

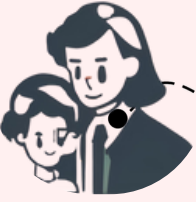
# ऑनलाइन शोषण आणि गुंडगिरी

ऑनलाइन जग रोमांचक असू शकते,परंतु त्यामध्ये धोकेही असतात. ऑनलाइन शोषण आणि धमकीचे विविध प्रकार समजून घेतल्याने तुम्हाला आणि तुमच्या मित्रांना सुरक्षित राहण्यास मदत होऊ शकते. चला या ह्या धोक्यांबद्दल जाणून घेऊयात आणि धोक्याची चिन्ह कशी ओळखायची ते शिकूया!



सायबर बुलिंग काय असते?

सायबरबुलिंग म्हणजे तंत्रज्ञानाचा वापर करून एखाद्याला वारंवार त्रास देणे किंवा हानी पोहोचवणे. यामध्ये वाईट टिप्पण्या, धमक्या देणे किंवा ऑनलाइन अफवा पसरवणे यांचा समावेश असू शकतो.



ग्रूमिंग काय असते?

ग्रूमिंगमध्ये कोणी एखाद्या तरुणावर विश्वास निर्माण करून त्यांना हाताळतो किंवा त्यांचे शोषण करतो. यामध्ये अनेकदा मित्र असल्याचे भासवणे आणि वैयक्तिक माहिती किंवा फोटो मागणे समाविष्ट असते.



मास्क्रेडिंग म्हणजे काय?

इतरांना त्रास देण्यासाठी ऑनलाइन खोटी ओळख तयार करणे, जसे की बनावटी सोशल मीडिया प्रोफाइल किंवा ईमेल खाते. लोक तुम्ही असल्याचे भासवू शकतात, तुमच्या नावाने अकाउंट तयार करणे. शकतात, हानिकारक सामग्री पोस्ट करू शकतात किंवा तुमच्या मित्रांना संदेश करू शकतात.



सायबरस्टॉकिंग म्हणजे काय?

सायबरस्टॉकिंग म्हणजे जेव्हा एखादी व्यक्ती इंटरनेटचा वापर करून दुसऱ्या व्यक्तीशी वारंवार संपर्क साधते, त्यांना त्रास देते आणि त्यांच्या ऑनलाइन गतिविधींचे अनुसरण करते.

# ऑनलाइन शोषण आणि गुंडगिरी

ऑनलाइन जागा रोमांचक असू शकतात, परंतु त्या धोके देखील घेऊन येतात. ऑनलाइन शोषण आणि गुंडगिरीचे विविध प्रकार समजून घेतल्याने तुम्हाला आणि तुमच्या मित्रांना सुरक्षित राहण्यास मदत होऊ शकते. चला ह्या धोक्यांबद्दल जाणून घेऊयात आणि धोक्याची चिन्हे कशी ओळखायची ते शिकूया!



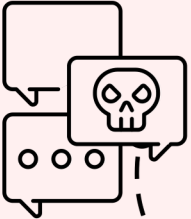
प्रॉक्सी छळ म्हणजे काय?

जेव्हा पाठलाग करणारे केवळ पीडितालाच नव्हे तर त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांना आणि मित्रांनाही लक्ष्य बनवितात, त्यांना छळाच्या चक्रात अडकवतात जिथे त्यांना समान प्रकारच्या धमक्या आणि गैरवर्तन मिळू लागते.



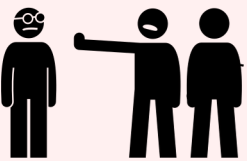
सेक्सटॉर्शन म्हणजे काय?

सेक्सटॉर्शन म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने त्यांच्या मागण्या पूर्ण केल्या नाहीत तर खाजगी प्रतिमा किंवा माहिती शेअर करण्याची धमकी देणे. धमक्यांना बळी न पडणे आणि त्यांची तक्रार करणे अत्यंत महत्वाचे आहे.



ट्रॉलिंग म्हणजे काय?

जेव्हा कोणी इतरांना धमकावण्यासाठी आणि अपमानित करण्यासाठी अनादरपूर्ण टिप्पण्या करतो. या टिप्पण्या वैयक्तिक हल्ले किंवा दुखावणारी विधाने असू शकतात.



वगळणूक म्हणजे काय?

एखाद्याला जाणूनबुजून ऑनलाइन गुप्स आणि मेसेजेसपासून दूर ठेवणे, ज्यामुळे त्यांना एकटे वाटू लागते. उदाहरणार्थ, जेव्हा एखाद्या मुलाला जाणूनबुजून अशा ऑनलाइन ग्रुपमध्ये सामील केले जात नाही जिथे त्याचे सर्व वर्गमित्र उपस्थित असतात.

