

# ثابت قدم خاندانوں کے والد/والدہ کے لیے معلوماتی پرچہ

## آپ کے بچے کی ڈیجیٹل ثابت قدمی کو پروان چڑھانے کے لیے 3 تجاویز

### 1. سوالات پوچھیں

اپنے بچے کی آن لائن دنیا کو سمجھ کر آپ یہ شناخت کرنے میں اس کی مدد کر سکتے ہیں کہ کہیں وہ خطرے کا شکار تو نہیں۔ گفت و شنید ہمیشہ آسان نہیں ہوتی لیکن آپ کچھ بہت سادہ سوالوں سے آغاز کر سکتے ہیں:

- وہ کہاں جاتا ہے؟ وہ کن ویب سائٹس، گیمز اور ایپس پر وقت گزارتا ہے؟ اس سے پوچھیں کہ اسے ان کی کیا چیز پسند ہے نیز خطرات کے بارے بات چیت کریں۔
- وہ کیا کرتا ہے؟ جو کچھ وہ کر رہا ہے کیا وہ محفوظ عمل ہے یا پھر غلط لوگوں سے ملنے یا کوئی ناجائز کام کرنے کا امکانی خطرہ موجود ہے۔
- وہ کس سے رابطہ کرتا ہے؟ آن لائن دوست حقیقی دوست ہوتے ہیں لیکن اُس سے پوچھیں کہ وہ کیسے فیصلہ کرتا ہے کہ کون قابلِ اعتبار ہے اور یہ کہ اُسے اُس کے ساتھ کیا شیئر کرنا چاہیے۔

### 2. حدود مقرر کریں

آپ کو اپنی توقعات کے بارے میں اپنے بچے کو بتانا چاہیے کہ اس کے لیے آن لائن کیا کرنا ٹھیک ہے اور کیا نہیں۔ آپ حدود اکیلے یا بچے کے ساتھ مل کر طے کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ کچھ اصول ہوں اور ان پر ثابت قدم رہا جائے۔ حدود کے بغیر، ہو سکتا ہے بچے کو لگے کہ آپ کو اس بات کی فکر نہیں کہ وہ آن لائن کیا کرتا ہے، اور یہ یقیناً درست خیال نہیں ہے۔ آپ درج ذیل کو مد نظر رکھ سکتے ہیں:

- مقررہ دورانیہ، جیسے یہ کہ رات کے وقت ڈیوائسز کو کب آف کرنا چاہیے
- ڈیوائسز کو کہاں اور کب استعمال نہیں کرنا چاہیے، جیسے خاندان کے اکٹھے کھانا کھانے کے اوقات میں
- اپنے بچے کے رویے کے بارے میں آپ کی توقعات

### 3. پر سکون رد عمل دکھائیں

یاد رکھیں: غلطیاں ہوں گی! آپ کے بچے کو معلوم ہونا ضروری ہے کہ اگر آن لائن کچھ غلط ہو جاتا ہے تو وہ مدد کے لیے آپ کے پاس آ سکتا ہے۔ بچوں کے لیے مدد مانگنا مشکل ہو سکتا ہے - خصوصاً اگر انہوں نے کوئی اصول توڑا ہو، یا کچھ ایسا کیا ہو جس سے آپ نے منع کیا ہے۔

پر سکون رہیں، اپنے فیصلوں کی وضاحت کریں اور انہیں اپنا موقف پیش کرنے دیں۔ اس کے بعد منصوبہ بنائیں کہ آپ کا رد عمل کیا ہو گا۔ اس کا اثر، کہ حال کے واقعات سے آپ کیسے نمٹتے ہیں، مستقبل کے امکانی واقعات پر ہوتا ہے۔

## والدین کے لیے مدد اور اعانت

### Parent Zone

Parent Zone آن لائن سوالوں اور مسئلوں سے نمٹنے میں آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ نیز ہم مخصوص مسئلوں یا کئی سوشل میڈیا اور گیمنگ پلیٹ فارمز پر رپورٹ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ویب سائٹ: [parentzone.org.uk/article/where-get-advice-support-and-help](http://parentzone.org.uk/article/where-get-advice-support-and-help)

ای میل: [resilientfamilies@parentzone.org.uk](mailto:resilientfamilies@parentzone.org.uk)

0207 686 7225 پر کال کریں

### Educate Against Hate

حکومت کے پاس انتہا پسندانہ مواد، بنیاد پرستی اور منافرت پر مبنی جرم کی رپورٹ کرنے کے بارے میں اعانت اور مشورہ موجود ہے۔

ویب سائٹ: [educateagainsthate.com/category/parents/reporting-concern/](http://educateagainsthate.com/category/parents/reporting-concern/)

### Young Minds پیرنٹس ہیلپ لائن

نوجوانوں کے لیے اعانت اور مشورہ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ، Young Minds اپنے بچے کی دماغی صحت کے بارے میں تشویش کے شکار والد/والدہ کے لیے پیرنٹس ہیلپ لائن بھی چلاتی ہے۔

0808 802 5544 پر کال کریں

ویب سائٹ: [youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-helpline/](http://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-helpline/)

### Internet Watch Foundation

Internet Watch Foundation ایسی تنظیم ہے جس کا کام دنیا میں کسی بھی جگہ موجود ایسا آن لائن مواد ہٹانا ہے جو بچوں کے جنسی استحصال پر مشتمل ہو۔ یہ لوگ Childline کی مدد سے تصویروں میں موجود بچوں کی عمر کی تصدیق کر کے یقینی بناتے ہیں کہ ان تصویروں کو ہٹایا جا سکے۔

ویب سائٹ: [www.iwf.org.uk/](http://www.iwf.org.uk/)

### Click CEOP

NCA-CEOP نیشنل کرائم ایجنسی کی ایک کمانڈ ہے۔ اگر آپ کے بچے کے ساتھ آن لائن کچھ ایسا ہوا ہے جس کی وجہ سے آپ یا آپ کا بچہ خود کو غیر محفوظ، خوفزدہ یا پریشان محسوس کریں تو آپ براہ راست اُسے رپورٹ کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کسی ایسے شخص کی طرف سے ہو جسے یا تو بچہ حقیقی زندگی میں جانتا ہے یا جس سے وہ صرف آن لائن کبھی ملا ہے۔ CEOP بچوں اور نوجوانوں کو آن لائن جنسی استحصال اور جنسی مقاصد کے لیے لبہارنے سے محفوظ رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ تنظیم دھونس، غلط اکاؤنٹس یا اکاؤنٹ ہیکنگ کی

رپورٹس پر کوئی اقدام نہیں کر سکتی۔ ویب سائٹ: <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/>