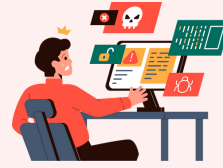
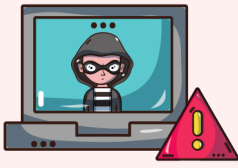


সাইবার বুলিং

ইন্টারনেট হলো আইডিয়া আবিষ্কার করা, মানুষের সাথে সাক্ষাৎ এবং অভিজ্ঞতা শেয়ার করার জন্য একটি দুর্দান্ত জায়গা। দুর্ভাগ্যবশত, কিছু লোক অনলাইনে রুঢ় হতে পারে, যাকে সাইবার বুলিং বলা হয়। কেউ সামাজিক মাধ্যম বা ম্যাসেজিং অ্যাপের মতো ডিজিটাল প্ল্যাটফর্ম ব্যবহার করে রুঢ় বা অপমানজনক আচরণ করলে একে সাইবারবুলিং বলা হয়। সাইবার বুলিং কিভাবে শনাক্ত করতে হয় এবং ব্যবস্থা নিতে হয় তা নেওয়া আপনার এবং আপনার বন্ধুদের জন্য অনলাইন বিচরণকে আরও নিরাপদ এবং আরও উপভোগ্য করে তুলতে পারে। মনে রাখবেন, আপনার বয়স 13 বছরের কম হলে, নিরাপদে সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করতে অবশ্যই সর্বদা একজন প্রাপ্তবয়স্ককের সাহায্য নিন।



আদিল বিভিন্ন ধরনের সাইবার বুলিং সম্পর্কে শিখছে, কিন্তু তার কাছে যে তথ্য আছে তা সবই এলোমেলো। আপনি কি প্রত্যেক ধরনের সাইবার বুলিং এর সঠিক সংজ্ঞা দিয়ে তাকে সাহায্য করতে পারেন?



ছদ্মবেশ



সাইবারস্টিকিং



বর্জন



সাইবার হয়রানি



বর্জন

অনলাইনে কাউকে বিরক্ত করার জন্য বারবার খারাপ বা হুমকিমূলক বার্তা পাঠানো।

কারও সুখ্যাতি নষ্ট করে এমন ক্ষতিকর পোস্ট বা ম্যাসেজ পাঠানোর জন্য অনলাইনে কারও প্রোফাইল নকল করা।

ক্রমাগত অনলাইনে কাউকে এমনভাবে পর্যবেক্ষণ বা অনুসরণ করা যা ভীতিকর বা হুমকির মতো মনে হয়।

কারও অনুমতি ছাড়াই অনলাইনে কারো ব্যক্তিগত তথ্য বা ছবি শেয়ার করা, যা বিব্রতকর অবস্থার সৃষ্টি করে।

কাউকে উদ্দেশ্যমূলকভাবে অনলাইন গ্রুপ, গেমস বা চ্যাট থেকে বের করে দেওয়া, যাতে তারা বাদ পড়ে যায়।

সাইবার বুলিং বন্ধ করুন

amazon

future >>
engineer

অনলাইনে নিরাপদ থাকার জন্য সাইবার বুলিংয়ে কীভাবে ব্যবস্থা নিতে হয় তা জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি মনে করেন যে আপনাকে বা আপনার পরিচিত কাউকে বুলিং করা হচ্ছে, তাহলে প্রথম ধাপ হলো আপনার বিশ্বস্ত কারো কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া যেমন আপনার বাবা-মা, পরিবারের একজন ঘনিষ্ঠ সদস্য বা অন্য কোনো বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক (যেমন আপনার বাবা-মা এবং শিক্ষক)। ক্ষতিকারক পোস্ট বা অ্যাকাউন্টটি রিপোর্ট করা যা হয়রানি বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে। এই কাজগুলো শেখা ইন্টারনেটকে সবার জন্য নিরাপদ করতে সাহায্য করে থাকে।



আদিল ও তার বন্ধুরা একটা গল্প পড়ছে। আপনি কি তাদের সাইবার বুলিং এর প্রতিক্রিয়া জানাতে ব্যবহৃত কৌশলগুলি শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারেন?

