

#NET4GOOD

इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा

सूचना प्रविधिले हामीलाई धेरै अवसरहरू प्रदान गरेको छ । हामीले सूचना प्रविधि मार्फत नै नयाँ कुराहरू सिक्ने, नयाँ मानिसहरू भेट्ने, पुग्न नसकेका ठाउँहरूको बारेमा थाहा पाउने लगायतका अवसरहरू प्राप्त गर्न सक्छौं। तर, उचित सूचना वा मार्गदर्शन नभएमा इन्टरनेट जगतमा दुर्व्यवहार, शोषण तथा हिंसा जस्ता विभिन्न जोखिमहरूको सामना गर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ। इन्टरनेटमा भेट भएको साथी उसले भनेको जस्तो नहुन सक्छ। कुनै साथीहरूसँग आदानप्रदान गरेको व्यक्तिगत विवरण तथा फोटोहरू अरूले पनि देख्न सक्छन् र त्यसलाई बिगारेर दुरुपयोग गरेर संसारभरि फैलाउन सकिन्छ ।

इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोग गर्नको लागि आफूले इन्टरनेटमा गर्ने गतिविधिले आफूलाई के प्रभाव पार्छ भनेर बुझ्नु आवश्यक हुन्छ। साथै अन्य व्यक्तिसँग के कुरा आदानप्रदान गर्ने तर्फ सचेत रहनु पर्छ र एक अर्कालाई सहयोग गर्नु पर्दछ।#Net4Good एउटा अभियान हो जसले तपाईं र तपाईंका बालबच्चालाई इन्टरनेट जगतमा रहेका अवसर तथा जोखिमहरूको बारेमा सचेत हुन सहयोग गर्ने उद्देश्य लिएको छ। साथै, यस अभियानले इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोग गर्न तथा आवश्यक निर्णय लिनको लागि सहयोग हुने स्रोत तथा सामग्रीहरूको बारेमा पनि जानकारी प्रदान गर्नेछ।

Nepali_flyer_parents.indd 1 8/31/17 11:13 AM

के तपाईलाई थाहा छ? अठार वर्ष मुनिका प्रत्येक तीनमध्ये दुई बालबालिकालाई आफू कहिले पनि इन्टरनेटमा दुर्व्यवहार, शोषण तथा हिंसामा पर्दिन भन्ने लाग्छ। तपाईंका बालबच्चासँग इन्टरनेटमा हुन सक्ने जोखिम तथा सुरक्षित रहने उपायहरूको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र कुनै समस्यामा पर्दा के गर्ने भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस् ।

(तथ्यांक स्रोतः युनिसेफ/अप्ससले अप्रिल २०१६ मा २५ देशका १० हजारभन्दा धेरैमा गरेको अध्ययन)



१. तपाईंका छोराछोरीसँग इन्टरनेटमा हुने हानी र दुर्व्यवहारको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र इन्टरनेटमा हुने सामग्री कसरी सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने भनी सिकाउनुहोस्। कुनै घटना भए पछि मात्र कुरा गर्छु भनेर नपर्खनुहोस्।

२. तपाईंका छोराछोरीले इन्टरनेटमा भएको कुनै समस्याको बारेमा कुरा गरेमा उनीहरूको सहयोगी बन्नुहोस् र त्यो समस्यालाई सकारात्मक रूपमा लिनुहोस्। यदि तपाईंले तपाईंका छोराछोरीको समस्याको समाधान गर्न नसक्ने भएमा अरूसँग सहयोग लिन नहिच्किचाउनुहोस्।

३. बालबालिकाले इन्टरनेटमा भोग्न सक्ने जोखिम के के हुन सक्छन् सोको बारेमा र बालबालिकाले विभिन्न कुरा सिक्न प्रयोग गर्ने सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट सञ्जालको बारेमा थाहा पाउनुहोस्।

