অনলাইনে তরুণদের সহায়তা করা

পিতামাতা এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য

তথ্য ও পরামর্শ

Childnet International

BENGALI

ইন্টারনেট – একটি উত্সাহব্যঞ্জক এবং ইতিবাচক জায়গা

ইন্টারনেট একটি আশ্চর্যজনক সংস্থান বাচ্চাদের এবং তরুণদের সংযুক্ত, যোগাযোগ করতে দেয় এবং ডিভাইসগুলি একটি পরিসীমা উপর বিভিন্ন উপায়ে সৃজনশীল হতে দেয়। যদিও ইন্টারনেট সবসময় পরিবর্তন হচ্ছে, আপনার বাচ্চাদের প্রযুক্তির ব্যবহারকে আপ টু ডেট রাখতে সক্ষম হচ্ছে যা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে। মাঝে মাঝে আপনার মনে হতে পারে যে আপনার বাচ্চাদের প্রযুক্তিগত দক্ষতা আপনার থেকে বেশী, যদিও অনলাইনে বাচ্চাদের ও তরুণদের জীবন পরিচালনা প্রসঙ্গে এখনো তাদের উপদেশ ও নিরাপত্তার প্রয়োজন।

আপনার বাচ্চা ইন্টারনেটে যে সমস্যাগুলি হয়তো সম্মুখীন হতে পারে তা আপনার বাচ্চার বয়স এবং অনলাইন ক্রিয়াকলাপের উপর নির্ভর করবে। আমরা সম্ভাব্য অনলাইন ঝুঁকিগুলিকে এই 4টি ভাগে ভাগ করেছি।

নির্দেশনা:

বাচ্চাদেরকে তাদের অনলাইন কার্যকলাপ নিজেদের এবং অন্যান্য ব্যক্তি উভয়ের এবং ইন্টারনেটে তারা যে ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট তৈরি করে তার প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। অনলাইনে বেনামী অনুভব করা সহজ এবং বাচ্চারা যেসব তথ্য পোস্ট করতে পারে সেগুলি কারা দেখবে এবং সেগুলির শেয়ার করার সম্ভাবনা থেকে তাদের সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ। ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময়, অচেনা অজানা ব্যক্তিদের সঙ্গে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। অনুপযুক্ত কথোপকথন, মেসেজ, ছবি ও ব্যবহার রিপোর্ট করার গুরুত্ব এবং সেগুলি কিভাবে করা যেতে পারে সেগুলি সম্পর্কে আপনার বাচ্চার সঙ্গে আলোচনা করুন।

বিষয়বস্তু:

কিছু অনলাইন বিষয়বস্তু শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয় এবং ক্ষতিকর হতে পারে। সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং, অনলাইন গেম, ব্লগ ও ওয়েবসাইটসমূহের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করা ও দেখা বিষয়বস্তুগুলির ক্ষেত্রে এটি সত্য। শিশুদের জন্য অনলাইন সামগ্রীর নির্ভরযোগ্যতা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং এগুলি সত্য নাও হতে পারে অথবা পক্ষপাতিত্বের সঙ্গে লিখিত হয়ে থাকতে পারে এগুলি থেকে সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এইভাবে বাচ্চার বিষয়বস্তু অ্যাক্সেস করা শুরু করলে তাদের আপনার সহায়তা লাগতে পারে। লেখকের অনুমতি ছাড়া কপিরাইট করা বিষয়বস্তুর ব্যবহার বা ডাউনলোড করার জন্য আইনের শাস্তির মুখে পড়তে হতে পারে।

পরিচিতি:

