Hampshire County Council

Ethnic Minority and Traveller Achievement Service

Hampshire Ethnic Minority & Traveller Achievement Service

تحفظ اور فلاح و بہبود

والدین، سرپرستوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کی ذمہ داریاں

Hampshire County Council

Ethnic Minority and Traveller Achievement Service

’سیف گارڈنگ‘ (بچوں کے تحفظ) سے کیا مراد ہے؟

سیف گارڈنگ سے مراد بچوں کو بدسلوکی یا غفلت سے محفوظ رکھنا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ بچوں کو صحت مند اور تندرست رہنے کے لیے درکار تمام سہولیات میسر ہوں اور ضرورت پڑنے پر انہیں طبی سہولیات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد دی جائے۔

اس کتابچے میں والدین اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے ایسی معلومات شامل ہیں جن کی مدد سے وہ اپنے بچوں کے تحفظ کو یقینی بنا سکتے ہیں۔

بچوں کو گھر میں اکیلا چھوڑنا

گھر میں بچوں کو اکیلا چھوڑنے کے بارے میں کوئی قانونی عمر مقرر نہیں ہے، لیکن اگر کسی بچے کو اکیلا چھوڑنے سے اُس کے زخمی ہونے یا نقصان اٹھانے کا خطرہ پیدا ہو جائے تو والدین پر غفلت (Neglect) کا مقدمہ چلایا جا سکتا ہے۔

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ:

- 12سال سے کم عمر بچوں کو گھر میں طویل عرصے تک اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے، کیونکہ وہ عموماً اتنے سمجھدار اور بالغ نہیں ہوتے کہ کسی ہنگامی صورتحال کا مناسب طور پر سامنا کر سکیں۔
- 16سال سے کم عمر بچوں کو رات بھر گھر میں اکیلا نہ چھوڑا جائے۔

- اگر کوئی بچہ گھر میں اکیلا رہنے میں خود کو محفوظ اور مطمئن محسوس نہ کرے، تو اُس کی عمر خواہ کچھ بھی ہو، اسے کبھی بھی اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔
- 16سال سے کم عمر کسی بھی بچے کو اپنے سے کم عمر بچے یا ایسے شخص کی دیکھ بھال کے لیے اکیلا نہ چھوڑا جائے جسے زیادہ معاونت اور نگہداشت کی ضرورت ہو۔

بچوں کو آن لائن محفوظ رہنے میں مدد دینا

آن لائن رہتے ہوئے بچے اور نوجوان نئی چیزیں سیکھ سکتے ہیں، ہوم ورک میں مدد حاصل کر سکتے ہیں، اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار کر سکتے ہیں، کھیل کھیل سکتے ہیں اور دوستوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ رابطے میں رہ سکتے ہیں۔

اگرچہ اس میں کچھ خطرات بھی موجود ہیں، لیکن ان خطرات کو سمجھ کر اور ان کے بارے میں بات کر کے آپ اپنے بچے کو آن لائن محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

بچوں کے تحفظ (Safeguarding) کے بارے میں مزید معلومات اور رہنمائی EMTAS کی ویب سائٹ

پر دستیاب ہیں https://www.hants.gov.uk/educationandlearning/emtas/safeguarding

Hampshire County Council

Ethnic Minority and Traveller Achievement Service

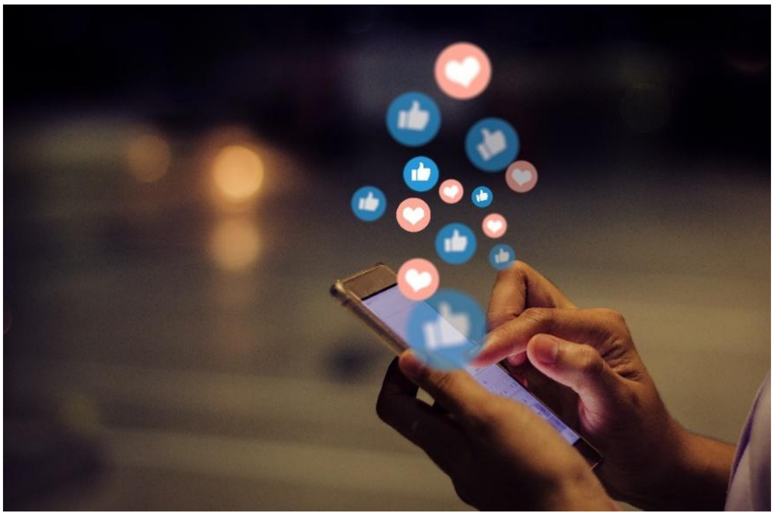
انٹرنیٹ پر بچوں کی حفاظت سے متعلق جامع معلومات اور رہنمائی درج ذیل ویب سائٹ پر دستیاب ہیں، جن میں اپنے بچے سے انٹرنیٹ کی حفاظت کے بارے میں بات کرنے اور اسے آن لائن محفوظ رکھنے کے لیے والدینی کنٹرولز (Parental Controls) ترتیب دینے کے بارے میں معلومات بھی شامل ہیں :

