

સાઇબર ધમકીઓ અને ઓનલાઇન સતામણી



સાઇબર ધમકીઓ અને ઓનલાઇન સતામણી અત્યંત દુઃખદાયી હોઈ શકે છે. તેમને ફોજદારી ગુના તરીકે વર્ગીકૃત કરી શકાય છે પરંતુ તમારી મદદ માટે ઘણા બધી સહાય ઉપલબ્ધ છે.

ઓનલાઇન સુરક્ષિત રહેવા માટેના સૂચનો

તમે પોસ્ટ કરો તે પહેલાં વિચારો - પોસ્ટ કરતી વખતે અથવા ઇન્ટરનેટ પર ટિપ્પણી કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો કે તમે શું કહો છો અને તેની શું અસર પડી શકે છે. ક્યારેય એવી ટિપ્પણીઓ પોસ્ટ કરશો નહીં કે જે અપમાનજનક હોય અથવા અન્ય લોકો માટે અપમાનજનક હોય.

વ્યક્તિગત માહિતીને વ્યક્તિગત રાખો -

એવી કોઈ પણ વસ્તુ કહો નહીં અથવા ચિત્રો પ્રકાશિત કરશો નહીં કે જે પાછળથી તમને અથવા અન્ય કોઈ વ્યક્તિને મૂંઝવણમાં મૂકી શકે. તમારા વિશે મિત્રો શું પોસ્ટ કરે છે, અથવા તમારી પોસ્ટ્સ અંગે, ખાસ કરીને તમારી વ્યક્તિગત વિગતો અને પ્રવૃત્તિઓ વિશે શું જવાબ આપે છે તે અંગે સાવચેત રહો.

ગોપનીયતા સેટિંગ્સનો મહત્તમ ઉપયોગ કરો - તમારી પસંદગીના મિત્રો અને કુટુંબીજનોને એક્સેસ કરી શકે તે સિવાય, તમારી પ્રોફાઇલને બંધ રાખો.

ઇન્ટરનેટ સર્વિસ પ્રોવાઇડર્સને સાઇબર ધમકીઓની જાણ કરો - સોશિયલ મીડિયા પર ઘણી બધી વાંધાજનક અથવા આઘાતજનક સામગ્રી હોય છે જે જરૂરી નથી કે તે ફોજદારી ગુનો બનતી હોય. જો કે, સાઇબર ધમકીઓ ઘણી વખત સોશિયલ મીડિયા સાઇટ્સ અને ઇન્ટરનેટ સર્વિસ પ્રોવાઇડર્સ દ્વારા સ્થાપિત નિયમો અને શરતોનું ઉલ્લંઘન કરતી હોય છે. સોશિયલ મીડિયા સાઇટને સાઇબર ધમકીઓની જાણ કરો જેથી તેઓ સેવાની શરતોનો દુરુપયોગ કરતા વપરાશકર્તાઓ સામે પગલાં લઈ શકે.



સોશિયલ મીડિયા સહાય વિભાગો તમે તમારો સંપર્ક કરી શકે તેવા વપરાશકર્તાઓને કેવી રીતે બ્લોક કરવા અને નિયંત્રિત કરવા માટે સેટિંગ્સને બદલવા તે તમને બતાવે છે. તમે નીચે આપેલી સોશિયલ મીડિયાની સાઇટ્સ તેમને સામગ્રીની જાણ કરવાની ક્ષમતા સહિતનો ઉપયોગ કરવા માટે સલાહ અને સમર્થન મેળવી શકો છો.

- 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

જો તમને લાગે છે કે તમે ગુનાનો શિકાર બન્યા છો, તો હંમેશા સામગ્રીનો રેકોર્ડ રાખો ઉદાહરણ તરીકે, સ્ક્રીનશોટ લઈને. જો તમને ચિંતા થતી હોય કે તમારું બાળક અથવા કોઈ પ્રિયજન અહીં સાઇબર ધમકીઓનો ભોગ બની શકે છે, તો આના માટે કેટલાક સંકેતો છે:

- નીચું આત્મસન્માન.
- કુટુંબ સાથે હળવું મળવું નહીં અને એકલપણામાં મોટા ભાગનો સમય વિતાવવો.
- તેમના મોબાઇલ, લેપટોપ વગેરેની નજીક માતાપિતા અથવા અન્ય પરિવારના સભ્યોને જવા ન દેવા.
- શાળાએ જવાના ઇનકાર સહિત શાળા અથવા કામથી દૂર રહેવા માટે બહાના કરવા.

વધુ સંકેતો અને સલાહ માટે bullying.co.uk ની મુલાકાત લો

માતાપિતા અને વાલીઓ માટે સલાહ

ઇન્ટરનેટ બાળકો માટે એક મૂલ્યવાન સ્ત્રોત બની શકે છે, જેનાથી તેમને મિત્રો સાથે જોડાવા અને નવી વસ્તુઓ શીખવામાં સહાય મળે છે. પરંતુ ઓનલાઇન થતી વખતે જોખમો પણ છે, અને બાળકો ખાસ કરીને સંવેદનશીલ બની શકે છે. તમારા બાળક સાથે વાત કરવાથી તેમને ઓનલાઇન સુરક્ષિત રાખવા માટેની શ્રેષ્ઠ રીતો પૈકીની એક છે.

નવીનતમ તકનીકી, વેબસાઇટ્સ અને સોશિયલ નેટવર્ક્સ પર જોખમોને સમજીને અને તમારી જાતને અપ-ટૂ-ડેટ રાખીને તમે તમારા બાળકને ઇન્ટરનેટનો સુરક્ષિત રીતે અને સલામત રીતે મદદ કરી શકો છો.

