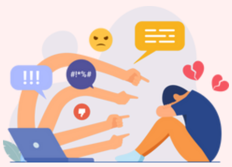
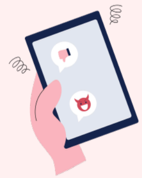
सायबर गुंडगिरी

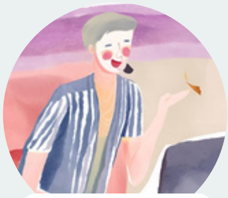
amazon future engineer

इंटरनेट हे कल्पना शोधण्यासाठी, लोकांना भेटण्यासाठी आणि अनुभव शेअर करण्यासाठी एक उत्तम ठिकाण आहे. दुर्दैवाने,ऑनलाइन जगात काही लोक निर्दयी असतात, ज्यांच्या कामाला सायबरबुलिंग म्हणतात. जेव्हा कोणी सोशल मीडिया किंवा मेसेजिंग एप्स सारख्या डिजिटल प्लॅटफॉर्मचा वापर करून दुसऱ्याचे वाईट करण्याचे, किंवा त्याच्या प्रतिमेला हानी पोहचवण्याचे इच्छितो, तेव्हा त्याला सायबरबुलियिंग म्हणतात.. सायबरबुलिंग कसे ओळखायचे आणि त्याला कसे प्रतिसाद द्यायचे हे जाणून घेतल्याने तुमच्यासाठी आणि तुमच्या मित्रांसाठी ऑनलाइन जागा अधिक सुरक्षित आणि आनंददायी बनू शकतात. लक्षात ठेवा, जर तुम्ही १३ वर्षांपेक्षा कमी वयाचे असाल, तर सोशल मीडिया सुरक्षितपणे वापरण्यास मदत करण्यासाठी नियमितपणे एखाद्या प्रौढ व्यक्तीला विचारा!



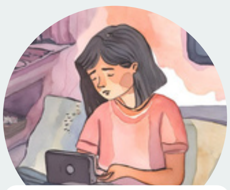


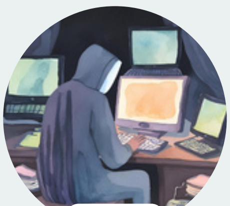
आदिल वेगवेगळ्या प्रकारच्या सायबरबुलिंगबद्दल शिकत आहे, परंतु त्याच्याकडे असलेली सर्व माहिती गोंधळलेली आहे. प्रत्येक प्रकारच्या सायबरबुलिंगची योग्य व्याख्या जुळवून तुम्ही त्याला मदत करू शकता का?


तोतयागिरी

सायबर स्टॉकिंग

वगळणूक


सायबर उत्पीडन


आऊटिंग

एखाद्याला ऑनलाइन अस्वस्थ करण्यासाठी वारंवार वाईट किंवा धमकी देणारे संदेश पाठवणे.

स्वत:ला ऑनलाइन कोणीतरी असल्याचे भासवून त्यांच्या प्रतिष्ठेला हानी पोहोचवणारे दुखावणारे संदेश पोस्ट करणे किंवा पाठवणे.

एखाद्या व्यक्तीला भीतीदायक किंवा धोकादायक वाटेल वाटेल अशा पद्धतीने सतत ऑनलाइन पाहणे किंवा फॉलो करणे.

एखाद्याला लाजिरवाणेपणा निर्माण होईल अशा पद्धतीने खाजगी माहिती किंवा फोटो त्यांच्या परवानगीशिवाय ऑनलाइन शेअर करणे.

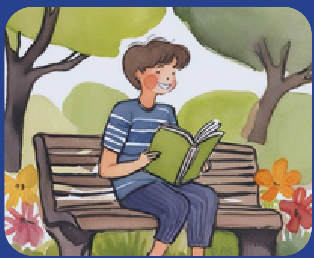
एखाद्याला ऑनलाइन ग्रुप्स, गेम्स किंवा चॅट्समधून जाणूनबुजून बाहेर ठेवणे जेणेकरून त्यांना एकटे वाटेल.

| Cyber Harassment | Dean of Students | Michigan Tech. (n.d.) Michigan Technological University.