https://www.childnet.com/parents-and-carers

بچے آن لائن اور سوشل نیٹ ورکنگ کے ذریعے کیا کرتے ہیں؟

- دوستوں سے رابطہ کرتے ہیں اور نئے دوست بناتے ہیں، معلومات تلاش کرنے کے لیے انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں، دوسروں سے بات چیت کرتے ہیں اور کھیل کھیلتے ہیں۔
- گوگل (Google) جیسے سرچ انجنز کے ذریعے معلومات تلاش کرتے ہیں۔
- Instagram، Reels اور Snapchat جیسی ایپس کے ذریعے تصاویر یا ویڈیوز بناتے ہیں، شیئر کرتے ہیں، ان پر تبصرہ کرتے ہیں یا انہیں پسند (Like) کرتے ہیں۔
- Snapchat جیسی سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس کے ذریعے دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہتے ہیں اور تازہ ترین معلومات سے باخبر رہتے ہیں۔
- Instagram Live، TikTok اور YouTube جیسی سائٹس کے ذریعے لائیو ویڈیوز نشر کرتے ہیں۔
- وائس چیٹ، ویڈیو چیٹ یا فوری پیغام رسانی (Instant Messaging) کے ذریعے دوسروں سے رابطہ کرتے ہیں۔ یہ رابطہ سوشل نیٹ ورکس، WhatsApp اور Discord جیسی میسجنگ ایپس، یا بعض گیمز کے ذریعے بھی ہو سکتا ہے۔
- ویب سائٹس، ایپس یا گیم کنسولز کے ذریعے کھیل کھیلتے ہیں۔

ممکنہ خطرات کیا ہیں؟



- بچوں کو ان کے اپنے رویے کی وجہ سے خطرہ لاحق ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر، بہت زیادہ ذاتی معلومات کا اشتراک کرنے سے - ان کا نام، وہ جس اسکول میں جاتے ہیں، یہاں تک کہ ایک تصویر بھی جو کسی پتے سے منسلک ہو سکتی ہے۔
- بچوں سے ایسے افراد رابطہ کر سکتے ہیں جو انہیں ہراساں کرتے ہوں، یا ایسے لوگ جو انہیں اپنے قابو میں کرنا (Groom) یا ان کے ساتھ بدسلوکی کرنا چاہتے ہوں۔ گرومنگ اس عمل کو کہتے ہیں جب کوئی شخص کسی بچے کے ساتھ تعلق قائم کرتا ہے تاکہ وہ اس کا جنسی استحصال کر سکے، اس سے فائدہ اٹھا سکے یا اسے انسانی اسمگلنگ کا شکار بنا سکے۔ بچوں اور نوجوانوں کو آن لائن یا بالمشافہ کسی اجنبی شخص کی طرف سے گروم کیا جا سکتا ہے، بعض اوقات کسی ایسے بالغ فرد کی طرف سے بھی جو خود کو دوسرا بچہ ظاہر کر رہا ہو، یا کسی ایسے شخص کی طرف سے جسے وہ پہلے سے جانتے ہوں۔
- جنسی زیادتی سے مراد یہ ہے کہ کسی بچے یا نوجوان کو جنسی سرگرمیوں میں ملوث ہونے پر مجبور کیا جائے یا اسے دھوکے سے ان سرگرمیوں میں شامل کیا جائے۔ جنسی زیادتی یا استحصال آن لائن بھی ہو سکتا ہے (مثلاً، کسی بچے کو بچوں کے جنسی استحصال پر مبنی تصاویر یا ویڈیوز بنانے، دیکھنے یا شیئر کرنے، یا آن لائن گفتگو کے دوران جنسی سرگرمیوں میں حصہ لینے پر مجبور کیا جا سکتا ہے)۔
- سائبر بُلینگ (Cyberbullying): یہ کسی بھی قسم کی تنگ کرنے والی حرکت ہے جو آن لائن کی جاتی ہے۔
- بچے ایپس، گیمز اور ویب سائٹس میں مخفی اخراجات اور اشتہارات سے بے خبر ہو سکتے ہیں۔

