

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ:

## ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਵੈਬੀਨਾਰ

1. ਖੁੱਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
3. ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
4. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ;
  - ਅੰਕਾਂ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ;
  - ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ;
  - ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ;
  - ਟਿਕਾਣਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਓਟੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਕੇ ਡਿਜੀਟਲ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:
  - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਨਲਾਈਨ ਬ੍ਰਾਂਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ;
  - ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ;
  - ਆਨਲਾਈਨ ਸਲੀਕੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ;
  - ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣੋ)।
6. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **THINK** (ਸੋਚਣ) ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ: ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ (True) ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ (Helpful) ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ (Inspiring) ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ (Necessary) ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਦਿਆਲੂ (Kind) ਹੈ?
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ।
8. ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮਝੌਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

### ਸਰੋਤ

- **Kids Help Phone** (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ): **Online Safety: Tips for Caring Adults**
- PREVNet: **What Parents Need To Know about Cyberbullying**
- Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy (ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਰਟ: ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਸਾਖਰਤਾ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ): **mediasmarts.ca/parents**
- BOOST Child and Youth Advocacy Centre (ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਕਾਲਤ ਕੇਂਦਰ): **Prevention Tips for Parents/Guardians**
- Canadian Centre For Child Protection (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੈਨੇਡਿਆਈ ਕੇਂਦਰ): **ProtectKidsOnline.ca, NeedHelpNow.ca, Cybertip.ca**
- RCMP: **Centre For Youth Crime Prevention**
- **Ontario Victim Services**