سائبر ایذا رسانی اور آن لائن ہراساں کرنا

سائبر ایذا رسانی اور آن لائن ہراساں کرنا بہت زیادہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔ ان کو مجرمانہ اقدام کے تحت شمار کیا جا سکتا ہے لیکن اس حوالے سے آپ کی معاونت کے لئے کافی مدد موجود ہے۔

آن لائن محفوظ رہنے کی تجاویز

پوسٹ کرنے سے پہلے سوچیں - انٹرنیٹ پر پوسٹ یا تبصرہ سے پہلے اس بات پر غور کریں کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں اور اس کے کیا اثرات ہونگے۔ کبھی بھی ایسے تبصرے نہ کریں جو توہین آمیز ہوں یا دوسروں کے لئے جارحیت کا سبب بنیں۔

ذاتی معلومات کو ذاتی رکھیں - کبھی بھی ایسی بات نہ کہیں یا ایسی تصویر شائع نہ کریں جو بعد میں آپ یا کسی اور کے لئے پریشانی کا باعث بنے۔ اپنے بارے میں دوستوں کی پوسٹ یا آپ کی پوسٹوں پر دوستوں کے جوابات خصوصا آپ کی ذاتی تفصیلات اور افعال سے متعلق آگاہ رہیں۔

رازداری سیٹنگز کو بہتر بنائیں - اپنی پروفائل کو بند رکھیں صرف اپنے منتخب دوستوں اور خاندان کے اراکین کو اس تک رسائی دیں۔

انٹرنیٹ سروس فراہم کرنے والوں کو ایذا رسانی کی اطلاع کریں - سوشل میڈیا پر بہت سارا جارحانہ یا پریشان کن مواد ضروری طور پر مجرمانہ اقدام نہیں ہوتا۔ تاہم، ایذا رسانی اکثر سوشل میڈیا ویب سائٹس اور انٹرنیٹ سروس فراہم کرنے والوں کی طے کردہ شرائط و ضوابط کی خلاف ورزی کرتی ہے۔ سوشل میڈیا سائٹس کو ایذا رسانی کی اطلاع کریں تاکہ وہ سروس کی شرائط کی خلاف ورزی کرنے والے صارفین کے خلاف اقدامات کر سکیں۔

سوشل میڈیا کا ہیلپ سیکشن آپ کو بتا سکتا ہے کہ کون آپ سے رابطہ کرے کو کنٹرول کرنے کے لئے کس طرح صارف کو بلاک اور سیٹنگز کو تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ آپ مندرجہ ذیل سوشل میڈیا سائٹ کو استعمال کرکے تجاویز اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں بشمول مواد کی اطلاع کرنے کی صلاحیت کے۔

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

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کسی جارحیت کے متاثر ہیں تو ہمیشہ اسکرین شاٹ لے کرمواد کا ایک ریکارڈ رکھیں، مثلا اگر آپ کو پریشانی ہے کہ آپ کا بچہ یا کوئی پیارا سائبر ایذا رسانی کا متاثر بن سکتا ہے تو اس کو دیکھنے کی چند تجاویز ذیل میں ہیں:

- خود اعتمادی کی کمی۔
- خاندان سے دوری اور زیادہ وقت اکیلے رہنا۔
- والدین یا خاندان کے اراکین کے اپنے موبائل، لیپ ٹاپ وغیرہ کے قریب آنے دینے میں مزاحمت۔
- اسکول یا کام سے دور رہنے کے بہانے تلاش کرنا بشمول اسکول سے انکار۔

مزید نشانیوں اور تجاویز کے لئے bullying.co.uk وزٹ کریں

والدین اور سرپرستوں کے لئے تجاویز

انٹرنیٹ بچوں کے لئے دوستوں سے رابطے اور نئی چیزیں سیکھنے کا ایک قیمتی ذریعہ ہو سکتا ہے۔ لیکن آن لائن ہونے کے خطرات بھی ہیں اور بچوں کے لئے خصوصاً خطرناک ہو سکتا ہے۔ اپنے بچوں سے بات چیت کرنا ان کی آن لائن حفاظت کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

خطرات کو سمجھنے اور خود کو جدید ٹیکنالوجی، ویب سائٹس اور سوشل میڈیا نیٹ ورکس سے تازہ ترین رہنے سے آپ اپنے بچے کو انٹرنیٹ کے محفوظ استعمال میں مدد دے سکتے ہیں

مزید مدد اور تجاویز کے لئے ہماری والدین کی ویب سائٹ کے لنک پر کلک کریں جہاں آپ اضافی مدد اور معاونت پائیں گے۔ ہمیں اس اہم موضوع پر خیراتی کاموں کی ایک طویل فہرست کے ساتھ کام کرنے پر فخر ہے۔