বাচ্চাদের এটি বোঝা উচিত যে অনলাইনে হওয়া নতুন বন্ধু এবং অনলাইন অ্যাকাউন্টে যোগ করা বন্ধুরা যাদের সাথে আপনি আপনার ব্যক্তিগত তথ্য হয়তো ভাগ করতে পারেন তারা নিজের যে পরিচয় দিচ্ছে সেটি সত্য না হতেও পারে। নিয়মিত বন্ধু তালিকা পর্যালোচনা এবং অবাঞ্ছিত পরিচিতিগুলি মুছে ফেলা একটি কার্যকরী পদক্ষেপ। এছাড়াও অনলাইন গোপনীয়তা সেটিংস আপনাকে হয়তো সেইসব তথ্য কাস্টমাইজ করার অনুমতি দিতে পারে যেগুলি আপনার প্রতিটি বন্ধু অ্যাক্সেস করতে সক্ষম। আপনার বাচ্চা অসঙ্গত যৌন বিষয়বস্তুর বিষয় হিসেবে অন্য ব্যক্তি দ্বারা প্রদর্শিত হয় বা হয়েছে বলে আপনার উদ্বেগ থাকে তাহলে শিশু শোষণ এবং অনলাইন নিরাপত্তা কেন্দ্রের (**www.ceop.police.uk**) মাধ্যমে পুলিশের কাছে রিপোর্ট করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চা যদি সাইবার গুন্ডামির শিকার হয় তাহলে এটিও অনলাইন এবং অফলাইনে রেকর্ড করা যেতে পারে। যদি কেউ আপনার বাচ্চাকে ভয় দেখায় বা তাদের অস্বস্তি বোধ করাচ্ছে অথবা তাদের বন্ধুদের মধ্যে কোনো একজনকে অনলাইনে ভয় দেখাচ্ছে এমন হয় তাহলে আপনার বাচ্চাকে বিশ্বস্ত বয়স্কদেরকে সরাসরি সবকথা খুলে বলার গুরুত্ব বোঝান।

ব্যবসায়িক মনোবৃত্তি:

অনলাইনে তরুণদের গোপনীয়তা এবং আনন্দ কখনো কখনো বিজ্ঞাপন এবং বিপণন স্কিমের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয় যা অনলাইনে অসাবধানতাবশত টাকা খরচ হতে পারে, উদাহরস্বরূপ অ্যাপ্লিকেশন মধ্যস্থ বিজ্ঞাপনগুলি। আপনার বাচ্চাদেরকে তাদের ব্যক্তিগত তথ্য ব্যক্তিগত রাখতে উত্সাহিত করুন এবং কিভাবে পপ আপ এবং স্প্যাম ইমেলগুলি কিভাবে অবরুদ্ধ করতে হয় তা জানুন, যেখানে সেখানে অ্যাপ-মধ্যস্থ কেনাকাটা বন্ধ রাখুন এবং অনলাইন ফর্ম পূরণ করার সময় পরিবারিক ইমেল ঠিকানা ব্যবহার করুন।

আপনার বাচ্চাদের ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে তাদের সাথে খোলাখুলি কথা বলার সত্যিই অনেক সুবিধা আছে। কোথায় থেকে শুরু করবেন সে বিষয়ে নিশ্চিত নন? কথোপকথন শুরু করার এই পরামর্শগুলি সাহায্য করতে পারে।

1. আপনার বাচ্চার কোন সাইটগুলি দেখতে পছন্দ করে এবং অনলাইনে তারা কিভাবে উপভোগ করছে তা জিজ্ঞাসা করুন।
2. অনলাইনে তারা কীভাবে নিরাপদ থাকতে পারে তা বলুন। আপনার জন্য তাদের কাছে কি পরামর্শ রয়েছে এবং তারা সেগুলি কোথায় থেকে জেনেছে? শেয়ার করার জন্য কোনটি ঠিক এবং কোনটি ঠিক নয়?
3. সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হয়, কোথায় নিরাপত্তার পরামর্শ পাওয়া যায়, গোপনীয়তা সেটিংস এবং তারা যেসব পরিষেবাগুলি ব্যবহার করছে সেগুলির সম্পর্কে কিভাবে রিপোর্ট বা সেগুলিকে অবরুদ্ধ করতে হয় এগুলি তারা জানে কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
4. কাউকে সাহায্য করার জন্য তাদেরকে উৎসাহিত করুন! সম্ভবত তারা আপনাকে অনলাইনে কিভাবে ভালো কিছু করা যায় বা তাদের কোনো বন্ধু হয়তো থাকতে পারে যে তাদের সাহায্য এবং সহায়তা থেকে সুবিধা পাবে তা দেখাতে পারে।
5. আপনারা প্রত্যেকে কিভাবে ইন্টানেট ব্যবহার করেন সে সম্পর্কে ভাবুন। একসাথে ইন্টারনেট ব্যবহার করতে আপনি আরো কি করতে পারেন? রিয়াকলাপগুলিকে আপনি কি পরিবার হিসেবে উপভোগ করতে পারেন?

এখন আমাকে কি করতে হবে?

