महत्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरु:

नेपाल प्रहरी : १००

नेपाल प्रहरी साइबर ब्यूरो: ०१-५९७०१२३

बाल हेल्पलाइन: १०९८

आवश्यकता परेमा बालबालिकाको लागि नि:शुल्क सहायता नम्बर

स्थानीय बाल अधिकार समितिको सम्पर्क नम्बर:

मन्थली नगरपालिका: ०४८-५४०११२

खाँडादेवी गाउँपालिका: ९८५४०२३६००, ९८५४०५६६००

सिविस हेल्पलाईन: १६६००११००००

नेपालमा बालबालिकाको लागि साइबर सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी पुस्तिका

समाज सेवा तथा मानव अधिकारमा महिला र बालबालिका
Children Women in Social Service and Human Rights

VicenteFerrer
Transforma la sociedad en humanidad

अनलाईनमा सुरक्षित, स्मार्ट र सशक्त उपस्थिति

परिचय

साइबर सुरक्षा के हो?

साइबर सुरक्षा भन्नाले मोबाईल फोन, इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा आफूलाई सुरक्षित राख्नु हो । यसमा आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित राख्नुका साथै अनलाइन जोखिमहरुबाट बच्नु र अन्य अनलाइन प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरुप्रति पनि सम्मानजनक भावना देखाउनु पर्दछ ।

यो किन महत्वपूर्ण छ?

आजको दिनमा हामी इन्टरनेटलाई नयाँ कुरा सिक्न, मनोरञ्जन गर्न तथा संसारका विभिन्न कुनाबाट अरुसँग जोडिन प्रयोग गर्छौं । तर वास्तविक जीवनमा जस्तै अनलाइमा खतराहरु पनि उत्तीकै छन् । यस्ता खतराहरु विरुद्धको सचेतनाले तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्धत गर्छ ।

इन्टरनेटको बारेमा तपाईंले जान्नैपर्ने आवश्यक कुराहरु

- इन्टरनेट एक विशाल थलो हो, जहाँ राम्रोको साथै जोखिमयुक्त (जस्तै साइबर बुलिङ, अनलाईन बाल यौन दुर्व्यवहार) पनि उत्तीकै रहेकोछ ।
- तपाईंले सार्वजनिक गर्नुभएका हरेक कुराहरु अनलाइनमा सधैंका लागि रहन सक्छ । तपाईंले मेटाउनु भएपनि त्यो रहि रहन्छ ।
- अनलाइनमा भएका सबै व्यक्ति आफुले भनेजस्तै सही हुँदैनन् ।

आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी गोप्य राख्नुहोस् !

तल उल्लेख गरिएका विवरणहरु कहिलै पनि सार्वजनिक नगर्नुहोस् :

- पूरा नाम
- ठेगाना
- विद्यालयको नाम
- सम्पर्क नम्बर
- फोटोहरु
- पासवर्डहरु

आफ्नो वास्तविक जीवनमा चिनेजानेका व्यक्तिहरुसँग मात्र अनलाइनमा कुराकानी/च्याट गर्ने तथा खेलहरु खेल्ने गर्नुहोस् ।

सामाजिक सञ्जालका लागि स्मार्ट नियमहरु

पोष्ट गर्नु अघि ध्यानपूर्वक सोच्नुहोस् :
(के यो ठीक छ? - के यो सही छ? - के यो सुरक्षित छ?)

गोपनियता सेटिङ्हरु *(privacy settings)* सक्रिय गर्नुहोस् :
आफ्ना सामाजिक सञ्जालका खाताहरुमा उच्च सुरक्षा दिने सेटिङ्हरु प्रयोग गर्नुहोस् ।

ब्लक र रिपोर्ट गर्नुहोस् : यदि कसैले तपाईंलाई असहज महसुस गराउँछ भने उक्त व्यक्तिलाई तुरुन्तै ब्लक गर्नुहोस् र यसबारे अभिभावकलाई भन्नुहोस् ।