NSPCC
nspcc.org.uk

Cyberbullying UK
bullying.co.uk

Mumsnet
mumsnet.com

Kooth
kooth.com

Internet Matters
internetmatters.org

Kidscape
kidscape.org

اپنے بچے کی آن لائن حفاظت میں مدد کریں

- کمپیوٹر اور گیم کنسول خاندانی کمروں میں رکھیں جہاں آپ ان کی سرگرمی کی نگرانی کر سکیں۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے آن لائن جو بھی گیمز کھیلیں وہ عمر کے حساب سے مناسب ہوں۔
- غیر مناسب مواد پر رکاوٹ کے لئے والدین کے کنٹرول سافٹ ویئر انسٹال کریں یا والدین کے کنٹرول کو بذریعہ انٹرنیٹ فعال کریں۔
- سوشل میڈیا ویب سائٹس پر اپنے بچوں کے ’دوست‘ بنیں یا ’پیروی‘ کریں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ وہ ان کا کیسے استعمال کرتے ہیں۔
- یہ دیکھیں کہ ان کی عمر اتنی ہو گئی ہے کہ عمر کی پابندیوں والی ویب سائٹ یا سوشل نیٹ ورک میں شامل ہو سکیں۔
- اپنے بچے کو نصیحت کریں کہ وہ اپنی ذاتی معلومات یا ایسی تصاویر پوسٹ نہ کریں جو وہ کسی کو دکھانا نہیں چاہتے۔
- ویب کیم کے استعمال سے گریز کریں یہاں تک کہ قریبی دوستوں اور خاندان سے بات کرنے کے لئے اس کا استعمال کریں۔ جب ویب کیم استعمال میں نہ ہو اسے ڈھانپنے کا اہتمام کریں۔

- اپنے بچے کے انٹرنیٹ کے استعمال کی نگرانی کریں اس کے کسی بھی رازداری والے رویہ پر نظر رکھیں۔
- اپنے بچوں کی اس بات پر حوصلہ افزائی کریں کہ وہ جو کچھ آن لائن کرتے ہیں اور جن لوگوں سے بات کرتے ہیں اس کے بارے میں کھلم کھلا بتا سکیں۔

والدین اور خیال رکھنے والوں کے لئے مزید معلومات gov.uk پر موجود ہیں

اسکولوں کے لئے تجاویز

محکمہ تعلیم کی جانب سے تجاویز:

ایذا رسانی سے بچنے اور اس کا سدباب کرنے کے لئے
مرکزی اساتذہ، عملہ اور مجلس انتظّمیہ کے لئے تجاویز gov.uk پر دیکھی جا سکتی ہیں۔

سائبر ایذا رسانی
مرکزی اساتذہ اور سکول کے عملہ کے لئے تجاویز gov.uk

پولیس کیا کر سکتی ہے؟

اگر ہم کسی پیغام یا پوسٹ کو ممکنہ طور پر مجرمانہ خیال کریں گے تو ہم مناسب اقدامات کریں گے۔ یہ ذمہ دار شخص کی گرفتاری یا ان سے نگرانی میں پوچھ گچھ پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ ایسے کیس جس میں مستقل بدسلوکی یا کسی کی جان کو خطرہ ہو انہیں سنجیدگی سے لیا جائے گا۔

سائبر ایذا رسانی کی اطلاع پر ہم تمام حالات کو دیکھ کر مناسب ترین ردعمل دیں گے۔ ہم تجزیہ کریں گے کہ متاثر کس قدر خطرے میں ہے اور جارحیت کرنے والے کو تلاش کرنے کے لئے سوشل میڈیا کے کون سے وسائل استعمال کئے جا سکتے ہیں، کونسے بیرون ممالک سے استعمال ہوتے ہیں اور اس عمل کے بارے میں مختلف قوانین کیا کہتے ہیں۔ بعض کیسز میں اقدام مشکل ہوتا ہے جب جارحیت کرنے والا UK یعنی برطانیہ کا رہائشی نہ ہو۔

ہم مناسب ترین نتیجہ تک پہنچنے کے لئے متاثر کے ساتھ کام کریں گے۔ یہ متبادل اختیارات میں شامل ہو سکتا ہے کہ اس میں کیس پر کام کرنے والے افسر کا خطاکار کو متاثر سے معافی مانگنے پر مجبور کرنا بھی شامل ہو سکتا ہے۔

NPCC National Police Chiefs' Council

Child CENTRED POLICING

Reproduced with kind permission of West Mercia Police