

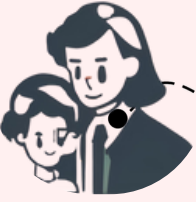
অনলাইনে বিচরণ এবং বুলিং

অনলাইন জগত চমৎকার, তবে কিছু ঝুঁকিও আছে। অনলাইনে বিচরণ এবং বুলিংয়ের বিভিন্ন রূপ সম্পর্কে জানা আপনি এবং আপনার বন্ধুদের নিরাপদ থাকতে সাহায্য করতে পারে। আসুন এই বিপদগুলি অধ্যয়ন করি এবং কীভাবে সতর্কতা চিহ্নগুলি খুঁজে বের করতে হয় তা শিখি।



সাইবার বুলিং কি?

সাইবার বুলিং হল প্রযুক্তির মাধ্যমে কাউকে বারবার হয়রানি বা ক্ষতি করা। এর মধ্যে রয়েছে বাজে মন্তব্য, হুমকি বা অনলাইনে গুজব ছড়ানো।



গ্রুমিং কি?

গ্রুমিং হল এমন পরিস্থিতি যখন কেউ একজন অল্পবয়সী ব্যক্তির সাথে আস্থার সম্পর্ক তৈরি করে তাদেরকে নিয়ন্ত্রণ করে বা অপব্যবহার করে। সাধারণত এক্ষেত্রে একজন বন্ধু হওয়ার ভান করে ব্যক্তিগত তথ্য বা ছবি হাতিয়ে নেওয়া।



ছদ্মবেশ ধারণ করা কি?

অন্যদের হয়রানি করার জন্য অনলাইনে একটি মিথ্যা পরিচয় তৈরি করা, যেমন সমাজিক মাধ্যমে নকল প্রোফাইল বা ইমেল অ্যাকাউন্ট তৈরি করা। লোকেরা আপনাকে ভান করতে পারে, আপনার নামে অ্যাকাউন্ট তৈরি করে, ক্ষতিকারক কন্টেন্ট পোস্ট করতে পারে বা আপনার বন্ধুদের ম্যাসেজ দিতে পারে।



সাইবারস্ট্যাকিং কি?

সাইবারস্ট্যাকিং হল যখন কেউ ইন্টারনেট ব্যবহার করে বারবার যোগাযোগ করে, হয়রানি করে এবং অনলাইনে অন্য কারও কার্যক্রম অনুসরণ করে।

অনলাইনে বিচরণ এবং বুলিং

অনলাইন জগত চমৎকার, তবে কিছু ঝুঁকিও আছে। অনলাইনে বিচরণ এবং বুলিংয়ের বিভিন্ন রূপ সম্পর্কে জানা আপনি এবং আপনার বন্ধুদের নিরাপদ থাকতে সাহায্য করতে পারে। আসুন এই বিপদগুলি অধ্যয়ন করি এবং কীভাবে সতর্কতা চিহ্নগুলি খুঁজে বের করতে হয় তা শিখি।



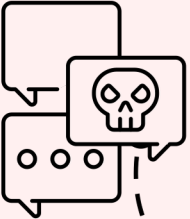
প্রক্সি হয়রানি কি?

স্টকাররা যখন ভুক্তভোগী সহ তাদের পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদেরকেও টার্গেট করে, তাদের হয়রানির চক্রের সাথে জড়িত করে একই ধরনের হুমকি এবং অপব্যবহার শুরু করে।



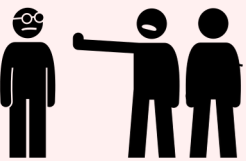
সেক্সটর্শন কি?

সেক্সটর্শন হল এমন প্রক্রিয়া যেখানে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির দাবি পূরণ না করলে ব্যক্তিগত ছবি বা তথ্য শেয়ার করার হুমকি দেওয়া হয়। হুমকির কাছে নতি স্বীকার না করা এবং এ বিষয়ে অভিযোগ দায়ের করা গুরুত্বপূর্ণ।



ট্রল কি?

কাউকে অবজ্ঞা এবং অপমান করার জন্য অসম্মানজনক মন্তব্য করা। এই মন্তব্য হতে পারে ব্যক্তিগত আক্রমণ বা আঘাতমূলক বিবৃতি।



বর্জন কি?