४. तपाईंका छोराछोरीले इन्टरनेटको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन् सोको निग्रानी गर्नुहोस् । बालबालिकालाई इन्टरनेटमा नराम्रा सामग्रीबाट जोगाउन अनेक प्रविधि छन्।सोको बारेमा जानकारी लिनुहोस् र बालबालिकालाई शोषण र दुर्व्यवहारबाट जोगाउनुहोस् ।

५. तपाईंका छोराछोरीलाई इन्टरनेटमा उचित व्यवहार गर्न र राम्रा कुराहरू सिक्नको लागि इन्टरनेट प्रयोग कसरी गर्ने भनी सिकाउन इन्टरनेटमा सँगै समय बिताउनुहोस्।



१. तपाईंका छोराछोरीलाई तपाईंको सुपरिवेक्षण विना अत्याधिक रूपमा कम्प्युटर, मोवाइल फोन र ट्याब्लेटजस्ता सामग्री प्रयोग गर्न नदिनुहोस्। त्यस्तो प्रविधिले तपाईंले गर्ने हेरचाह र तपाईंसँगकोसाथ बाट बालबालिकालाई अलग हुन दिनु हुँदैन।इन्टरनेटको सुबिधालाई हेरालु (बेबी सिटर) नबनाउनुहोस्।

२. इन्टरनेटमा जोखिम हुने डरले बालबालिकालाई इन्टरनेटको प्रयोग नै गर्न नदिनु हुन्न। प्रविधिले नयाँ अवसरहरू प्रदान गर्छ, त्यसैले तपाईंका छोराछोरीले इन्टरनेटको प्रयोग कसरी गर्छन् भनेर ध्यान दिनुहोस्।

३. तपाईंका छोराछोरीले इन्टरनेटमा भएको कुनै घटनाको बारेमा तपाइसँग कुरा गर्दा नरिसाउनुहोस्। छोराछोरीलाई नै दोष दिनुको सट्टा उनीहरूलाई इन्टरनेटमा सुरक्षित हुनेबारे परामर्श र जानकारी दिनुहोस्। आवश्यक भएमा, उपलब्ध सेवा तथा निकायहरूबाट सहयोग माग्नुहोस्।

४. तपाईंका छोराछोरीले इन्टरनेटमा गर्ने गतिविधि निरीक्षण गर्न उनीहरूको सामाजिक सञ्जालमा उनीहरूको अनुमति नलिई प्रवेश (ह्याक) गरेर गोपनीयताको हनन नगर्नुहोस्।

५. तपाईंका छोराछोरीको नाङ्गो वा आपत्तिजनक तस्विर र भिडियो इन्टरनेटमा नराख्नुहोस्। तपाईंलाई त्यस्तो सामग्री प्यारो लाग्न सक्छ तर अपराधीहरूले इन्टरनेटमा उनीहरूको सिकार खोजिरहेका हुन्छन् र त्यस्तो सामग्रीको कारण बालबालिका थप जोखिममा पर्न सक्छन्।

६. तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ र कहाँ जाँदै हुनु हुन्छ जस्ता विस्तृत विवरण इन्टरनेटमा नराख्नुहोस्। यस्तो विवरणले तपाईंको परिवारको सुरक्षा खतरामा पार्न सक्छ।

तपाईलाई इन्टरनेटबाट कसैले धम्की दिएमा वा कुनै प्रकारको दुर्व्यवहार गरेमा सोको उजुरीको लागि तलका निकायमा सम्पर्क राख्नुहोस्।

नेपाल प्रहरी साइबर अपराध महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं।
ईमेल : cert@nepalpolice.gov.np
ecrime@nepalpolice.gov.np
फोन : ०१-४२१ ९९३७ / ९८५१ २८३ ०३२

बाल हेल्पलाईन नेपाल
१०९८
पैसा नलाग्ने फोन

unicef | for every child

इन्टरनेटमा सुरक्षित रहन थप जानकारीको लागि हाम्रो फेसबुक पेज
www.facebook.com/Net4GoodNepal " 👍 " गर्नुहोस्।

Nepali_flyer_parents.indd 2 8/31/17 11:13 AM