

والدین کے لیے آن لائن سیفٹی گائیڈ

ہماری کوشش ہے کہ بچے آن لائن دنیا کو محفوظ سمجھداری اور ذمہ داری کے ساتھ دریافت کریں۔ ہم آپ کو آگاہ، پراعتماد اور معاون بنانا چاہتے ہیں۔



(Key Takeaways)

بات چیت جاری رکھیں

بچوں سے باقاعدگی سے کھل کر بات کریں اور ان کی بات سنیں۔

شامل رہیں

جانیں کہ بچے کیا استعمال کرتے ہیں اور ان سے آن لائن کس سے بات کرتے ہیں۔

حدود مقرر کریں

اسکرین ٹائم، ایپس اور ڈیوائسز کے استعمال کے بارے میں واضح قواعد بنائیں۔

ٹولز کو سمجھاری سے استعمال کریں

والدین کے کنٹرولز، پرائیویسی سیٹنگز اور سیکورٹی فیچرز فعال کریں۔

ہم ساتھ ہیں

مکمل نگرانی ممکن نہیں، لیکن اعتماد، گفتگو اور رہنمائی سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

پاد رکھیں

بچے تھیں کسی بالغ کو بناتے ہیں جب انہیں یقین ہو کہ ان کی بات سنی جائے گی اور انہیں ڈانٹا نہیں جائے گا۔

آن لائن سیفٹی کے 4 شعبے (4Cs)

ان چار شعبوں کو سمجھنا بچوں کی حفاظت میں مدد دیتا ہے۔



(Content)

بچے کیا دیکھتے ہیں، جیسے:

- تنبہ یا نقصان دہ مواد
- غلط یا گمراہ کن معلومات
- نقصان دہ ویڈیوز
- نقصان دہ چینلز اور رجحانات



(Contact)

آن لائن دوسروں سے رابطے، جیسے:

- گرومگ (دھوکے سے دوستی کرنا)
- اجنبی افراد کا بچوں سے رابطہ
- سائبر ہارم



(Conduct)

بچوں کا اپنا آن لائن رویہ، جیسے:

- تصویر یا ویڈیوز شیئر کرنا
- نامناسب تبصرے یا پیغامات بھیجنا
- ڈیجیٹل فٹ پرنٹ (آن لائن اثرات)



خرید و فروخت (Commerce)

مالی خطرات، جیسے:

- گیمز میں پیسے خرچ کرنا
- لوٹ باکسز (Loot boxes)
- فراڈ اور فیشنگ

ہاری 3P حکمت عملی



(Prevent) روک تھام
فلٹرز، پرائیویسی سیٹنگز اور ایپس کے ساتھ ساتھ استعمال کریں تاکہ نقصان کے خطرات کم ہوں۔



(Protect) تحفظ
بچوں کو سکھائیں کہ نامناسب رابطے یا مواد سے کیسے بچنا ہے۔



(Report) رپورٹ
مشوک چیزوں کی رپورٹ کریں، بلاک کریں، اور کسی قابل اعتماد بالغ کو بتائیں۔

آپ عملی طور پر کیا کر سکتے ہیں



بات چیت جاری رکھیں

- کھلے سوال پوچھیں
- پرسکون رہیں
- تجسس نگاہیں، فیصلہ نہ کریں



حدود واضح کریں

- اسکرین ٹائم کی حد مقرر کریں
- ڈیوائسز مشترکہ جگہوں پر استعمال ہوں
- سوناے کے وقت ڈیوائسز نیچے رکھیں
- ایپس ڈاؤن لوڈ کرنے سے پہلے چیک کریں



والدین کے کنٹرولز استعمال کریں

- پرائیویسی سیٹنگز فعال کریں
- فیملی پیئرنگ فیچرز استعمال کریں
- سینٹرز کو باقاعدگی سے اپڈیٹ کریں



گیمنگ سیفٹی

- اوپن چیت بند کریں
- عمر کی مناسب ریٹنگ دیکھیں
- فرینڈ لسٹ چیک کریں
- گیمز میں خرچ کی حد مقرر کریں



سوشل میڈیا سیفٹی

- اکاؤنٹس کو پرائیویسیٹی رکھیں
- براہ راست پیغامات (DMs) بند کریں
- بچے ایفٹا یا اسٹری، STOP، SCREENSHOT،



نئی آن لائن خطرات

- AI سے بنی ویڈیوز/تصاویر سے ہوشیار رہیں
- ہر چیز سچی نہیں ہوتی
- بچوں کو سکھائیں کہ سوال کرنا یا چھوڑیں



ہم مکمل نگرانی نہیں،

بلکہ بہتر رہنمائی چاہتے ہیں
ہم کھلے دل، تعاون اور جفاقت پر
قائم رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔



وہ علامات جن پر توجہ دیں آپ کے بچے کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے

- زیادہ رازدار ہونا
- مڈ میں تبدیلی
- خاندان یا دوستوں سے دوری
- نہیں دھڑکیں
- ڈیوائس استعمال کے بعد پریشانی
- پیغامات آنے پر پریشان ہونا
- لائکس/فالووز کا حد سے زیادہ جنون
- سائبر ہارم

اگر کچھ برا ہو جائے تو کیا کریں



پرسکون رہیں

آپ کا رد عمل بہت اہم ہے۔



سنیں

بغیر روکے بچے کی بات سنیں۔



حوصلہ دیں

انہیں یقین دلائیں کہ آپ ان کے ساتھ ہیں اور یہ ان کی غلطی نہیں۔



ریپورٹ کریں

زمینیں یا آن لائن مدد حاصل کریں، ضرورت ہو تو رپورٹ اور بلاک کریں۔



مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں



اسکول سیفٹی گارڈنگ ٹیم

اپنے اسکول کے کسی استاد یا ذمہ دار سے رابطہ کریں۔



NSPCC

0808 800 5000 | nspcc.org.uk

والدین اور بچوں کے لیے مدد اور مشورہ۔



CEOP (Child Exploitation and Online Protection)

ceop.police.uk/safety-centre

آن لائن بدسلوکی یا گرومگ کی اطلاع دیں۔



Internet Matters

internetmatters.org

آن لائن سیفٹی کے لیے مفید رہنمائی اور وسائل۔



آئیں مل کر ایک محفوظ آن لائن دنیا بنائیں

جہاں ہمارے بچے خوشی اور ذمہ داری کے ساتھ سیکھیں اور بڑھیں۔



ہم آپ کے ساتھ ہیں

معلومات، تعاون اور رہنمائی کے لیے ہم ہمیشہ حاضر ہیں۔



آج شرکت کرنے کا شکریہ!

آپ کا تعاون ہمارے لیے بہت قیمتی ہے۔