

# कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अभिभावकहरूले बालबालिकालाई अनलाइनको सुरक्षित प्रयोग गर्न सहयोग गर्नुहोस्)

आजकल बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले धेरै समय अनलाइनमा व्यतित गरिरहेका छन् ।

सुरक्षित अनलाइनको प्रयोगले कोभिड-१९ बाट हुन सक्ने प्रभावलाई कम गर्न सहयोग गर्दछ र उनीहरूको दैनिक जीवन निरन्तर रूपमा अघि बढाउन प्रेरित गर्न सक्छ । तर यसको सही तरिकाले प्रयोग हुन सकेन भने यसले जोखिम र खतराहरू पनि निम्त्याउन सक्दछ ।

## अनलाइनका कारणले देखिने जोखिमहरू

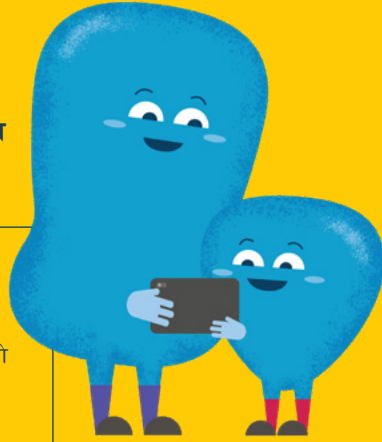
- वयस्कहरूले बालबालिकाहरूसँग यौनसँग सम्बन्धित कुराहरूप्रति लक्षित भएर सञ्चारका माध्यमको दुरुपयोग गर्न सक्दछन् । यसका लागि उनीहरूले अनलाइन गेम, अनलाइन सन्देश आदान प्रदानको माध्यमलाई प्रयोग गर्न सक्दछन् ।
- बालबालिकाले अनलाइन माध्यमको प्रयोग गर्ने क्रममा हिंसा, घृणा, तिरस्कार, आत्महत्या तथा आत्महानीतर्फ उक्साउने खालका हानिकारक सामग्रीहरू, गलत सूचना आदि हेर्न सक्ने जोखिम रहन्छ ।
- किशोरकिशोरीहरूले आफ्ना व्यक्तिगत जानकारी र यौनजन्य तस्विर र भिडियोहरू सञ्चारका माध्यम मार्फत आदान प्रदान गर्ने जोखिम रहन्छ ।
- साथी र अपरिचित व्यक्तिहरूद्वारा सञ्चारका माध्यमको दुरुपयोग गरी साईबर अपराध गर्ने जोखिम रहन्छ ।

## तपाईंको बालबालिकाहरूलाई प्राविधिक साधनहरूबाट सुरक्षित राख्ने ।

- अभिभावकको निगरानीमा चलाउन दिने ।
- सुरक्षित अनलाइन ब्राउजरको प्रयोग गर्न सिकाउने ।
- अनलाइनको एप र गेमहरूमा गोपनीयताका लागि सुरक्षित पासवर्डको व्यवस्था गर्ने ।
- यदि प्रयोग गर्न आवश्यक छैन भने क्यामरा (वेबक्याम) छोपेर राख्ने वा बन्द गर्ने ।

## स्वस्थ र सुरक्षित अनलाइन प्रयोगका बानीहरूको विकास गर्नुहोस् ।

- तपाईंका बालबालिका वा किशोर किशोरीहरूलाई सहज उपकरण प्रयोगका सम्बन्धमा बनाईने पारिवारिक समझदारीमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- घरमा खान, खेल, स्कूलको काम गर्न र सुत्नका लागि सञ्चारका साधन रहित स्थान/अवस्था र समयको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई आफ्नो व्यक्तिगत विवरण कसरी अपरिचित व्यक्तिहरूबाट सुरक्षित राख्ने भन्ने बारे सिकाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई अनलाइनमा के हुन्छ र रहन्छ भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस् । जस्तै: सन्देश, तस्विर र भिडियोहरू ।



## बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरू अनलाइन हुँदा उनीहरूलाई समय दिनुहोस् ।

- बालबालिकाहरूसँग सँगै वेबसाइट, सञ्चार सामग्री, खेल र एप्सहरूको खोजी गर्ने र चलाउने गर्नुहोस् ।
- अनुचित सामग्रीका बारेमा कसरी उजुरी गर्ने भन्ने बारे आफ्ना किशोरकिशोरीसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- <https://www.common sense media.org/app-reviews> मा विभिन्न उमेर समूहका लागि एप्स, खेल र मनोरन्जनात्मक क्रियाकलापका बारेमा राम्रो सल्लाह सुझाव दिईएको छ ।

## खुल्ला सञ्चारसँग आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

- बालबालिकालाई अनलाइनका कारण यदि निराशा, असजिलोपन वा डर महसुस भएमा आफूसँग कुराकानी गर्न सक्ने वातावरण बनाउने र त्यस्तो अवस्थामा आफू नरिसाउने वा सजाय नदिने आशवासन दिनुहोस् । निराशा/चिन्ताका लक्षणहरूप्रति सतर्क रहनुहोस् ।
- तपाईंका बालबालिकाहरूमा कामप्रति ध्यान नजाने, उदास रहने, कुराहरू लुकाएर राख्ने वा अनलाइन गतिविधिहरूमा मात्रै लागि रहने जस्ता समस्या पो छन् कि भन्ने बारेमा ध्यान दिनुहोस् ।
- सकारात्मक सहयोग र प्रोत्साहनको माध्यमबाट भरोसापूर्ण सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस् र कुराकानीका लागि सहज वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।
- हरेक बालबालिकामा विशिष्ट प्रकारको गुण हुन्छ र कुराकानी आदान प्रदान गर्न विभिन्न तरिका प्रयोग गर्न सक्दछन् भन्ने याद गर्नुहोस् । बालबालिकाले बुझ्न सक्ने खालको सन्देश बनाउनका लागि आवश्यकता अनुसार समय लिनुहोस् । उदाहरणको लागि सिक्न सक्ने/बुझ्न सक्ने क्षमता कम भएका बालबालिकाहरूका लागि सरल ढाँचामा आवश्यक जानकारी दिनु पर्ने हुनसक्छ ।

तपाईंका आफ्ना बालबालिकाहरूलाई अनलाइनबाट सुरक्षित राख्ने वचन दिनुहोस् साथै सहकर्मीहरू, साथीहरू र परिवारसँग कुरा बाँड्नुहोस् ।

Report online violence against children:

Other resources:

CHILD HELPLINE

INHOPE HOTLINES

IWF PORTALS

SAFETY BOOKLET

UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE

