

ऑनलाइन शोषण और बुलिंग

इंटरनेट एक मज़ेदार जगह हो सकती हैं, लेकिन यहाँ कई खतरे भी मौजूद हैं। ऑनलाइन शोषण और बुलिंग के विभिन्न प्रकारों को समझना आपको और आपके दोस्तों को सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है। आइए इन खतरों को समझें और चेतावनी संकेतों को पहचानना सीखें!



साइबरबुलिंग क्या है?

साइबरबुलिंग तब होता है जब टेक्नोलॉजी का उपयोग करके कोई बार-बार किसी को परेशान, या नुकसान पहुंचाने की कोशिश करता है। अपमानजनक कमेंट्स, धमकियां, या ऑनलाइन अफवाहें फैलाना: ये सब साइबरबुलिंग के संकेत हैं।



ग्रूमिंग क्या है?

जब कोई 18 वर्ष से बड़ी उम्र का व्यक्ति किसी बच्चे या किशोर का विश्वास जीतकर उन्हें बहलाने या उनका शोषण करने का प्रयास करता है, उसे ग्रूमिंग कहा जाता है। इसमें अक्सर दोस्त होने का नाटक करना और व्यक्तिगत जानकारी या तस्वीरें मांगना शामिल होता है।



मास्करडिंग क्या है?

दूसरों को परेशान करने के लिए ऑनलाइन एक नकली पहचान बनाना, जैसे नकली सोशल मीडिया प्रोफाइल या ईमेल खाते। कोई आपके नाम से खाते बनाकर आप होने का नाटक कर सकता है और उस अकाउंट से हानिकारक सामग्री पोस्ट या आपके दोस्तों को मैसेज भेज सकता है।



साइबरस्टॉकिंग क्या है?

साइबरस्टॉकिंग उसे कहते हैं जब कोई व्यक्ति बार-बार इंटरनेट का उपयोग करके किसी से संपर्क करता है, उन्हें परेशान करता है और उनकी ऑनलाइन गतिविधियों को ट्रैक करता है।

ऑनलाइन शोषण और बुलिंग

इंटरनेट एक मज़ेदार जगह हो सकती है, लेकिन यहाँ कई खतरे भी मौजूद हैं। ऑनलाइन शोषण और बुलिंग के विभिन्न प्रकारों को समझना आपको और आपके दोस्तों को सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है। आइए इन खतरों को समझें और चेतावनी संकेतों को पहचानना सीखें!



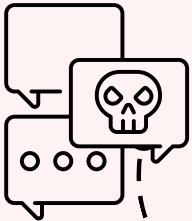
प्रॉक्सी हैरस्मेंट क्या है?

प्रॉक्सी हैरस्मेंट तब होता है जब स्टॉकर्स केवल पीड़ित को ही नहीं, बल्कि उनके परिवार के सदस्यों और दोस्तों को भी निशाना बनाते हैं, और धमकियों और बुलिंग के जरिये, उन्हें भी उत्पीड़ित करने लगते हैं।



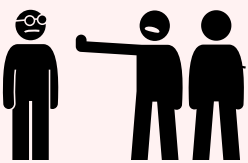
सेक्सटॉर्शन क्या है?

सेक्सटॉर्शन में कोई व्यक्ति किसी की निजी तस्वीरें या व्यक्तिगत जानकारी साझा करने की धमकी देकर अपनी मांगें मनवाने की कोशिश करता है। धमकियों के आगे झुकना नहीं चाहिए और इसकी रिपोर्ट करनी चाहिए।



ट्रोलिंग क्या है?

जब कोई व्यक्ति दूसरों को डराने-धमकाने और अपमानित करने के लिए अपमानजनक टिप्पणियां करता है। ये टिप्पणियां व्यक्तिगत हमलों या चोट पहुंचाने वाले बयानों का रूप ले सकती हैं।

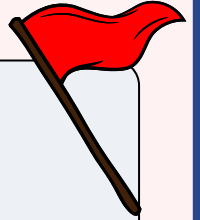


एक्सक्लूशन क्या है?