सायबर बुलिंग थांबवा

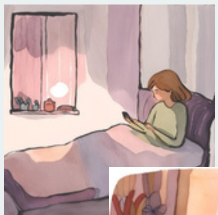
amazon future engineer

ऑनलाइन सुरक्षित राहण्यासाठी सायबरबुलिंगला कसे प्रतिसाद द्यायचे हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. जर तुम्हाला वाटत असेल की तुम्हाला किंवा तुमच्या ओळखीच्या एखाद्या व्यक्तीला धमकावले जात आहे, तर पहिले पाऊल म्हणजे तुमच्या विश्वासू व्यक्तीकडून जसे की तुमचे पालक, जवळचे कुटुंबातील सदस्य किंवा इतर विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडून (जसे की तुमचे पालक आणि शिक्षक) मदत घेणे. हानिकारक पोस्ट किंवा खात्यांची तक्रार करणे देखील धमकावणे थांबवण्यास मदत करू शकते. या कृती शिकल्याने इंटरनेट प्रत्येकासाठी अधिक सुरक्षित होण्यास मदत होते।



आदिल आणि त्याचे मित्र एक गोष्ट वाचत आहेत. सायबरबुलिंगला प्रतिसाद देण्यासाठी त्यात वापरल्या जाणाऱ्या रणनीती ओळखण्यास तुम्ही त्यांना मदत करू शकाल का?

एके दिवशी, माया हिला सोशल मीडियावर एक वाईट संदेश आला.त्यामुळे ती शोकावली आणि दुखावली गेली, पण उत्तर देण्याऐवजी तिने तो संदेश दुर्लक्षित करण्याचा आणि तो पाठवणाऱ्या व्यक्तीला ब्लॉक करण्याचा निर्णय घेतला. तिला माहित होते की तिच्या विश्वासू व्यक्तीशी बोलणे महत्वाचे आहे, म्हणून तिने तिच्या मोठ्या बहिणीशी संपर्क साधला आणि घडलेला प्रकार तिला सांगितला. तिच्या बहिणीने तिचे ऐकले, तिला धीर दिला आणि त्या टिप्पण्या खऱ्या नसल्याची तिला आठवण करून दिली. त्यांनी हि ऑनलाईन गुंडगिरी थांबवण्यासाठी एकत्रितपणे प्लॅटफॉर्मवरील वापरकर्त्याची तक्रार देखील केली. अधिक सुरक्षित राहण्यासाठी, त्यांनी घटनेची तक्रार करण्याकरिता १९३० वर सायबर गुन्हे पोलिस हेल्पलाइनवर कॉल केला. त्यानंतर त्या व्यक्तीने भविष्यात सायबर धमकी कशी हाताळायची याबद्दल माया हिला सल्ला दिला. त्याबद्दल बोलल्याने माया हिला खूप बरे वाटले आणि परिस्थिती सुरक्षितपणे आणि शांतपणे हाताळल्याबद्दल तिला स्वतःचा गर्व वाटला।



उपयोगी माहिती

- जर तुम्हाला तुमच्या ओळखीच्या एखाद्या व्यक्तीशी बोलणे सोयीचे वाटत नसेल, तर व्यावसायिक समुपदेशकाशी बोला आणि १९३० या क्रमांकावर सायबर गुन्हे पोलिसांच्या हेल्पलाइनवर कॉल करा.
- जर सोशल मीडियावर गुंडगिरी होत असेल, तर त्या व्यक्तीला ब्लॉक करा आणि त्यांच्या वर्तनाची थेट प्लॅटफॉर्मवर तक्रार करा. वापरकर्त्यांना सुरक्षित ठेवणे हे सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मचे कर्तव्य आहे।

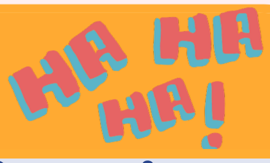
2. Cyberbullying: What is it and how to stop it. (n.d.). Unicef.

विनोद वि. गुंडगिरी

amazon future engineer

आदिलला लक्षात आले की कधीकधी त्याचे मित्र ऑनलाइन एकमेकांबद्दल विनोद करतात. ते सहसा हसत असताना, असे काही क्षण येतात जेव्हा एखाद्याला अस्वस्थ किंवा दुखावल्यासारखे वाटते. विनोद कधी मर्यादा ओलांडतो आणि गुंडगिरीमध्ये बदलतो? कधीकधी, विनोद आणि गुंडगिरी यांमध्ये गोंधळ होणे सोपे असते - परंतु त्यात फरक आहे.