কাউকে ইচ্ছাকৃতভাবে অনলাইন গ্রুপ এবং ম্যাসেজ থেকে দূরে রাখা, তাকে একা করে ফেলা। এর একটি উদাহরণ হল যখন একজন শিশুকে তার সমস্ত সহপাঠীরা আছে এমন অনলাইন গ্রুপে ইচ্ছাকৃতভাবে অন্তর্ভুক্ত না করা।

সতর্ক থাকা

এই ছমকিগুলির মধ্যে কিছু শনাক্ত করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু কারো সাথে আপনার মেলামেশা ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করে, আপনার আবেগ ফুটিয়ে তুলে এবং অনিরাপদ মিথস্ক্রিয়াগুলির উদাহরণ দেখে, আপনি চিহ্নিত করতে শিখতে পারেন যদি সেগুলি আপনার বা অন্য কারো সাথে ঘটে থাকে।

অনলাইন মেলামেশায় লাল পতাকা চেকলিস্ট: আপনি কি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন??

- তারা কি ব্যক্তিগত তথ্য চেয়েছিল (যেমন: বয়স, ঠিকানা, ফোন নম্বর, স্কুল)
- তারা কি ব্যক্তিগত ছবি/ভিডিও দাবি করেছিল, বিশেষ করে দৈনন্দিন, বন্ধুত্বপূর্ণ কথোপকথনে?
- তারা কি অল্প সময়ে আপনার ঘনিষ্ঠ বন্ধু হওয়ার চেষ্টা করেছিল, সৌজন্যতা বা উপহার দেওয়ার প্রস্তাব দিয়েছিল?
- তারা কি আপনাকে আপনার কথোপকথন বা কার্যক্রম অন্যদের থেকে গোপন রাখতে বলেছিল?
- তারা কি অপমানজনক/আঘাতজনক ম্যাসেজ পাঠিয়েছে যার কারণে আপনাকে অনিরাপদ বা দোষী মনে হয়েছে?
- তারা কি বড় প্রতিশ্রুতি বা অফার করেছিল (যেমন: লটারি, চাকরির সুযোগ)?

এই চ্যাটগুলি পড়ুন এবং উপরের তালিকা থেকে সতর্ক হওয়ার পরিস্থিতি চিহ্নিত করুন।

হাই, আপনি কি স্ল্যাপ করেন?

দুইবার চাপুন

ধ্যা! কিন্তু আমার পরিচিত নয় এমন লোকের সাথে নয়

ওহ, এটা শুধু মজা করার জন্য। আপনি আমাকে বিশ্বাস করতে পারেন। আমরা এখন বন্ধু, তাই না?

কেন আপনি সেই সেন্সিটিভ পোস্ট করলেন? আপনাকে অদ্ভুত লাগছে



12:13

আমি ভেবেছিলাম এটি একটি সুন্দর ছবি ছিল

12:13 ✓

পোস্ট করার আগে আপনার এটি প্রুপ চ্যাটে পাঠানো উচিত ছিল। অনলাইনে আপনাকে বিরক্তকর অবস্থা থেকে বাঁচাতে পারত।

12:13

আমি বুঝতে পারছি না কেন আপনি এমন বলছেন

12:14 ✓

সুনে ভালো লাগলো। আপনি কি আমাকে একটি ছবি পাঠাতে পারেন? শুধু মজা করার জন্য

আমি এতে যাক্সন্দ্য বোধ করছি না

আসো, এটা বড় বিষয় নয়। আপনি এটি না করলে, আমি আমাদের পুরানো কিছু চ্যাট প্রকাশ করে দিব।

অনলাইনে নিরাপদ থাকার সর্বোত্তম পদ্ধতি

অফলাইন ও অনলাইনে মজার বিষয়ে ভারসাম্য রাখা! ইন্টারনেটে আপনার একটি অর্থপূর্ণ সম্পর্ক রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

চ্যাট ও স্ক্রল করার পরে নিজে যাচাই করুন, কোনো কিছু অস্বাভাবিক হলে, নিজের বিবেককে কাজে লাগান।

পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে আপনার অনলাইন অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন। এটি সচেতনতার একটি দুর্দান্ত উপায়।

আপনার অধিকারের বিষয়ে জানুন - আপনার রয়েছে গোপনীয়তার অধিকার এবং তথ্য নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা। এর নিয়ন্ত্রণ নিন।

আপনার গোপনীয়তা সেটিংস প্রায়শই পরীক্ষা করুন এবং আপনার নিজেকে নিরাপদ বোধ করতে সেগুলিকে সামঞ্জস্য করুন।

হুমকি মোকাবেলা

ডিজিটাল চ্যাম্পিয়ন এজেন্সির



ডিজিটাল চ্যাম্পিয়ন এজেন্সির তাদের বন্ধুদের সুরক্ষিত রাখতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন! এই পরিস্থিতিগুলি মনোযোগ সহকারে পড়ুন, এবং প্রতিটি বন্ধু যে ধরনের অনলাইন অপমান (বুলিং) বা শোষণের সম্মুখীন হচ্ছে তা চিহ্নিত করুন। তারপর, ডানদিকে কোন সহায়ক কৌশলগুলি এক্ষেত্রে সহায়ক হবে তা চিহ্নিত করুন!