- ☐ আপনার বাচ্চার সঙ্গে খোলাখুলিভাবে কথা বলা বজায় রাখুন এবং তার ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে সে যেন আপনার সঙ্গে তার জন্য উত্সাহ দিন: উদাহরণ স্বরুপ সে কার সঙ্গে কথা বলে, সে কি পরিষেবা ব্যবহার করে এবং সে সম্মুখীন হতে পারে এমন কোনো সমস্যা।
- ☐ ইন্টারনেটে আপনার বাচ্চাদের সীমা এবং আপনার প্রত্যাশা স্থাপন করতে পরিবারে একটি সম্মতি তৈরি করুন।
- ☐ অনলাইনে যেসব বিষয়বস্তুর সঙ্গে আপনার বাচ্চা স্বাচ্ছন্দ্য নয় সেগুলি পরিচালনা করতে তাকে কৌশল শেখান- যেমন স্ক্রিন বন্ধ করা, তার বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক বন্ধুকে বলা এবং অনলাইন রিপোর্ট করার সুবিধাগুলি ব্যবহার করা।
- ☐ অবাঞ্ছিত বিষয়বস্তু অবরুদ্ধ করতে ফিল্টারিং সফ্টওয়্যার ব্যবহার করা বিবেচনা করুন। ফিল্টার করা ছাড়াও, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের সঙ্গে আলোচনা এবং তার ইন্টারনেটের ব্যবহার, উভয়ই হল ইন্টারনেট সম্পর্কে তাকে শিক্ষিত করার কার্যকরী উপায়।
- ☐ 'পোস্ট করার আগে ভাবুন' এ বিষয়ে আপনার বাচ্চাদের উৎসাহিত করুন। অনলাইন কার্যক্রম কেবলমাত্র যে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলে তা নয় অন্যদের জীবনেও ফেলে। ব্যক্তিগতভাবে পোস্ট করা বিষয়বস্তু অন্যদের দ্বারা অনলাইনে প্রকাশ্যে শেয়ার করা হতে পারে যা চিরকাল অনলাইনে থেকে যেতে পারে।
- ☐ আইন সম্পর্কে জানুন। কিছু অনলাইন কার্যকলাপ আইনের লঙ্ঘন করতে পারে, উদাহরণস্বরুপ, অন্যদের সঙ্গে বিষয়বস্তু ডাউনলোড করা বা শেয়ার করার সময়। আইনি পরিষেবাগুলির পরামর্শ করতে পারবেন।
- ☐ গোপনীয়তা সেটিংস এবং জনপ্রিয় সাইট ও পরিষেবাগুলিতে উপলব্ধ রিপোর্টিং বৈশিষ্ট্যগুলির সঙ্গে পরিচিত হয়ে নিন।
- ☐ আপনার বাচ্চাকে যদি অনলাইনে ভয় দেখানো হয় তাহলে উপলব্ধ সব প্রমাণ সংরক্ষণ করুন এবং কোথায় ঘটনাটির ব্যাপারে জানাতে হবে তা জানুন, উদাহরণস্বরুপ যদি আইনের লঙ্ঘন হয়ে থাকে তাহলে স্কুলে, পরিষেবা প্রদানকারী অথবা পুলিসকে জানান।
- ☐ গেম এবং অ্যাপের বয়স রেটিংয়ের সঙ্গে পরিচিত হয়ে নিন এবং যা আপনাকে বিষয়বস্তুর মাত্রা এবং উপযুক্ততা ইঙ্গিত করতে সাহায্য করবে। যেহেতু অন্য পিতামাতাদের করা পর্যালোচনাগুলি সহায়ক তাই অনলাইন পর্যালোচনা উপলব্ধ থাকলে সেগুলিও দেখুন।
- ☐ আপনার বাচ্চা যাতে অনলাইনে নতুন গেম এবং ওয়েবসাইটে সাইন আপ করার জন্য ব্যবহার করতে পারে তাই একটি পারিবারিক ইমেল ঠিকানা সেট আপ করুন।
- ☐ আপনার বাচ্চাদেরকে তাদের ব্যক্তিগত তথ্য রক্ষা করার জন্য তাদের পুরোনামের পরিবর্তে ডাকনাম (যেখানে সম্ভব) ব্যবহার করতে বলুন এবং প্রতিটি অ্যাকাউন্টের জন্য শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করুন।

www.childnet.com এ আমাদের Childnet নিউজলেটারের জন্য সাইনআপ করুন

প্রাথমিক বয়সের বাচ্চা বা কিশোরদের জন্য 5 টিপের জন্য আমাদের স্মার্ট নিয়মাবলী ব্যবহার করে, আপনার বাচ্চারা যে অনলাইনে কিভাবে নিরাপদে থাকতে হয় তা জানে তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করুন।