अनलाइन बाल यौन दुर्व्यवहार र शोषण

अनलाईन बाल यौन दुर्व्यवहार / शोषण भन्नाले सूचना तथा संचार सम्बन्धी आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी व्यक्तिहरुले इन्टरनेट तथा अन्य कम्प्युटरजन्य प्रणालीको प्रयोग गरी बालबालिकासँग गरिने यौन दुर्व्यवहार तथा शोषण हो ।

- **सामाजिक सञ्जालहरु** : फेसबुक, म्यासेन्जर, ठिकठक, युट्युब, भाइबर, ट्वीटर, ह्वाट्सएप, ईमो, ईन्स्टाग्राम, टेलिग्राम आदि प्रयोग गरी बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, शैक्षिक, नैतिक, सामाजिक विकासमा नकारात्मक असर पर्ने क्रियाकलापहरु अनलाइनबाट हुने दुर्व्यवहार हो ।
- बाल यौन दुर्व्यवहार सामाग्रीले बालबालिकालाई समावेश गरी बनाइएको यौनजन्य सामग्री जनाउँछ जुन बालबालिकाको यौनाङ्लाई विशेष केन्द्रित गरेर उत्पादन गरिन्छ । यसले भिजुअल चित्रणले तस्बिरहरू, भिडियोहरु वा कम्प्युटर मार्फत उत्पन्न गरेका दृश्यहरू पनि जनाउँछ ।