विनोद



- ते सर्वांसाठी आनंददायी असतात।
- ते कोणाला वेगळे ठरवण्याचा किंवा अपमानित करू पाहत नाहीत.
- हे परस्पर आदर असलेल्या एका हलक्याफुलक्या वातावरणात घडते।

सायबर बुलिंग

- शब्द किंवा कृती एखाद्याला दुखावतात, घाबरतात किंवा सायबरबुलिंगमध्ये किंवा एकटे पाडतात. अनेकदा एखाद्याला वारंवार टोमणे आणि अपमान देऊन लक्ष्य बनविले जाते.
- हे अशा परिस्थितीत घडते जिथे परस्पर आदर नसतो.

आत्म-चिंतन तपासणी यादीः मी विनोद करत आहे की सायबर गुंडगिरी करत आहे?

तुमच्या स्वतःच्या ऑनलाइन वर्तनावर विचार करण्यासाठी या चेकलिस्टचा वापर करा आणि तुम्ही ऑनलाइन अशा प्रकारे संवाद साधत आहात की ते सकारात्मक, आदरयुक्त आणि इतरांबद्दल जागरूक असेल याची खात्री करा. सायबरबुलिंगमध्ये सहभागी होणे टाळा।

- ☐ संबंधित व्यक्तीला या प्रकारच्या विनोद ठीक वाटत आहे, हे मी तपासले आहे का?
- ☐ माझे शब्द कोणाला दुखावू शकतात किव्वा त्यांचा अनादर करू शकतात का?
- ☐ मी हे पोस्ट एखाद्याला हसवण्यासाठी किंवात्यांच्याबर हसवण्यासाठी करतआहे का?
- ☐ मी विनोदकरताना, इतरांच्या प्रतिक्रियांकडे मी लक्ष देतोका?
- ☐ जर कोणीमाझ्याबद्दल अशीच टिप्पणीकेली तर मला ठीक वाटेल का?
- ☐ जर मी बोललेल्या एखाद्यागोष्टीमुळे कोणी दुखावलेअसेल तर मी माफी मागतोका?

जर तुम्हाला ऑनलाइन ग्रुपमध्ये कोणी सायबरबुलिंग करत असल्याचे आढळले तर तुम्ही कोणती पावले उचलू शकता?

१. प्लॅटफॉर्मवर धमकावणाऱ्याची तक्रार करा आणि गरज पडल्यास विश्वासू प्रौढ व्यक्तीशी संपर्क साधा।

२. ज्याचा सोबत गुंडगिरी होत आहे त्याव्यक्तीला आधार द्या.

३. आदर आणि मैत्रीपूर्ण संवादाच्या गट नियमांना प्रोत्साहन द्या.

४. जर गुंडगिरी सुरूच राहिला तर, गुंडगिरी होत असलेल्या व्यक्तीच्या संमतीने, गटातील गुंडगिरी करणाऱ्याला आव्हान द्या.

सुरक्षित ठिकाणे

amazon future engineer

तुम्हाला माहीत आहे का?

युनिसेफ आणि संयुक्त राष्ट्रांच्या महासचिवांचे विशेष प्रतिनिधी (SRSG) यांनी २०१९ मध्ये मुलांविरुद्धच्या हिंसाचारावर प्रसिद्ध केलेल्या सर्वेक्षणानुसार, ३० देशांमधील तीनपैकी एका तरुणाने ऑनलाइन छळवणूकीचा बळी असल्याचे म्हटले आहे। सायबर छळ आणि हिंसाचारामुळे पाचपैकी एका तरुणाने शाळा सोडल्याचे म्हटले आहे।

सायबरबुलिंगला प्रतिसाद देण्याचे सकारात्मक मार्ग शिकण्यासाठी आणि सर्वांसाठी ऑनलाइन जागा अधिक सुरक्षित करण्यासाठी या बिंगोचा वापर करा. या कृतींचा सराव करताना किंवा त्या कृती करताना पाहताना प्रत्येक चौकोनावर चिन्हांकित करा!

