुरी चाइल्ड एक्प्लोइटेशन एण्ड अनलाइन प्रोटेक्शन सेन्टरमार्फत गर्न सक्नुहुन्छ । (www.ceop.police.uk)

यदि तपाईंलाई कुनै बच्चा तत्कालिक खतरामा छ भन्ने लाग्छ भने ढिला नगरी ९९९ मा प्रहरीमा खबर गर्नुहोस् ।