#1 অদিতির সহপাঠী জানে সে ঠিক কোন ওয়েবসাইটে কোন সময়ে লগইন করে এবং প্রতিদিন তাকে ম্যাসেজ পাঠায়, তাকে ভীতি প্রদর্শন করে।

#2 রাজের ব্যবহারকারীর নাম সহ অন্য কেউ তার বন্ধুকে সমস্যায় ফেলছে।

#3 কেউ ফাইজানের পোস্টে অপমানজনক কमेंট করেছে এমনকি তারা তাকে চেনে না - সে বিরক্ত।

#4 মেরির একজন বিশ্বস্ত অনলাইন বন্ধু হঠাৎ করেই জোর দিতে শুরু করে যেন সে তাদেরকে তার ছবি পাঠায় - তার সাথে আগে এমন কিছু হয়নি

#5 রাহুলের বন্ধুরা সামাজিক মাধ্যমে একে অপরকে ফলো করেছে, কিন্তু তাকে নয়! স্কুলে, তারা মেমে সম্পর্কে কথা বলে এবং তাকে নির্দেশ করে বলল সে কিছুই জানে না, সে নিজেকে বিচ্ছিন্ন মনে করে।

ব্লক করে এগিয়ে যান - এসবে গুরুত্ব দেবেন না!

আপনার নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে এগুলিকে রিপোর্ট করুন

জবাব দেওয়ার আগে থামুন এবং চিন্তা করুন - এটা কি তাদের সাথে মেলে?

একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের কাছ থেকে সহায়তা নিন

আপনি বেশি আচ্ছন্ন থাকলে সামাজিক মাধ্যম থেকে বিরতি নিন

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেতে একজন পরামর্শকের সহায়তা নিন

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি অনলাইন বুলিং, হুমকি বা শোষণের সম্মুখীন হন, তাহলে রিপোর্ট করার বিকল্পগুলি জেনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। সামাজিক মাধ্যম প্ল্যাটফর্মগুলি ছাড়াও, আপনি নিম্নলিখিত কর্তৃপক্ষকে রিপোর্ট করতে পারেন:

জাতীয় সাইবার অপরাধ রিপোর্টিং পোর্টাল: এই পোর্টালের মাধ্যমে কেউ সাইবার অপরাধ যেমন অপরাধীদের বিষয়ে অভিযোগ করতে পারবেন। হয়রানী হুমকি বা শোষণ। এটি নির্ধারণ করা হয়েছে (cybercrime.gov.in)। এছাড়াও আপনি 1930 নম্বরে সাইবার অপরাধ হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।

নারীদের জাতীয় কমিশন (NCW): এই কমিশন নারীদের নিরাপত্তা ও সুরক্ষার অধিকার নিশ্চিত করে। তারা সহায়তা প্রদান করে এবং অনলাইন অভিযোগ গ্রহণ করে। (ncw.nic.in)। নারীর প্রতি হিংসতার অভিযোগ জানাতে আপনি 7827-170-170 নম্বরে হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।

হুমকি মোকাবিলা



#1 - সাইবার স্টকিং: আদিতির জন্য, নিরাপদ বোধ করতে আবার ব্লক, রিপোর্ট এবং সমর্থন চাওয়া মূলতুক হবে।

#2 - মাস্কারেডিং: অবশ্যই রাজকে ব্যবহারকারীকে ব্লক এবং রিপোর্ট করতে বলুন - তার বন্ধুদেরও বলুন।

#3 - ট্রলিং: ফালজানকে তাদের অপমানের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখানোর আগে বিরতি নিতে এবং পরিবর্তে তাদের ব্লক করতে উৎসাহিত করুন। হয়তো একটি বিরতি বা কিছু পরামর্শও সাহায্য করবে। আপনি কি ভাবলেন?

#4 - গ্রুপিং/সেক্সটর্শন: মেরিকে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার না করতে বলুন, তাদের ব্লক করে এগিয়ে চলতে বলুন। তিনি তাদের প্ল্যাটফর্মে এবং কর্তৃপক্ষের নিকটে অভিযোগ করতে পারেন। তাকে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের কাছে থেকে সহায়তা চাইতে বলুন।

#5 - বর্জন: পরামর্শদাতার কাছে যাওয়া এবং সোশ্যাল মিডিয়া থেকে বিরতি নেওয়া রাহুলকে সাহায্য করবে। তার বন্ধুদের সাথে জড়িত হওয়ার আগে বিরতি দিয়ে এবং চিন্তাভাবনা করা মূল্যবান হতে পারে।

