ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯಗಳು

Deaf Child Worldwide

ವಾಟ್ಸಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಟಿಕ್ ಟಾಕ್, ಇಮೋ, ಟೆಲಿಗ್ರಾಫ್ ಅಥವಾ ಸ್ನ್ಯಾಪ್‌ಚಾಟ್ ಮುಂತಾದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುಂಪುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ವೇದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅವುಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ – ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಡಿ

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಫೋಟೋ ಮುಂತಾದ ಸ್ವಂತದ್ದನ್ನು ಹಾಕದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ, ಏಕೆಂದರೆ, ಆಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವೆಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ.

ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಯೋಚಿಸಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಹಾಸ್ಯಮಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೋ ಒಂದು ಜೋಕ್ ಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಈ ಪೋಸ್ಟ್ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹಾಸ್ಯ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತೆ?

ನಿಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಏನಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಅದು ತಮಾಷಿಗೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯೇ?

ಒಂದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಮವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ – ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಳದಿರುವುದನ್ನು, ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲೂ ಹೇಳಬೇಡ.

ಸೆಕ್ಸ್ಟಿಂಗ್ (ಲೈಂಗಿಕ ಅಥವಾ ಬೆತ್ತಲೆ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಕೂಡ – ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡಿಗೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಕಳಿಸಿದರೂ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವೇ. ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾಕುವ 10 ಫೋಟೋಗಳ ಪೈಕಿ 8ರಷ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಇದು ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು; ಆನ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಜೊತೆ ಏನೇನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗೆ, ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ: www.childnet.com/sexting

ನೆನಪಿಡಿ: ಒಂದು ಬಾರಿ ಆನ್ ಲೈನಿಗೆ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಗೌರವ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಗೂಗಲ್ ಮುಂತಾದ ಸರ್ಚ್ ಎಂಜಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ – ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ "ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೌರವ" ರೂಪಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.

ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನೀವು ನೌಕರಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವೀ ಬಾಸ್ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು – ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು – ನಿಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೌರವ ನಿಮ್ಮ ನೌಕರಿಯನ್ನು ಕಸಿಯದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು – ಮನೆಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೂಗಲ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು – ಅವರೇನು ನೋಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಯಾವುದನ್ನೋ ನೀವು ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನೀವು ಆ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಪೋಸ್ಟ್ ಆಗಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಅಥವಾ ಸ್ನ್ಯಾಪ್ ಚಾಟ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸೆಟ್ಟಿಂಗುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಮ್ಮ ಖಾತೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೋ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸೆಟ್ಟಿಂಗುಗಳು ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಬಹುದು, ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಆಯ್ಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ – ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪು ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ – ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಿತ್ರರೇ ಇರಲಿ. ಅದರಲ್ಲೂ, ನೀವು ಹಾಕುವ ಫೋಟೋಗಳು ಅವರು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವಂತಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ವೇದಿಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅಂದರೆ ಯಾರು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಅವರೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಬಾರದು. ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅವರೇ ನೀವು ಎಂಬಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲಿ.

→ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ: **www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people**

ಖಾತೆಯನ್ನು (ಅಕೌಂಟನ್ನು) ಮುಕ್ತಾಯ ಅಥವಾ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಖಾತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಖಾತೆಗೆ ಕನ್ನ ಹಾಕುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದು.

ಇನ್ನೂ ಒಂದರ್ಥವೆಂದರೆ, ಹಾಕಿದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದಾಗಲೂ ಸಿಗದು.

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಂಬಬೇಡಿ

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬಲಾಗದು.

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಜನ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾಕೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ.

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರೋ, ಅವರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಡಿ – ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಒಡ್ಡಬಲ್ಲರು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಪರಿಚಯ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇರೆಯವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. “ಇದು ಸುಳ್ಳೆ, ಗಾಳಿಸುದ್ದಿಯೇ; ಇದನ್ನು “ಶೇರ್” ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿಯೆ” ಎಂದು.

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಂಬಬೇಡಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಡ ಎನ್ನಿಸುವುದೋ, ಅವರನ್ನು ‘ಬ್ಲಾಕ್’ (ತಡೆಯುವುದು) ಮಾಡುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳಿವೆ.

ಅಂದರೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಅದು ಸಿಗುವಂತಿಲ್ಲ.

ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದರಿಂದಲೋ ನೀವು ಚಿಂತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಹೆದರಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥವಾ ಆ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

→ ನಿಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬಹುದು: **www.childhelplineinternational.org**
ಸೈಬರ್ ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್ (ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಸುವುದು) ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು **www.unicef.org/online-safety**