একদিন, মায়া সামাজিক মাধ্যমে একটি বাজে বার্তা পেয়েছিল। এতে সে দুঃখিত এবং আঘাত পাই, কিন্তু উত্তর দেওয়ার পরিবর্তে, সে ম্যাসেজটি উপেক্ষা করে এবং যিনি এটি পাঠিয়েছেন তাকে ব্লক করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সে জানত যে এ ব্যাপারে তার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই সে তার বড় বোনের কাছে পৌঁছায় এবং যা ঘটেছে তা শেয়ার করে। তার বোন তার কথা শুনেছিল, তাকে আশ্বস্ত করেছিল এবং তাকে মনে করিয়ে দিয়েছিল যে মন্তব্যগুলি সত্য নয়। একসাথে, তারা সেই প্ল্যাটফর্মে ব্যবহারকারীকে বুলিং বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য রিপোর্ট করেছে। আরও নিরাপদ হওয়ার জন্য, তারা ঘটনাটি জানাতে সাইবার ক্রাইম পুলিশ হেল্পলাইন ৭৩০ নম্বরে কল করেছিল। সেই ব্যক্তি তখন মায়াকে ভবিষ্যতে সাইবার বুলিং কীভাবে মোকাবেলা করতে হয় সে বিষয়ে পরামর্শ দেন। এটি সম্পর্কে কথা বলা মায়াকে অনেক ভালো অনুভব করতে সাহায্য করেছিল এবং নিরাপদে ও শান্তভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য সে নিজে গর্ববোধ করছিল।



সহায়ক তথ্য



- আপনি যদি আপনার পরিচিত কারো সাথে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন তবে একজন পেশাদার পরামর্শকের সাথে কথা বলুন এবং সাইবার ক্রাইম পুলিশ হেল্পলাইন ৭৩০-এ কল করুন।
- যদি সামাজিক মাধ্যমে কেউ হয়রানির শিকার হয়, তাহলে ব্যক্তিটিকে ব্লক করুন এবং সরাসরি প্ল্যাটফর্মে তার আচরণের জন্য রিপোর্ট করুন। ব্যবহারকারীদের নিরাপদ রাখার বিষয়ে সামাজিক মাধ্যম প্ল্যাটফর্মের একটি দায়িত্ব আছে।

কৌতুক বনাম বুলিং



আদিল লক্ষ্য করেছে যে মাঝে মাঝে তার বন্ধুরা অনলাইনে একে অপরকে নিয়ে রসিকতা করে। যখন তারা সাধারণত হাসাহাসি করে, তখন কিছু মুহুর্তে কেউ অস্বস্তিকর বা আঘাত অনুভব করে। কখন একটি কৌতুক সীমা অতিক্রম করে এবং বুলিং হিসেবে গণ্য হয়? মাঝে মাঝে রসিকতাকে বুলিং বলে বিভ্রান্ত করা সহজ - কিন্তু এখানে একটি পার্থক্য আছে।

কৌতুক

HA HA
HA!

প্রত্যেকের জন্য মজার।

কাউকে আলাদা করার চেষ্টা থাকে না বা
কাউকে অপমান করা হয় না।

এটি একটি হালকা মনোরম পরিবেশে
ঘটে, যেখানে পারস্পরিক সম্মান বজায়
থাকে।



সাইবারবুলিং



শব্দ বা এমন কাজ যা কাউকে আঘাত, ভয় বা
আলাদা অনুভব করায়।

সাইবার বুলিং প্রায়ই বারবার কটুক্তি এবং
অপমানের মাধ্যমে কাউকে টার্গেট করে

এটা ভীতিকর প্রেক্ষাপটে ঘটে থাকে
যেখানে কোনো পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ নেই।



নিজে উপলব্ধি চেকলিস্ট: আমি কি রসিকতা করছি নাকি সাইবার বুলিং?