প্রাথমিক বয়সের বাচ্চাদের জন্য 5টি স্মার্ট নিয়ম:

S — **Safe নিরাপদ:** অনলাইনে চ্যাট বা পোস্ট করার সময় কাউকে ব্যক্তিগত তথ্য না দিয়ে সাবধানে নিরাপদ থাকা। ব্যক্তিগত তথ্যের মধ্যে রয়েছে আপনার ইমেল ঠিকানা, ফোন নম্বর ও পাসওয়ার্ড।

M — **Meet দেখা করা:** কেবলমাত্র অনলাইনেই যোগাযোগ এমন ব্যক্তির সঙ্গে দেখা করা বিপজ্জনক হতে পারে। আপনার পিতামাতা বা পরিচর্যাকারীর অনুমতিতে কেবলমাত্র তা করুন এমনকি তারা উপস্থিত থাকলে তবেই। মনে রাখবেন অনলাইন বন্ধুরা অপরিচিত থাকে এমনকি আপনি তাদের সঙ্গে দীর্ঘদিন কথা বলার পরও।

A — **Accepting স্বীকার করা:** অপরিচিত বা অবিশ্বস্ত লোকের থেকে ইমেল, মেসেজ বা ফাইল, চিত্র বা পাঠ্য স্বীকার করা ফলে বড় ধরনের সমস্যা হতে পারে - সেগুলিতে ভাইরাস বা বাজে মেসেজ থাকতে পারে।

R — **Reliable বিশ্বস্ত:** অনলাইনে কেউ নিজের সম্পর্কে মিথ্যা বলতে পারে এবং যে তথ্য দেয় তা অসত্য হতে পারে। অন্যান্য ওয়েবসাইট দেখে, বইতে অথবা জানে এমন কোনো লোকের থেকে সর্বদা তথ্য চেক করুন। আপনি যদি অনলাইনে চ্যাট করা ভালোবাসেন তাহলে আপনার বাস্তব বন্ধু এবং পরিবারের সঙ্গে চ্যাট করা ভালো।

T — **Tell বলা:** যদি কেউ বা কোনো কিছু আপনার কাছে অস্বস্তি বা উদ্বেগজনক হয় অথবা যদি আপনাকে বা আপনার পরিচিতি কাউকে অনলাইনে ভয় দেখাচ্ছে এমন হয় তাহলে আপনা পিতামাতা, পরিচর্যাকারী বা আপনার বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে তা বলুন।

কিশোরদের জন্য 5টি টিপ:

1 — **আপনার অনলাইন সুনাম সুরক্ষিত রাখুন:** আপনার ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট পরিচালনা করতে অনলাইন পরিষেবাগুলি দ্বারা উপলব্ধ সরঞ্জাম ব্যবহার করুন এবং 'পোস্ট করার আগে ভাবুন'। অনলাইনে পোস্ট করা বিষয়বস্তু চিরকাল অনলাইনে থেকে যেতে পারে এবং যে কেউ তা অনলাইনে প্রকাশ্যে শেয়ার করা হতে পারে।

2 — **কোথায় সাহায্যে পেতে হয় তা জানুন:** পরিষেবা প্রদানকারীদের কিভাবে রিপোর্ট করতে হয় এবং অবরোধ এবং মুছে ফেলার সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন তা জানুন। যদি অনলাইনে হওয়া কোনো ঘটনার জন্য আপনি ভেঙ্গে পড়েন তাহলে কাউকে জানাতে খুব দেরি করবেন না।

3 — **চাপের মধ্যে দেবেন না:** আপনি যদি আপনার বাধাপ্রদানের ক্ষমতা হারান তাহলে আপনি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবেন; একবার আপনি পাঠান বোতাম টিপে দিলে আর সেটিকে ফেরাতে পারবেন না।

4 — **আইন মেনে চলুন:** বিশ্বাসযোগ্য পরিষেবা ব্যবহার করুন এবং আইনগতভাবে কিভাবে আপনি আপনার পছন্দের সঙ্গীত, চলচ্চিত্র এবং টিভি ব্যবহার করতে পারেন তা জানুন।

5 — **বিশ্বস্ত বিষয়বস্তু ব্যবহার করুন** এবং যখন অন্যদের কাজ/ধারণা ব্যবহার করছেন তখন তাদের কৃতিত্ব স্বীকার করতে ভুলবেন না।

With support from: make-IT-safe, ecpat UK, daphne, LONDON GRID FOR LEARNING

আরও পরামর্শ এবং সংস্থান:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International