Hampshire County Council

Ethnic Minority and Traveller Achievement Service

- عمر کے لحاظ سے نامناسب یا غیر معتبر مواد بچوں کے لیے دستیاب ہو سکتا ہے۔ وہ میلویئر (Malware) بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں جیسے وائرس یا ٹروجن ہارس جو کمپیوٹر کو نقصان پہنچا سکتے ہیں یا اس کے نتیجے میں کمپیوٹر پر موجود تمام معلومات چوری ہو سکتی ہیں۔
- فحش نگاری جنسی نوعیت کے نامناسب اور/یا غیر قانونی مواد تک رسائی ہے۔
- سیکسٹنگ اس وقت ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنی یا دوسروں کی جنسی، برہنہ یا نیم برہنہ تصاویر یا ویڈیوز شیئر کرتا ہے یا جنسی پیغامات بھیجتا ہے۔ یہ آن لائن بدسلوکی ہے اگر کسی بچے یا نوجوان پر اس قسم کی تصاویر بنانے یا بھیجنے کے لیے دباؤ یا زبردستی کی جاتی ہے۔ ایسی تصاویر بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں اور ان کا دوسروں کے ساتھ اشتراک کرنا غیر قانونی ہے۔ ان کو شیئر کرنے کے نتیجے میں پولیس کارروائی ہو سکتی ہے۔
- آن لائن گیمنگ ایسے افراد کو بچوں یا نوجوانوں سے ناپسندیدہ رابطہ کرنے کا موقع فراہم کر سکتی ہے جو انہیں ہراساں کرنا یا ان کے ساتھ بدسلوکی کرنا چاہتے ہوں۔

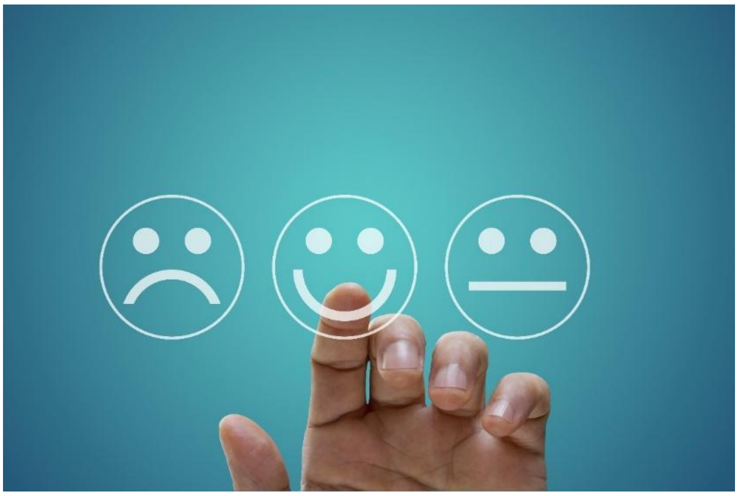
وہ کون سی علامات ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ کچھ ٹھیک نہیں؟

آپ کا بچہ:

- معمول سے زیادہ تنہائی اختیار کرنے لگے اور الیکٹرانک آلات پر زیادہ وقت گزارنے لگے۔
- اس بارے میں راز داری برتے کہ وہ کس سے بات کر رہا ہے اور آن لائن یا موبائل فون پر کیا کر رہا ہے۔

- اس کے رویّے میں تبدیلی آ جائے، مثلاً پریشان یا جارحانہ ہو جائے۔
- دوسری سرگرمیوں میں دلچسپی نہ لے۔
- اس کے الیکٹرانک آلات میں بہت سے نئے فون نمبر، پیغامات یا ای میل پتے موجود ہوں۔
- ایسے لوگوں سے تحائف وصول کرے جن کے بارے میں آپ کو معلوم نہ ہو کہ وہ اس کے دوست ہیں۔
- پہلے سے زیادہ گھر سے باہر جانے لگے لیکن یہ بتانے سے گریز کرے کہ کہاں جا رہا ہے اور/یا کس سے مل رہا ہے۔
- آن لائن پیسے خرچ کرنے لگے۔
- چوری کرنے لگے۔
- شراب یا منشیات کے استعمال میں ملوث ہو جائے۔