আপনার নিজের অনলাইন আচরণের প্রতিফলন দেখতে
এই চেকলিস্টটি ব্যবহার করুন এবং নিশ্চিত করুন যে
আপনি এমনভাবে অনলাইনে যুক্ত হচ্ছেন যা অন্যদের
প্রতি ইতিবাচক, শ্রদ্ধাশীল এবং আন্তরিক। সাইবার বুলিং
এ যুক্ত হওয়া এড়িয়ে চলুন।

- আমি কি চেক করেছি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিটি এই ধরনের
হাস্যরসে কেমন অনুভব করে?
- আমার কথা বা ছবি আঘাতমূলক বা
অসম্মানজনক হিসাবে গণ্য হতে পারে?
- আমি কি কাউকে হাসির পাত্র বানানোর জন্য এই
পোস্ট করেছি?
- আমি যখন রসিকতা করি, তখন অন্যরা কেমন
প্রতিক্রিয়া দেখায় সেদিকে কি আমি খেয়াল করি?
- আমার সম্পর্কে একটি অনুরূপ মন্তব্য কেউ
করলে কি আমি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতাম?
- যদি কেউ বলা কথায় কষ্ট পায় বলে মনে হয়,
তাহলে আমি কি ক্ষমা চাইব?



আপনি যদি অনলাইন গ্রুপে
কাউকে সাইবার বুলিং করতে
দেখেন, তাহলে আপনি কী
পদক্ষেপ নিতে পারেন?

1. প্ল্যাটফর্মে বুলিংকারীকে রিপোর্ট করুন এবং
প্রয়োজনে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে
যোগাযোগ করুন।
2. বুলিংয়ের শিকার ব্যক্তিকে সমর্থন
করুন
3. গ্রুপের সম্মান এবং বন্ধুত্বপূর্ণ নিয়মগুলোকে
উৎসাহিত করুন।
4. বুলিং চলতে থাকলে, গ্রুপে বুলিংয়ের শিকার
ব্যক্তির সম্মতিতে যে বুলিং করে তাকে
জবাবদিহি করুন।



আপনি জানেন কি?

30টি দেশের প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন যুব জানিয়েছেন যে তারা অনলাইন বুলিং-এর শিকার হয়েছেন, 2019 সালে ইউনিসেফ এবং জাতিসংঘের মহাসচিবের বিশেষ প্রতিনিধি (SRSG) প্রকাশিত একটি জরিপ অনুসারে শিশুদের প্রতি সহিংসতা এবং সাইবার বুলিংয়ের কারণে পাঁচজনের মধ্যে একজন স্কুল ত্যাগ করেছে বলে জানানো হয়েছে।

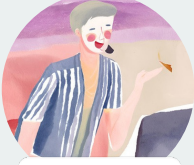


সাইবার বুলিংয়ে ব্যবস্থা গ্রহণের ইতিবাচক উপায় শিখতে এবং অনলাইন স্পেসকে সবার জন্য নিরাপদ করতে এই বিঙ্গো ব্যবহার করুন। প্রতিটি বর্গক্ষে চিহ্নিত করুন যেখানে আপনি এই পদক্ষেপ নেন বা কার্যক্রমের মধ্যে সেগুলো দেখতে পান।

