

সাইবারগুন্ডামি ও অনলাইন হয়রানি



সাইবারগুন্ডামি এবং অনলাইন হয়রানি অত্যন্ত বিরক্তিকর হতে পারে। এগুলিকে ফৌজদারী অপরাধ হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে কিন্তু এব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রচুর সহায়তার সুযোগ রয়েছে।

অনলাইনে নিরাপদে থাকার টিপস

পোস্ট করার আগে একবার - ভাবুন ইন্টারনেটে যখন আপনি কিছু পোস্ট করবেন বা কোনো মন্তব্য করবেন, তখন বিবেচনা করে দেখুন আপনি কী বলছেন আর তার কী প্রভাব হতে পারে। কখনও এমন কোনো মন্তব্য পোস্ট করবেন না যা অপমানজনক বা অন্যদের কাছে অবমাননাকর হতে পারে।

ব্যক্তিগত তথ্য ব্যক্তিগতই - রাখুন এমন কিছু বলবেন না বা এমন কোনো ছবি প্রকাশ করবেন না, যা পরে আপনাকে বা অন্য কাউকে অস্বস্তিতে ফেলতে পারে। আপনার সম্পর্কে আপনার কোন বন্ধুর পোস্ট, বা আপনার পোস্টের উত্তর, বিশেষ করে আপনার ব্যক্তিগত বিবরণ এবং কার্যকলাপ সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

সর্বাধিক গোপনীয়তার সেটিংস বজায় রাখুন - আপনার প্রোফাইলগুলি বন্ধ রাখুন, কেবলমাত্র আপনার নির্বাচিত বন্ধু এবং পরিবারকে তা অ্যাক্সেসের অনুমতি দিন।

ইন্টারনেট পরিষেবা প্রদানকারীদের কাছে সাইবার গুন্ডামি সম্পর্কে রিপোর্ট - করুন সোশ্যাল মিডিয়ায় প্রচুর সামগ্রী বিষয়বস্তু যা আপত্তিকর বা বিরক্তিকর হলেও তা কোনো ফৌজদারী অপরাধ নয়। যদিও সাইবার গুন্ডামি প্রায়ই সোশ্যাল মিডিয়াসাইট এবং ইন্টারনেট পরিষেবা সরবরাহকারীদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত শর্তাবলী লঙ্ঘন করে। সোশ্যাল মিডিয়া সাইটে সাইবার গুন্ডামি সম্পর্কে রিপোর্ট করুন যাতে তারা পরিষেবার শর্তাদি লঙ্ঘনকারী ব্যবহারকারীদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে পারে।



সোশ্যাল মিডিয়া হেল্প সেকশনগুলি আপনাকে ইউজারদের কীভাবে ব্লক করতে হয় এবং আপনার সাথে কে যোগাযোগ করতে পারে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সেটিংস কীভাবে পরিবর্তন করতে তা দেখিয়ে দেয়। আপনি এখান থেকে বিষয়বস্তু রিপোর্ট করার ক্ষমতা সহ নিম্নলিখিত সোশ্যাল মিডিয়া সাইটগুলি ব্যবহার করে পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে পারেন।

- Facebook - facebook.com
- Twitter - twitter.com
- Instagram - instagram.com
- LinkedIn - linkedin.com
- Google+ google.com
- YouTube - youtube.com
- Pinterest - pinterest.com
- Tumblr - tumblr.com
- Snapchat - snapchat.com

উদাহরণ স্বরূপ, যদি আপনি মনে করেন যে আপনি একটি অপরাধের শিকার হয়েছেন, তাহলে সর্বদা একটি স্ক্রিনশট নিয়ে সেই বিষয়বস্তুর একটি রেকর্ড রাখুন। আপনি যদি আপনার বাচ্চা বা প্রিয়জনের কেউ সাইবার গুন্ডামির শিকার হতে পারে বলে চিন্তিত হন তবে তা দেখার জন্য কিছু লক্ষণ আছে:

- কম আত্ম-সম্মান
- পরিবার থেকে সরে থাকা এবং একা একা অনেক সময় ব্যয় করা।
- মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ ইত্যাদি কোনো কিছু পিতা-মাতা বা পারিবারিক সদস্যদের কাছে দিতে অনিচ্ছুক হওয়া।
- স্কুল প্রত্যাহার সহ স্কুল বা কাজ থেকে দূরে থাকার অজুহাত খোঁজা।

আরও লক্ষণ এবং পরামর্শ দেখার জন্য দেখুন bullying.co.uk

বাবা-মা ও অভিভাবকদের জন্য পরামর্শ

ইন্টারনেট শিশুদের জন্য একটি মূল্যবান সম্পদ হতে পারে, এটা তাদের বন্ধুদের সাথে সংযোগ স্থাপন এবং নতুন জিনিস শিখতে সক্ষম করে। কিন্তু অনলাইনে যাওয়ার ঝুঁকিও রয়েছে, এবং শিশুদের ক্ষেত্রে এটা বিশেষভাবে ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। আপনার সন্তানের সাথে কথা বলাই হলো তাদের অনলাইনে নিরাপদ রাখার সর্বোত্তম উপায়গুলির মধ্যে একটি।

সাম্প্রতিকতম প্রযুক্তি, ওয়েবসাইট এবং সোশ্যাল নেটওয়ার্কগুলি সম্পর্কে আপ-টু-ডেট থেকে এবং সেগুলির ঝুঁকিগুলি বোঝার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানকে নির্বিঘ্নে এবং নিরাপদে ইন্টারনেট পরিষেবা উপভোগ করতে সহায়তা করতে পারেন