किसी को जानबूझकर ऑनलाइन ग्रुप और बातचीत से बाहर रखना, जिससे वे अकेला महसूस करें। एक उदाहरण यह है कि जब किसी बच्चे को जानबूझकर उस ऑनलाइन ग्रुप में शामिल नहीं किया जाता जहां उनके सभी सहपाठी मौजूद हैं।

सतर्क रहना

इन खतरों को पहचानना मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपनी बातचीत को ध्यान से देखकर, अपनी भावनाओं पर विचार करके, और असुरक्षित बातचीत के उदाहरणों को समझकर, आप इन्हें पहचानना सीख सकते हैं, चाहे ये आपके साथ हो रहा हो या किसी और के साथ।



ऑनलाइन बातचीत में खतरों की सूची: क्या आपको कोई खतरा है?

- क्या उन्होंने व्यक्तिगत जानकारी (जैसे उम्र, पता, फोन नंबर, स्कूल) मांगी?
- क्या उन्होंने आपसे व्यक्तिगत फोटो/वीडियो मांगे, खासकर दोस्ताना तरीके से?
- क्या उन्होंने तारीफों या उपहार के ज़रिये काफी जल्दी आपके करीब दोस्त बनने की कोशिश की?
- क्या उन्होंने आपसे कहा कि आप अपनी बातचीत या क्रियाओं को दूसरों से छुपाएं?
- क्या उन्होंने अपमानजनक मैसेज भेजे जिससे आपको असुरक्षित या परेशान महसूस हुआ?
- क्या उन्होंने बड़े-बड़े वादे या ऑफर (जैसे लॉटरी, नौकरी का अवसर) किए?

इन चैटस को पढ़ें और ऊपर दी गई सूची से देखकर इनमें मौजूद खतरों को पहचानें।

सुनकर अच्छा लगा. अपनी एक तस्वीर भेजी ना ;)

मुझे यह ठीक नहीं लग रहा....

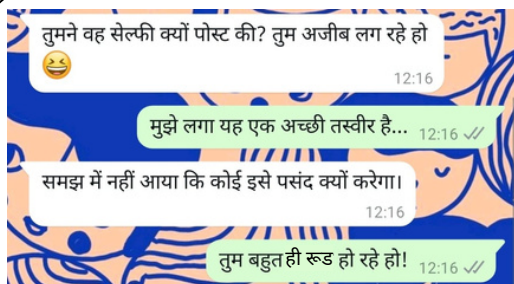
अरे यार हम तो दोस्त है. यह सब दोस्तों के बीच में चलता। अगर तुमने नहीं भेजा तो हो सकता है की मैं हमारी पुरानी चैट्स लीक कर दूँ

हे, क्या तुम स्नैपचैट यूज करते हो?

हां, लेकिन अनजान लोगों के साथ नहीं।

अरे, इसमें क्या है? बस हम दोनों हैं। अपनी तस्वीरें दिखाओ, मैं किसी को नहीं बताऊंगा।

मैंने कहा नहीं।



ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए तरीके



ऑनलाइन मनोरंजन और ऑफलाइन खुशी के बीच संतुलन बनाएं! सुनिश्चित करें कि आपका इंटरनेट के साथ स्वस्थ संबंध हो।

चैटिंग या स्क्रोलिंग के बाद खुद से जुड़ें। अगर कुछ असामान्य लगे, ठीक न लगे, तो उस एहसास का भरोसा कर, बदलाव लाएं।

अपना ऑनलाइन अनुभव किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जिस पर आप भरोसा करते हों। यह सहारा पाने और जुड़े रहने का एक शानदार तरीका है।

अपने अधिकार जानें – आपको अपने डिजिटल अनुभव को, और अपने डाटा को, नियंत्रित करने का हक है।

अपनी गोपनीयता सेटिंग्स को बार-बार जांचें और जो आपको सुरक्षित महसूस कराए उन्हें उस हिसाब से बदलें।

खतरों से निपटना

डिजिटल चैंपियंस एजेंसी



डिजिटल चैंपियंस एजेंसी को अपने दोस्तों को सुरक्षित रखने के लिए आपकी मदद की जरूरत है! इन स्थितियों को ध्यान से पढ़ें और पहचानें कि प्रत्येक मित्र किस प्रकार के ऑनलाइन शोषण का सामना कर रहा है। फिर दाईं ओर दी गई सहायक रणनीतियों में से पहचानें कि कौन सा तरीका उनके लिए मददगार होगा!