آپ اپنے بچے کو آن لائن محفوظ رکھنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں؟



- اپنے بچے سے باقاعدگی سے اور بغیر الزام لگانے والے انداز میں اس بارے میں بات کریں کہ وہ آن لائن کیا کر رہا ہے، کون سے کھیل کھیل رہا ہے اور کون سی ایپس استعمال کر رہا ہے۔ اگر آپ اور آپ کا بچہ اس کی آن لائن سرگرمیوں کے بارے میں بات کرنے کے عادی ہوں تو مستقبل میں آن لائن پیش آنے والی کسی بھی پریشانی کے بارے میں وہ آپ سے بات کرنے میں زیادہ آسانی محسوس کرے گا۔

Hampshire County Council
Ethnic Minority and Traveller Achievement Service

- اپنے بچے کو ترغیب دیں کہ وہ اپنی ذاتی معلومات محفوظ رکھے اور انہیں اجنبی لوگوں کے ساتھ شیئر نہ کرے۔ اسے یہ بھی سکھائیں کہ پاپ اَپس اور سپیم ای میلز کو کیسے بلاک کرنا ہے، جہاں ممکن ہو ڈیوائسز پر in-app purchasing بند کریں، اور آن لائن فارم پُر کرتے وقت خاندانی ای میل ایڈریس استعمال کریں۔
- بچوں کو اپنے سونے کے کمرے میں انٹرنیٹ تک رسائی نہیں ہونی چاہیے۔ انہیں انٹرنیٹ صرف گھر کی اُن مشترکہ جگہوں پر استعمال کرنا چاہیے جہاں والدین ان کی سرگرمیوں پر نظر رکھ سکیں۔
- والدینی کنٹرولز (Parental Controls) ترتیب دیں۔
- جن ایپس تک آپ کا بچہ رسائی حاصل کرنا چاہتا ہے، ان کی عمر کی درجہ بندی (Age Rating) ضرور چیک کریں۔ YouTube کی عمر کی درجہ بندی 17+ ہے، جس کا مطلب ہے کہ اس پر موجود مواد 17 سال سے کم عمر بچوں کے لیے موزوں نہیں ہو سکتا۔ Facebook ، Snapchat، Instagram اور WhatsApp کے لیے عمر کی درجہ بندی 12+ ہے۔
- نامناسب گفتگو، پیغامات، تصاویر یا رویّوں کی اطلاع NSPCC کو 0808 800 5000 پر یا help@nspcc.org.uk کے ذریعے دیں۔
- اپنے بچے کو یہ سمجھائیں کہ اگر کوئی اسے تنگ (bullying) کر رہا ہو، اسے ناگوار محسوس کروا رہا ہو، یا اگر اس کے کسی دوست کو آن لائن تنگ کیا جا رہا ہو، تو وہ فوراً کسی قابلِ اعتماد بالغ فرد کو اس بارے میں بتائے۔
- بچوں کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ وہ آن لائن مواد کی صداقت پر غور کریں اور اس بات سے آگاہ رہیں کہ ہو سکتا ہے وہ مواد درست نہ ہو اور/یا تعصب پر مبنی ہو۔
- اپنے بچے سے آن لائن دوستوں کے بارے میں بات کریں اور اسے سکھائیں کہ آن لائن بننے والے نئے دوست ضروری نہیں کہ وہی ہوں جو وہ خود کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ جانتا ہو کہ اسے کبھی بھی کسی آن لائن دوست سے حقیقی زندگی میں اکیلے نہیں ملنا چاہیے۔
- اگر آپ کو خدشہ ہو کہ آپ کا بچہ کسی دوسرے شخص کی جانب سے نامناسب آن لائن رابطے یا پیش قدمی کا شکار ہو رہا ہے تو پولیس کو اطلاع دیں۔ اگر آپ کا بچہ آن لائن تنگ کیے جانے (bullying) کا شکار ہو تو آپ 'چائلڈ ایکسپلائٹیشن اینڈ آن لائن پروٹیکشن سینٹر' (www.ceop.police.uk) کے ذریعے بھی اس کی رپورٹ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی بچہ فوری خطرے میں ہے تاخیر نہ کریں، 999 پر پولیس کو کال کریں۔

Hampshire County Council

Ethnic Minority and Traveller Achievement Service