# सावध राहणे

यापैकी काही धोके ओळखणे कठीण असू शकते, परंतु एखाद्याशी तुमचे संवाद बारकाईने पाहून, तुमच्या स्वतःच्या भावनांवर चिंतन करून आणि असुरक्षित संवादांची उदाहरणे पाहून, जर ते तुमच्यासोबत किंवा इतर कोणाशी घडले तर तुम्ही त्यांना ओळखायला शिकू शकता.

## ऑनलाइन संवादांसाठी रेड फ्लॅग्स परीक्षणसूची: तुम्हाला हानी होऊ शकते का?

- त्यांनी वैयक्तिक माहिती विचारली का (उदा.: वय, पत्ता, फोन नंबर, शाळा)
- त्यांनी विशेषतः सहज, मैत्रीपूर्ण संभाषणात खाजगी फोटो/व्हिडिओची मागणी केली होती का?
- त्यांनी प्रशंसा किंवा भेटवस्तू देऊन तुमचे जवळचे मित्र बनण्याचा प्रयत्न केला का?
- त्यांनी तुम्हाला तुमचे संभाषण किंवा कृती इतरांपासून गुप्त ठेवण्यास सांगितले का?
- त्यांनी तुम्हाला असुरक्षित किंवा दोषी वाटणारे अपमानास्पद/दुखदायक संदेश पाठवले का?
- त्यांनी मोठी आश्वासने किंवा ऑफर दिल्या का (उदा.: लॉटरी, नोकरीची संधी)?

## या चॅट्स वाचा आणि वरील यादीतून त्यांचे रेड फ्लॅग्स ओळखा.

हाय, तू स्पॅग करतोस का?

दोनदा टॅप करा

हो, पण मी अनोळखी लोकांसोबत नाही करत

अरे चला, त्यात फक्त मज्जा आहे. तू माझ्यावर विश्वास ठेऊ शकतोस, आपण मित्र आहोत, बरोबर ना?

ऐकून छान वाटले तू मला फोटो पाठवशील का?

फक्त मनोरंजनासाठी

मला ते आवडत नाही.

चला, ते काही मोठे काम नाही. जर तुम्ही तसे केले नाही तर मी आमच्या काही चुन्या गप्पा शेर करू शकतो.

तू ती सेल्फी का पोस्ट केलीस? तू त्यात विचित्र दिसते आहे

🙄

12:13

मला वाटले तो चांगला फोटो आहे

12:13 ✓

तू पोस्ट करायच्या आधी गुप वाट मध्ये पाठवायला हवा होतास, मग तुम्ही बेदुज्वळी वाचली असली.

12:13

मला काळजत नाहीये तू इतकी रस का वागत आहेस

12:14 ✓

## ऑनलाइन सुरक्षित राहण्यासाठी सर्वोत्तम पद्धती

ऑनलाइन मजा आणि ऑफलाइन आनंद यांचा समतोल साधा! इंटरनेटशी तुमचा अर्थपूर्ण संबंध असल्याची खात्री करा.

चॅटिंग किंवा स्क्रोल केल्यानंतर स्वतःशी संपर्क साधा. जर काही चुकीचे वाटत असेल तर तुमच्या अंतर्ज्ञानावर विश्वास ठेवा!

कुटुंब आणि मित्रांसोबत तुमचे ऑनलाइन अनुभव शेअर करा. आधार आणि मिळून राहण्याचा हा एक उत्तम मार्ग आहे.

तुमचे हक्क जाणून घ्या - तुम्हाला गोपनीयतेचा अधिकार आहे आणि तुमची माहिती नियंत्रित करण्याची क्षमता आहे. ती तुमच्या मालकीची आहे!

तुमच्या गोपनीयता सेटिंग्ज वारंवार तपासा आणि तुम्हाला सुरक्षित वाटेल अशा प्रकारे त्या समायोजित करा.

# धोक्यांचा सामना करणे

The Digital Champions Agency



डिजिटल चॅम्पियन्स एजन्सीला त्यांच्या मित्रांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी तुमच्या मदतीची आवश्यकता आहे! या परिस्थिती काळजीपूर्वक वाचा आणि प्रत्येक मित्राला कोणत्या प्रकारची ऑनलाइन धमकी किंवा शोषण सहन करावे लागत आहे ते ओळखा. नंतर, उजवीकडील कोणती उपयुक्त रणनीती त्यांच्यासाठी उपयुक्त ठरेल ते ओळखा!

\*१ आदितीच्या वर्गमित्राला ती कोणत्या वेळी कोणत्या वेबसाइटवर लॉग इन करते हे बरोबर माहित असते आणि तो तिला दररोज त्या सर्व वेबसाइटवर मेसेज करतो, ज्यामुळे ती घाबरते.