साइबर ग्रुमिङ

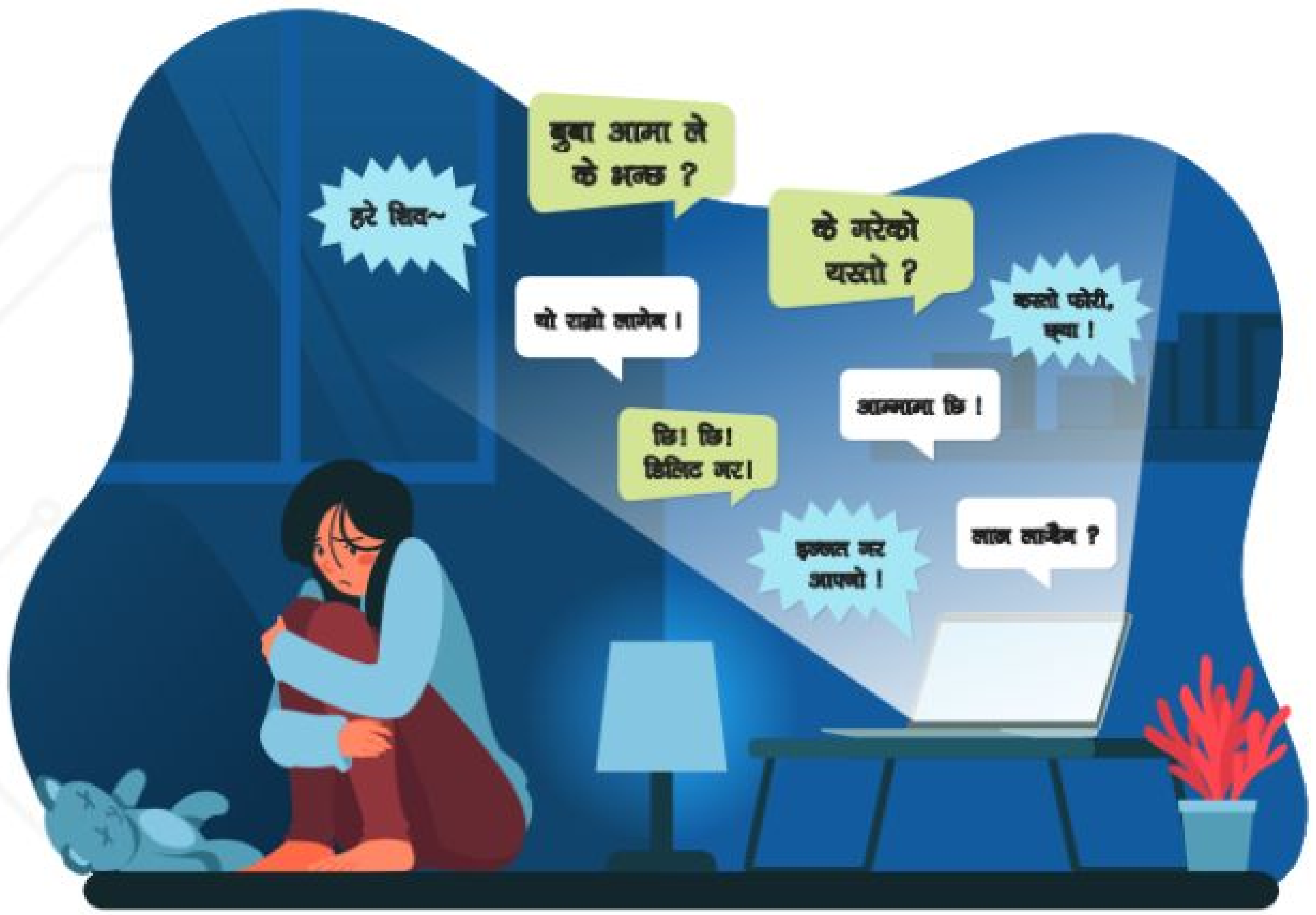
- साइबर ग्रुमिङ भनेको एक बालक वा बालिकालाई अनलाइन **"साथी बनाउने"** प्रक्रिया तथा अनलाइन यौन सम्पर्क वा यौन दुर्व्यवहार गर्ने लक्ष्यका साथ उनीहरूसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गर्नु हो ।
- साइबर ग्रुमिङमा परिचित वा अपरिचित व्यक्तिले (प्राय: वयस्क) बालबालिकालाई अनलाइनमा साथी बनाउँछ र भविष्यमा यौन दुर्व्यवहार, यौन शोषण वा ओसारपसार गर्ने उद्देश्यसँग भावनात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्छ ।
- परिचित वा अपरिचित व्यक्तिले सामाजिक सञ्जालमा नजिक हुन बालबालिकाको प्रशंसा गर्ने, व्यक्तिगत कुरामा सहानुभुति राख्ने, उपहार दिएर प्रलोभनमा पारी फकाउँदै सम्बन्ध विस्तार गर्ने जस्ता कार्यहरू अनलाइन ग्रुमिङ हो ।
- साइबर ग्रुमिङ मुख्यत: बालबालिकाबाट विश्वास प्राप्त गर्न, थप अनुपयुक्त सामग्रीको लागि धम्की र ब्ल्याकमेल गरी बालबालिकाबाट महत्वपूर्ण र व्यक्तिगत विवरण प्राप्त गर्न (प्राय यौन प्रकृतिको जस्तै : यौन कुराकानी, तस्वीर वा भिडियोहरू) का लागि गरिन्छ ।

सेक्सटिङ

- सेक्सटिङ भनेको यौनजन्य सन्देश वा तस्विरहरु विद्युतिय रूपमा कसैलाई पठाउनु, प्राप्त गर्नु वा फरवार्ड गर्नु हो ।
- सेक्सटिङभित्र यौन प्रकृतिका लिखित सन्देश -(एसएमएस) वा च्याट, इमोजी (प्रतिक), आवाज, श्रब्य, संगीत, फोटो, ग्राफिक्स (कम्प्युटर सिर्जित चित्ररेखा) र भिडियो पर्दछन् जसले यौनकार्यमा उत्साहित हुन बालबालिकालाई प्रेरित गर्दछ ।

साइबर बुलिङ

- अनलाइनबाट कसैको बारेमा नकारात्मक र गलत सामग्री पठाउनु, पोष्ट गर्नु र सेयर गर्नु बुलिङ हो ।
- साइबर बुलिङ भनेको कसैले तपाईंलाई अनलाइनमा चोट पुर्‍याउनु, गिज्याउनु वा धम्की दिनु हो ।
- यस्ता क्रियाकलापहरु मेसेज, फोटो, भिडियो वा नक्कली प्रोफाइल मार्फत हुन सक्छन् ।
- सूचना र सञ्चार प्रविधिका उपकरणहरु प्रयोग गरि अर्को व्यक्तिलाई मन नपर्ने सन्देश, फोटो तथा भिडियो पठाउने, जिस्काउने, होच्याउने, हैरानी पार्ने कार्यहरु साइबर बुलिङ हो ।