વધુ સહાય અને સલાહ માટે, કૃપા કરીને અમારી ભાગીદારોની વેબસાઇટ્સની લિંક્સ પર ક્લિક કરો, જ્યાં તમને વધારાની મદદ અને સમર્થન મળશે. આ અગત્યના વિષય પર સખાવતી સંસ્થાઓ સાથે કામ કરવામાં અમે ગૌરવ અનુભવીએ છીએ.



NSPCC
nspcc.org.uk



Cyberbullying UK
bullying.co.uk



Mumsnet
mumsnet.com



Kooth
kooth.com



Internet Matters
internetmatters.org



Kidscape
kidscape.org

તમારા બાળકોને ઓનલાઇન સુરક્ષિત બનાવવામાં સહાય કરો

- ફ્રીમીલી રૂમમાં કમ્પ્યુટર્સ અને ગેમ્સ કન્સોલ રાખો જ્યાં તમે પ્રવૃત્તિની દેખરેખ રાખી શકો છો. આ ઉપરાંત, એ પણ ખાતરી કરો કે જે રમતો તમારું બાળક ઓનલાઇન રમે છે તેની વય સાથે યોગ્ય છે.
- અયોગ્ય સામગ્રીનો એક્સેસ રોકવા માટે પેરેન્ટલ કંટ્રોલ સૉફ્ટવેર ઇન્સ્ટોલ કરો અથવા તમારા ઇન્ટરનેટ દ્વારા પેરેન્ટલ કંટ્રોલને સક્રિય કરો.
- સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઇટ્સ પર 'મિત્ર' અથવા તમારા બાળકને 'ફોલો' કરો, જેથી તમે જોઈ શકો છો કે તેઓ કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં છે.
- વય પ્રતિબંધો સાથેની કોઈપણ વેબસાઇટ્સ અથવા સોશિયલ નેટવર્ક્સ સાથે જોડાવા માટે તેઓ પૂરતી વય ધરાવે છે તેની તપાસ કરો.
- તમારા બાળકને વ્યક્તિગત માહિતી અથવા જે દરેક વ્યક્તિ ન જુએ તેમ ઈચ્છતા હોય તેવી કોઈપણ ઈમેજ્સ પોસ્ટ ન કરવાની સલાહ આપો.
- નજીકના મિત્રો અથવા પરિવાર સાથે વાત કરવાની ન હોય ત્યાં સુધી વેબકેમ્સનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. જ્યારે ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે તમારા વેબકેમને ઢાંકી દેવાનું ધ્યાન રાખો.
- તમારા બાળકોના ઇન્ટરનેટ ઉપયોગનું નિરીક્ષણ કરો અને કોઈપણ ગુપ્ત વર્તણૂક માટે સાવચેત રહો.
- તમારા બાળકને તેઓ જે ઓનલાઇન કરે છે અને તેઓ કોની સાથે વાત કરે છે તે વિશે ખુલ્લા મને વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.



gov.uk પર બાળકોના માતાપિતા અને સંભાળકર્તાઓ માટે વધુ સલાહ ઉપલબ્ધ છે

શાળાઓ માટે સલાહ

શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા સલાહ:

મુખ્ય શિક્ષકો, સ્ટાફ અને સંચાલિત સંસ્થાઓ

માટે ગુંડાગીરીને અટકાવવા અને ધમકીઓને હાથ ધરવાની સલાહ gov.uk પર જોઈ શકાય છે.

મુખ્ય શિક્ષકો અને સ્કૂલ સ્ટાફ માટે gov.uk પર સાઇબર ધમકીઓની સલાહ gov.uk

પોલીસ શું કરી શકે છે?

જો અમે કોઈ સંદેશ અથવા પોસ્ટને સંભવિતપણે ગુનો માનતા હોઈએ, તો અમે યોગ્ય પગલા લઈશું. જેમાં જવાબદાર વ્યક્તિની ધરપકડ કરવાની અથવા તેમને સાવધાની હેઠળ તેમનો ઇન્ટરવ્યુ લેવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. નિરંકુશ દુરુપયોગ અથવા જ્યાં કોઈના જીવનનું જોખમ હોય તેવા કેસોને ગંભીરતાથી લેવામાં આવશે.

સાઇબર ધમકીના રીપોર્ટના શ્રેષ્ઠ પ્રતિસાદને ધ્યાનમાં લેતી વખતે અમે બધા સંજોગોની તપાસ કરીશું. ભોગ બનનાર વ્યક્તિ કેટલી નિઃસહાય છે અને સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઇટ્સ દ્વારા ગુનેગારને શોધી કાઢવા માટે કયા સ્ત્રોતોની જરૂર છે તેનું મૂલ્યાંકન કરીશું, જે ઘણી વખત વિદેશથી સંચાલિત થતા હોય અને વિવિધ કાયદાઓને લગતા હોય. અમુક કિસ્સાઓમાં જો ગુનેગાર યુ.કે.માં ન હોય તો કાર્યવાહી કરવી મુશ્કેલ બની શકે છે.

અમે સૌથી યોગ્ય અને પ્રમાણસર નિષ્કર્ષ લાવવા માટે ભોગ બનનાર સાથે કામ કરીશું. આમાં વૈકલ્પિક વિકલ્પોનો સમાવેશ થઈ શકે છે જેમાં કેસ સાથે જોડાયેલ અધિકારીને તેમની મુનસફીનો ઉપયોગ કરવાનો અને ભોગ બનનારની માફી માગી શકે તે માટે ગુનેગાર સાથે કામ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.