#1 अदिति का दोस्त जानता है कि वह कब और कहां ऑनलाइन होती है, और हर दिन उसे मैसेज भेजता है, जिससे वह डर जाती है।

#2 राज के यूजरनेम से कोई और उसके मित्र को परेशान कर रहा है!

#3 कोई व्यक्ति लगातार फैज़ान के पोस्ट पर अपमानजनक कमेंट्स कर रहा है, जबकि वे उसे अच्छी तरह से जानते भी नहीं हैं!

#4 मैरी के एक भरोसेमंद ऑनलाइन मित्र ने अचानक उससे निजी तस्वीरें साझा करने को कहा - उसने इससे पहले ऐसे अनुभव का सामना नहीं किया था।

#5 राहुल के दोस्तों ने सोशल मीडिया पर एक-दूसरे को फॉलो किया है, लेकिन उसे नहीं! स्कूल में भी, वे ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे वे उसे जानते ही नहीं, जिससे उसे अकेला महसूस होता है।

ब्लॉक करें और आगे बढ़ें! उन्हें ध्यान न दें।

अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्लेटफॉर्म पर रिपोर्ट करें।

कुछ करने से पहले रुकें और सोचें - क्या बहस करना उचित है?

किसी भरोसेमंद बड़े से मदद लें।

जब बहुत ज्यादा परेशानी महसूस हो, सोशल मीडिया से ब्रेक लें

आत्मविश्वास वापस पाने के लिए किसी काउंसलर से संपर्क करें।

अगर आप या आपका कोई जानने वाला ऑनलाइन धमकी या शोषण का सामना करता है, तो उपलब्ध रिपोर्टिंग विकल्पों को जानना महत्वपूर्ण है: सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के अलावा, आप नीचे दिए गए प्राधिकरणों को रिपोर्ट कर सकते हैं:

नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल: यह पोर्टल व्यक्तियों को उत्पीड़न, धमकी, या शोषण जैसे साइबर अपराधों की रिपोर्ट करने का जरिया देता है। इसे अपराधियों से सुरक्षा प्रदान करने के लिए बनाया गया है (cybercrime.gov.in)। आप साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर भी कॉल कर सकते हैं!

नेशनल कमीशन फॉर वीमेन: एन.सी.डब्ल्यू (ncw.nic.in) महिलाओं के अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए है। आप महिलाओं के खिलाफ हिंसा की रिपोर्ट करने के लिए हेल्पलाइन 7827-170-100 पर कॉल कर सकते हैं।

उत्तर

खतरों से निपटना

#1 - साइबरस्टॉकिंग

अदिति के लिए, ब्लॉक करना, रिपोर्ट करना, और सहायता लेना सुरक्षित महसूस करने के लिए महत्वपूर्ण होगा।

#2 - मस्करेडिंग

राज से निश्चित रूप से कहें कि उस यूज़र को ब्लॉक और रिपोर्ट करें - अपने दोस्तों से भी ऐसा करने को कहें!

#3 - ट्रोलिंग

फैज़ान को उन्हें अपमानजनक जवाब देने से पहले रुकने और उन्हें ब्लॉक करने के लिए प्रोत्साहित करें। हो सकता है, एक ब्रेक या कुछ काउंसलिंग भी मदद करे! आपका क्या खयाल है?

#4 - ग्रूमिंग/सेक्सटॉर्शन

मेरी से कहें कि वह निजी जानकारी साझा न करे, उन्हें ब्लॉक करें, और आगे बढ़ें! वह उन्हें रिपोर्ट कर सकती है। उससे कहें कि वह किसी विश्वसनीय बड़े से सहायता ले!

#5 - एक्सक्लूशन

किसी काउंसलर से संपर्क करना और सोशल मीडिया से ब्रेक लेना राहुल के लिए मददगार होगा। अपने दोस्तों से बातचीत करना या सामना करने से पहले रुके और विचार करना उनके लिए उपयोगी हो सकता है!