আরও সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য আমাদের অংশীদার ওয়েব সাইটের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন, যেখানে আপনি অতিরিক্ত সাহায্য এবং সমর্থন পাবেন। আমরা এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে নিখরচায় এক বিস্তারিত পরিষেবা নিয়ে কাজ করার জন্য গর্বিত।



NSPCC
nspcc.org.uk



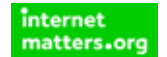
Cyberbullying UK
bullying.co.uk



Mumsnet
mumsnet.com



Kooth
kooth.com



Internet Matters
internetmatters.org



Kidscape
kidscape.org

হেল্প বা সহায়তা আপনার শিশুকে অনলাইনে সুবক্ষিত রাখে

- কম্পিউটার এবং গেমস কনসোলগুলি আপনার ফ্যামিলি রুমে রাখুন যেখানে আপনি কার্যকলাপগুলি নিরীক্ষণ করতে পারেন। এছাড়াও নিশ্চিত করুন যাতে আপনার সন্তান অনলাইনে যে গেমগুলি খেলছে তা যেন তার বয়সের সঙ্গে উপযুক্ত হয়।
- ইন্টারনেটের মাধ্যমে অনুপযুক্ত বিষয়বস্তুর অ্যাক্সেস প্রতিরোধ করার জন্য প্যারেন্টাল কন্ট্রোল সফটওয়্যার ইনস্টল করুন বা প্যারেন্টাল কন্ট্রোলকে সক্রিয় করুন।
- সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটে আপনার সন্তানকে ফলো করুন বা তার ফ্রেন্ড হোন যাতে আপনি দেখতে পারেন কীভাবে তারা এগুলি ব্যবহার করছে।
- বয়স সীমাবদ্ধতা সহ কোনও ওয়েবসাইট বা সোশ্যাল নেটওয়ার্কগুলিতে যোগদানের জন্য তাদের যথেষ্ট বয়স হয়েছে কিনা খতিয়ে দেখুন।
- এমন কোনো ব্যক্তিগত তথ্য বা কোনো ছবি পোস্ট না করার জন্য আপনার সন্তানকে পরামর্শ দিন যাতে সেগুলি প্রত্যেকে দেখতে না পারে।
- বন্ধু বা পরিবারের সাথে কথা ছাড়া ওয়েবক্যাম ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এটি যখন ব্যবহার হয়না তখন আপনার ওয়েবক্যাম কভার করে রাখুন।
- আপনার সন্তানের ইন্টারনেট ব্যবহার নিরীক্ষণ করুন, এবং কোন গোপনীয় আচরণের ব্যাপারে নজর রাখুন।
- তারা অনলাইনে কী করছে এবং কাদের সঙ্গে কথা বলছে সেটা খোলাখুলি জানানোর বিষয়ে আপনার সন্তানদের উৎসাহিত করুন।

মা-বাবা ও শিশুর পরিচর্যাকারীর জন্য আরো পরামর্শ পাওয়া যাবে gov.uk-এ।



স্কুলের জন্য পরামর্শ

শিক্ষা বিভাগের পরামর্শ:

গুন্ডামি প্রতিরোধ এবং

মোকাবিলায় প্রধান শিক্ষক, স্কুলকর্মী ও পরিচালন কর্তৃপক্ষের জন্য পরামর্শ gov.uk-তে দেখা যেতে পারে।

সাইবার গুন্ডামির জন্য প্রধানশিক্ষক ও স্কুলকর্মীর পরামর্শ gov.uk

পুলিশ কী করতে পারে?

যদি আমরা কোনো বার্তা বা পোস্টকে সম্ভাব্য অপরাধমূলক মনে করি, তাহলে আমরা যথাযথ ব্যবস্থা নেব। তার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে দায়ী ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার বা সাবধানতার সাথে তাদের জেরা করা। ধারাবাহিকভাবে অপব্যবহার জড়িত কেসগুলি বা যেখানে কারোর জীবন হুমকির সম্মুখীন হয় সেগুলি গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করা হবে।

সাইবার গুন্ডামির একটি রিপোর্টের বিষয়ে সেরা প্রতিক্রিয়া বিবেচনা করার সময় আমরা সমস্ত পরিস্থিতি খতিয়ে দেখব। প্রতারণিত ব্যক্তি কতটা দুর্ভোগের শিকার তার আমরা মূল্যায়ন করবো এবং সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটের মাধ্যমে দোষীকে সনাক্ত করার জন্য কোন সামগ্রীর প্রয়োজন, যেগুলি প্রায়শই বিদেশ থেকে কাজ করে এবং বিভিন্ন আইনের মাধ্যমে ব্যবস্থা নেব। দোষী যদি ব্রিটেনে না থাকে তাহলে নির্দিষ্ট কিছুক্ষেত্রে ব্যবস্থা নেবার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে।

সবচেয়ে উপযুক্ত ও সামঞ্জস্যপূর্ণ নিষ্পত্তির সম্পর্কে প্রতারণিত ব্যক্তির সঙ্গে আমরা একসঙ্গে কাজ করবো। এর মধ্যে সেই বিকল্প থাকতে পারে যা অফিসারদের বিবেচনার ভিত্তিতে এবং অভিযুক্ত ব্যক্তির সাথে কাজ করার ক্ষেত্রে শিকার হওয়া ব্যক্তির কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করার জন্য রেকর্ড হতে পারে।