वाईट वागणाऱ्या एखाद्याला ब्लॉक केले	एका वाईट टिप्पणीला रिपोर्ट केले	उत्तर देण्याऐवजी एका असभ्य संदेशाकडे दुर्लक्ष केले	सायबरबुलिंगबद्दल एका विश्वासू प्रौढ व्यक्तीला सांगितले
मित्राला ऑनलाइन जगात समतेने वागण्याची आठवण करून दिली	एखाद्याला वाईट टिप्पण्या पोस्ट करणे थांबवण्यास सांगितले	ऑनलाइन एखाद्याची प्रशंसा केली	ऑनलाइन गुंडगिरी होत असलेल्या मित्राला मदत केली
इंटरनेटपासून अवकाश/सुट्टी घेतली	एखाद्यासोबत गुंडगिरी होत असताना त्याचा साठी हिमतीने लढलो	रागावण्याऐवजी शांत राहिलो.	योग्य खेळाडूवृत्तीने आणि शांतीपूर्वक खेळ खेळाला
स्वत:शी सकारात्मक बोलण्याचा सराव केला	एका ऑनलाइन गेममध्ये सगळ्या मित्रांना सामील केले	एका खोट्या खात्याला/तोतयागिरीला रिपोर्ट केले	ऑनलाइन सुरक्षित राहण्याबद्दल शिकलो

लक्षात ठेवा, जर आपण सर्वजण सायबरबुलिंग दूर करण्यासाठी आणि एकमेकांना सक्रियपणे पाठिंबा देण्यासाठी काम केले तरच ऑनलाइन जग सुरक्षित होऊ शकते!

उत्तर कुंजी

amazon future engineer

सायबरबुलिंग

एखाद्याला ऑनलाइन अस्वस्थ करण्यासाठी वारंवार वाईट किंवा धमकी देणारे संदेश पाठवणे।

स्वतःला ऑनलाइन कोणीतरी असल्याचे भासवून त्यांच्या प्रतिष्ठेला हानी पोहोचवणारे दुखावणारे संदेश पोस्ट करणे किंवा पाठवणे.

एखाद्या व्यक्तीला भीतीदायक किंवा धोकादायक वाटेल वाटेल अशा पद्धतीने सतत ऑनलाइन पाहणे किंवा फॉलो करणे.

एखाद्याला लाजिरवाणेपणा निर्माण होईल अशा पद्धतीने खाजगी माहिती किंवा फोटो त्यांच्या परवानगीशिवाय ऑनलाइन शेअर करणे.

एखाद्याला ऑनलाइन ग्रुप्स, गेम्स किंवा चॅट्समधून जाणूनबुजून बाहेर ठेवणे जेणेकरून त्यांना एकटे वाटेल.

सायबरबुलिंग थांबवा

एके दिवशी, माया हिला सोशल मीडियावर एक वाईट संदेशआला.त्यामुळे ती शोकावली आणिदुखावली गेली, पण उत्तर देण्याऐवजीतिने तो संदेश दुर्लक्षितकरण्याचा आणि तो पाठवणाऱ्या व्यक्तीलाब्लॉक करण्याचा निर्णय घेतला॥ तिला माहित होते की तिच्या विश्वासूव्यक्तीशी बोलणे महत्वाचे आहे, म्हणून तिने तिच्या मोठ्या बहिणीशी संपर्क साधला आणि घडलेला प्रकार तिला सांगितला. तिच्या बहिणीने तिचे ऐकले, तिला धीर दिला आणि त्या टिप्पण्या खऱ्या नसल्याची तिला आठवण करून दिली. त्यांनी हि ऑनलाईन गुंडगिरी थांबवण्यासाठी एकत्रितपणेप्लॅटफॉर्मवरील वापरकर्त्याची तक्रार देखील केली. अधिक सुरक्षित राहण्यासाठी, त्यांनी घटनेची तक्रार करण्याकरिता १९३० वर सायबर गुन्हेपोलिस हेल्पलाइनवर कॉल केला. त्यानंतर त्या व्यक्तीने भविष्यात सायबर धमकी कशी हाताळायची याबद्दल माया हिला सल्ला दिला. त्याबद्दल बोलल्याने माया हिला खूप बरे वाटले आणि परिस्थिती सुरक्षितपणे आणि शांतपणे हाताळल्याबद्दल तिला स्वतःचा गर्व वाटला॥