\*२ राजचा युजरनेम वापरून दुसरा कोणीतरी त्याच्या मित्राला त्रास देत आहे.

\*३ फैजानच्या पोस्टवर कोणीतरी अपमानास्पद टिप्पणी केली आहे तो त्याला ओळखत नसला तरी - तो संतापला आहे!

\*४ मेरीच्या एका विश्वासू ऑनलाइन मित्रांनी अचानक आग्रह करायला सुरुवात केली की तिने तिचे फोटो पाठवावे - तिला यापूर्वी असा अनुभव कधीच आला नाही

\*५ राहुलचे मित्र सोशल मीडियावर एकमेकांना फॉलो करतात, पण त्याला नाही! शाळेत, ते अशा मीम्सबद्दल बोलतात ज्याबद्दल त्याला माहिती नसते, ज्यामुळे त्याला एकटे वाटू लागते.

ब्लॉक करा आणि पुढे जा - त्यांना लक्ष देऊ नका!

तुमची सुरक्षितता सुनिश्चित करण्यासाठी त्याचा रिपोर्ट करा

प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी थांबा आणि चिंतन करा - त्यांच्याशी संवाद साधणे योग्य आहे का?

विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडून मदत घ्या

जेव्हा तुम्ही जास्त काम करत असाल तेव्हा सोशल मीडियापासून ब्रेक घ्या.

आत्मविश्वास पुरत मिळवण्यासाठी समुपदेशकाशी संपर्क साधा!

जर तुम्हाला किंवा तुमच्या ओळखीच्या एखाद्या व्यक्तीला ऑनलाइन धमकी, धमक्या किंवा शोषणाचा सामना करावा लागत असेल, तर उपलब्ध तक्रार करण्याचे पर्याय जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म व्यतिरिक्त, तुम्ही खालील अधिकाऱ्यांना तक्रार करू शकता:

राष्ट्रीय सायबर गुन्हे अहवाल पोर्टल: हे पोर्टल व्यक्तींना गुन्हेगार, छळ, धमक्या किंवा शोषण यासारख्या सायबर गुन्हांची तक्रार करण्याची परवानगी देते. हे ([cybercrime.gov.in](http://cybercrime.gov.in)) अपराध्यां विरुद्ध कारवाई करण्यास मदत करण्यासाठी डिझाइन केलेले आहे. तुम्ही १९३० वर सायबर गुन्हे हेल्पलाइनवर देखील कॉल करू शकता!

राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW) : हे आयोग महिलांच्या हक्कांची सुरक्षा आणि संरक्षण सुनिश्चित करण्यासाठी समर्पित आहे. ते मदत प्रदान करतात आणि ऑनलाइन तक्रारी स्वीकारतात. ([ncw.nic.in](http://ncw.nic.in)). महिलांवरील हिंसाचाराची तक्रार करण्यासाठी तुम्ही ७८२७-१७०-१७० या हेल्पलाइनवर कॉल करू शकता!

## धोक्यांचा सामना करणे

### #१ - सायबरस्टॉकिंग

अदितीसाठी, ब्लॉक करणे, रिपोर्ट करणे आणि मदत मागणे हे पुन्हा सुरक्षित वाटण्यासाठी महत्त्वाचे असेल.

### #२ - मास्करेडिंग

राजला वापरकर्त्याला ब्लॉक करण्यास आणि तक्रार करण्यास नक्कीच सांगा - त्याच्या मित्रांनाही तसे करण्यास सांगा!

### #३ - ट्रोलिंग

फैजानला त्यांच्या अपमानावर प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी थांबण्यास प्रोत्साहित करा आणि त्याऐवजी त्यांना ब्लॉक करा. कदाचित ब्रेक किंवा काही समुपदेशन देखील मदत करेल! तुम्हाला काय वाटते

### #४ - ग्रूमिंग/छळवणूक

मेरीला खाजगी माहिती शेअर करू नका, त्यांना ब्लॉक करा आणि पुढे जाण्यास सांगा! ती प्लॅटफॉर्मवर आणि अधिकाऱ्यांना देखील त्यांची तक्रार करू शकते. तिला विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडून मदत मागण्यास सांगा!

### #५ - वगळणे

समुपदेशकाशी संपर्क साधणे आणि सोशल मीडियापासून ब्रेक घेणे राहुलला मदत करेल. तो त्याच्या मित्रांशी संवाद साधण्यापूर्वी किंवा त्यांच्याशी सामना करण्यापूर्वी थांबणे आणि विचार करणे फायदेशीर ठरू शकते!