बालबालिका विरुद्धका अनलाइन हिंसा, बाल यौन दुर्व्यवहार तथा अन्य दुर्व्यवहारका प्रमुख कारणहरु :

बालबालिका समेतमा पुगेको इन्टरनेट तथा मोबाइल फोनको सहजै पहुँचका कारण बालबालिका विरुद्धको अनलाइन हिंसा, बाल यौन दुर्व्यवहार तथा अन्य दुर्व्यवहार हुन सक्ने जोखिमको सम्भावना रहन्छ । बालबालिका विरुद्धको अनलाइन हिंसा, बाल यौन दुर्व्यवहार तथा अन्य दुर्व्यवहारका प्रमुख कारणहरु निम्नानुसार रहेका छन् :

- बाबुआमा वा अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीले प्रयोग गर्ने इन्टरनेटको वास्ता नगर्नु,
- अनलाइन सामग्रीबाट हुने हानी तथा असर सम्बन्धी बाबुआमा वा अभिभावक र स्वयम् बालबालिकामा चेतनाको कमी हुनु,
- अनलाइन बाल संरक्षण घटना सम्बन्धी सेवा प्रदायकको अनुगमन गर्ने संयन्त्र र स्पष्ट कानूनी व्यवस्थाको अभाव हुनु,
- दौतरी प्रभावमा इन्टरनेटको प्रयोग बढ्नु,
- परिवारमा द्वन्द्व / बिछोड हुनुको प्रभाव बालबालिकामा पर्नु,
- सहरीकरण तथा डिजिटल उपकरणको उपभोग तथा प्रयोग बढ्नु,
- बालबालिकाको बाबुआमा, परिवार तथा समुदायसँगको घुलमिल कम हुनु,
- प्राकृतिक विपत्तिका कारण विस्थापित हुनु र समयमै उचीत व्यवस्थापन हुन नसक्नु,
- विद्यालयमा अनलाइन बाल संरक्षण तथा सुरक्षा सम्बन्धी सिकाई तथा छलफल कम हुनु र यस सम्बन्धी विषय पाठ्यक्रममा समावेश हुन नसक्नु ।

अनलाइन बाल यौन दुर्व्यवहारले सृजना गरेका असरहरु

- तनाव तथा चिन्ता,
- आपसी सम्बन्धमा समस्याहरु,
- बढ्दो लागु पदार्थको प्रयोग,
- यौन जोखिम बढाउने व्यवहार,
- खराब शैक्षिक नतिजाहरु,
- आफैलाई हानी पुर्‍याउने / दोष लगाउने,
- अनलाइन बाल यौन शोषणबाट प्रभावित भएकाहरुमा आफ्नो तस्विरहरुको इन्टरनेटमा पुन: प्रयोगका बारेमा निरन्तर चिन्ता लिनु,
- अनिन्द्रा,
- डिप्रेसन,
- आत्महत्या ।

सामाजिक सञ्जालबाट हुने बाल यौन दुर्व्यवहार र शोषणबाट सुरक्षित रहने उपायहरु :

- थाहा नभएको आपरिचित व्यक्तिले पठाएको शंकास्पद वेबसाईट नखोल्ने ।
- कसैको दबाव, प्रलोभन वा डरमा सामाजिक सञ्जालमा फोटो र भिडियो नराख्ने र यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न नहुने ।
- अनलाईनमा चिनेको भरमा कसैलाई पनि भेट्न नजाने ।
- बालबालिकाले सामजिक सञ्जालमा गरेका क्रियाकलापको निगरानी राख्ने र सामजिक सञ्जाल चलाउँदा आइपर्ने समस्या र जोखिमको बारेमा खुलेर कुरागर्ने ।
- तुरुन्तै प्रतिक्रिया नदिने ।
- सन्देशको स्क्रीनसट लिने ।
- विश्वसनीय वयस्क, शिक्षक, अभिभावक वा बालक्लब सदस्यलाई भन्ने ।