খারাপ কাউকে ব্লক করা	একটি খারাপ মন্তব্য রিপোর্ট করা হয়েছিল	উত্তর দেওয়ার পরিবর্তে একটি বাজে ম্যাসেজ উপেক্ষা করা হয়েছিল	সাইবার বুলিং সম্পর্কে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে জানানো
একটি বন্ধুকে অনলাইনে সদয় হতে মনে করিয়ে দেওয়া	কাউকে খারাপ মন্তব্য করা বন্ধ করতে বলা	অনলাইনে কারও প্রশংসা করা	অনলাইনে বুলিং-এর শিকার এমন একজন বন্ধুকে সাহায্য করা
ইন্টারনেট থেকে বিরতি নেওয়া	বুলিং-এর শিকার হচ্ছেন এমন কারো পাশে দাঁড়ানো	রাগান্বিত প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তে শান্ত থাকা	সুন্দর এবং সদয়ভাবে একটি গেম খেলা
ইতিবাচক স্ব-কথোপকথন অনুশীলন করা	একটি অনলাইন খেলায় আমার সব বন্ধুদের অন্তর্ভুক্ত করেছি	একটি জাল/নকল অ্যাকাউন্ট রিপোর্ট করা	অনলাইনে নিরাপদ থাকার বিষয়ে শিখেছি

মনে রাখবেন, অনলাইন স্পেসগুলি শুধুমাত্র তখনই নিরাপদ হতে পারে যদি আমরা সবাই সাইবার বুলিং দূর করার জন্য কাজ করি এবং একে অপরকে সক্রিয়ভাবে সমর্থন করি।

সাইবার বুলিং



ছদ্মবেশ



সাইবারস্টকিং



বর্জন



সাইবার হয়রানি



বর্জন

অনলাইনে কাউকে বিরক্ত করার জন্য বারবার খারাপ বা হুমকিমূলক বার্তা পাঠানো।

কারও সুখ্যাতি নষ্ট করে এমন ক্ষতিকর পোস্ট বা ম্যাসেজ পাঠানোর জন্য অনলাইনে কারও প্রোফাইল নকল করা।

ক্রমাগত অনলাইনে কাউকে এমনভাবে পর্যবেক্ষণ বা অনুসরণ করা যা ভীতিকর বা হুমকির মতো মনে হয়।

কারও অনুমতি ছাড়াই অনলাইনে কারো ব্যক্তিগত তথ্য বা ছবি শেয়ার করা, যা বিব্রতকর অবস্থার সৃষ্টি করে।

কাউকে উদ্দেশ্যমূলকভাবে অনলাইন গ্রুপ, গেমস বা চ্যাট থেকে বের করে দেওয়া, যাতে তারা বাদ পড়ে যায়।



সাইবার বুলিং বন্ধ করা

একদিন, মায়ী সামাজিক মাধ্যমে একটি বাজে বার্তা পেয়েছিল। এতে সে দুঃখিত এবং আঘাত পাই, কিন্তু উত্তর দেওয়ার পরিবর্তে, সে ম্যাসেজটি উপেক্ষা করে এবং যিনি এটি পাঠিয়েছেন তাকে ব্লক করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সে জানত যে এ ব্যাপারে তার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই সে তার বড় বোনের কাছে পৌঁছায় এবং যা ঘটেছে তা শেয়ার করে। তার বোন তার কথা শুনেছিল, তাকে আশ্বস্ত করেছিল এবং তাকে মনে করিয়ে দিয়েছিল যে মন্তব্যগুলি সত্য নয়। একসাথে, তারা সেই প্ল্যাটফর্মে ব্যবহারকারীকে বুলিং বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য রিপোর্ট করেছে। আরও নিরাপদ হওয়ার জন্য, তারা ঘটনাটি জানাতে সাইবার হেল্পলাইন ১৭৩০ নম্বরে কল করেছিল। সেই ব্যক্তি তখন মায়াকে ভবিষ্যতে সাইবার বুলিং কীভাবে মোকাবেলা করতে হয় সে বিষয়ে পরামর্শ দেন। এটি সম্পর্কে কথা বলা মায়াকে অনেক ভালো অনুভব করতে সাহায্য করেছিল এবং নিরাপদে ও শান্তভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য সে নিজে গর্ববোধ করছিল।