अनलाइन खेलहरु सुरक्षित रुपमा खेल्नुहोस् :

- अन्य खेलाडीहरुसँग आफ्नो व्यक्तिगत जानकारीहरु नखुलाउनुहोस् ।
- अपरिचित खेलाडीहरुसँग कुराकानी नगर्नुहोस् ।
- यदि कुनै खेलले तपाईंलाई निराशा वा डरको महशुस गराउँछ भने विश्वसनीय व्यक्तिलाई भन्नुहोस् ।

अनलाइन ठगीका माध्यमहरु पत्ता लगाउनुहोस् :

- फिसिङ, इमेल, सामाजिक सञ्जाल र वेबसाइटबाट महत्वपूर्ण सूचना, पासवर्ड, क्रेडिट कार्ड नम्बर लगायतका गोप्य सूचनाहरु पत्ता लगाई दुरुपयोग गर्नु **फिसिङ** हो ।
- **स्क्याम/ठगी:** पुरस्कार तथा नगद उपहारको झुठो प्रलोभन दिनु ।
- **नक्कली समाचार:** अनलाइनका सबै कुराहरु सत्य हुँदैनन् । त्यसैले सँधै वयस्क वा शिक्षक मार्फत यसलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

ह्याकरहरुले बालबालिकाको प्रयोग गरी अरुलाई फसाउने र नोक्सानी गराउने गर्दछन् ।

तपाईंको डिजिटल फुटप्रिन्ट:

- तपाईंले पोस्ट गर्नुभएको प्रत्येक फोटो, मेसेज र कमेन्टले तपाईंको डिजिटल हिस्ट्री/छाप सिर्जना गर्दछ ।
- भविष्यमा विश्वविद्यालय वा रोजगारदाताद्वारा तपाईंले सार्वजनिक गर्नुभएका कुराहरु निरीक्षण हुन सक्ने भएको हुँदा अनलाइन प्रयोगमा सजक हुनुहोस् ।

यदि केही गलत भयो भने के गर्ने ?

- नआत्तिनुहोस् ।
- विश्वसनीय व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस् । (अभिभावक, शिक्षक, बाल संरक्षण फोकल शिक्षक वा बाल अधिकार समितिको सदस्य ।)
- यदि गम्भीर समस्या हो भने प्रहरीमा उजुरी गर्नुहोस् । नेपाल प्रहरीको साइबर ब्यूरोले बालबालिकालाई अनलाइनमा सुरक्षित रहन सहयोग गर्छन् ।

सुरक्षित रहनका लागि सुझावहरुको चेकलिस्ट

- [x] म आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी अनलाइनमा साझा गर्दिन ।
- [x] म बलियो पासवर्डहरू प्रयोग गर्छु र यसलाई गोप्य राख्छु ।
- [x] अनलाइनमा असुरक्षित महसुस गर्दा मद्दत माग्छु ।
- [x] म अरूको सम्मान गर्छु र नराम्रा कुराहरू पोस्ट गर्दिन ।
- [x] खराब व्यवहार भएमा ब्लक र रिपोर्ट गर्ने कसरी भन्ने मलाई थाहा छ ।

अभिभावक र शिक्षकहरुका लागि जानकारी :

- बालबालिकासँगको खुल्ला छलफललाई प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई अनलाइनमा कसरी जिम्मेवार हुने भनेर सिकाउनुहोस् ।
- सुरक्षित र सम्मानजनक रूपमा प्रविधि प्रयोग गर्ने सन्दर्भमा आदर्श पात्र बन्नुहोस् ।

यो जानकारी अरुलाई पनि गराउनु होला ।

🙏 धन्यवाद! 🙏