कोविड-19 के दौरान सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन माध्यम द्वारा सीखना

सयुंक्त रूप से विकसित

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

UNESCO

संयुक्त राष्ट्र
शैक्षिक, वैज्ञानिक और
सांस्कृतिक संगठन

नई दिल्ली कार्यालय
क्लस्टर ऑफिस फॉर बांग्लादेश,
भूटान, भारत, मालदीव,
नेपाल व श्रीलंका

साइबर बुलिंग को समझना क्यों आवश्यक है?

साइबर बुलिंग के लिए किसी व्यक्ति का उत्पीड़न करने हेतु इलेक्ट्रॉनिक माध्यम की आवश्यकता होती है, जो कि किसी व्यक्ति को धमकाने या डराने वाले संदेश प्रेषित करके किया जाता है और यह सूचना एवं प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 एवं भारतीय दंड के तहत दंडनीय अपराध है! इसके अंतर्गत किसी की फोटो या वीडियो भी उसको परेशान करने के लिए पोस्ट किया जाता है। सोशल प्लेटफॉर्म के सभी पहलुओं, जिसमें चैट रूम, ब्लॉग्स, तुरंत संदेश भेजने के माध्यम शामिल हैं, का प्रयोग साइबर बुलिंग के लिए किये जाते हैं।

कोविड 19 की वजह से समस्त राज्यों ने विद्यालयों को बंद कर दिया है, ऐसे में शिक्षा विभाग विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करते हुए सीखने की निरंतरता को बनाए रखने का प्रयास कर रहा है। लाखों की संख्या में विद्यार्थी ऑन–लाइन शिक्षा से जुड़े हैं जिसकी वजह से इलेक्ट्रॉनिक उपकरण एंव सूचना व संचार प्रौद्योगिकी के उपयोग में काफी वृद्धि हुई हैं। यह युवाओं एवं बच्चों को आन–लाइन दुरूपयोग के खतरे में भी डाल रही है साथ ही उनके साइबर उत्पीड़न का शिकार होने की संभावना को भी बढ़ा रही हैं। साइबर उत्पीड़न बड़े पैमाने पर अच्छी खासी संख्या में बच्चों एवं युवाओं को प्रभावित कर रहा है व उनके शिक्षा, स्वास्थ्य एवं कल्याण के अधिकारों पर कुठाराघात कर रहा है।

साइबर बुलिंग की अच्छी खासी नकारात्मक घटनाएँ हैं, जो कि शैक्षिक उपलब्धि, मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता से संबंधित हैं। ऑनलाइन माध्यम से उत्पीड़ित अध्यापकों को डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने में बाधा उत्पन्न करता है और सुरक्षित, हिंसा रहित शिक्षा एवं बच्चों एवं किशोर/किशोरियों के समावेशी सीखने के माहौल के विरोध में कार्य करता है।

साइबर बुलिंग में शामिल हैं

वेबसाइट पर किसी व्यक्ति द्वारा डाले गए अपडेट, फोटो एवं वीडियो पर आहत करने वाले कमेंट या गलत अफवाह पोस्ट करना

किसी व्यक्ति की सहमति के बिना उसकी फोटो डाल कर उसको शर्मसार करना

किसी व्यक्ति को अलग संस्कृति, सामाजिक–आर्थिक पृष्ठभूमि के आधार पर ऑनलाइन समूह या फोरम से बाहर कर देना

किसी के अकाउंट का पासवर्ड चुराकर उस अकाउंट से किसी अन्य को उत्पीड़ित करने के लिए अवांछनीय/अनुचित संदेश भेजना

ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहें?

क्या करें

- पासवर्ड गाइडलाइन के अनुसार मज़बूत पासवर्ड का चयन करें, एवं उसके दुरुपयोग को रोकने के लिए उसको नियमित अंतराल पर बदलते रहें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट के गोपनीयता सेटिंग्स को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- केवल अपनो जानकार लोगों के साथ बातचीत करें।
- वेबसाइट पर बेहद सावधानी के साथ कोई भी फोटो/वीडियो या अन्य संवेदनशील सूचना पोस्ट करें क्योंकि उनके डिजिटल पद छाप हमेशा के लिए ऑनलाइन मौजूद रहते हैं।
- अगर आपको शक हो कि आपका अकाउंट हैक या चोरी किया गया है, तो तुरंत नेटवर्किंग साइट की सहयोग टीम को सूचित करें।
- यह सुनिश्चित करें कि कोई अधिकृत व्यक्ति ही कंप्यूटर सिस्टम या प्रयोगशाला तक पहुँचे।
- एक मज़बूत नेटवर्क सुरक्षा तंत्र को सुनिश्चित करने हेतु निवेश करें।
- केवल प्रमाणिक ओपेन स्रोत या लाइसेंस युक्त सॉफ्टवेयर व ऑपरेटिंग सिस्टम का प्रयोग करें।
- अपने कंप्यूटर ऐसे व्यवस्थित करें कि वह स्वचालित एंटी–वाइरस सिस्टम एवं ऑपरेटिंग सिस्टम से जुड़ा रहे।

क्या न करें

- अपना पासवर्ड माता–पिता अथवा अभिभावक के अतिरिक्त किसी को न बताएं।
- किसी को भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आयु, पता, फोन नंबर, विद्यालय का नाम इत्यादि न दें क्योंकि इससे आपकी पहचान की चोरी का खतरा होता है।
- ऐसा कुछ प्रकाशित न करें जिससे दूसरों की भावनाएं आहत हों।
- अपने दोस्तों की जानकारियां ऐसी नेटवर्किंग साइट्स पर साझा न करें, जोकि उन्हें खतरे में डाल सकती हैं।
- ऐसा कुछ भी आगे न भेजें जिसे आपने बिना किसी प्रामाणिक स्रोत के सोशल मीडिया पर पढ़ा हो।
- लॉग इन के बाद अपने अकाउंट को खाली न छोड़ें, यदि आप उपयोग न कर रहे हों तो लॉग आउट कर दें।
- किसी भी सोशल नेटवर्किंग साइट पर अपने लिए फर्ज़ी प्रोफाइल न बनाएं।
- किसी भी सार्वजनिक नेटवर्क या कंप्यूटर पर अपने व्यक्तिगत उपकरण जैसे कि निजी यूएसबी अथवा हार्ड ड्राइव का प्रयोग न करें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर किसी भी प्रकार के लिंक अथवा संलग्नक को न खोलें व .bat, .cmd, .exe, -pif जैसे फाइल विस्तार को सॉफ्टवेयर की मदद से ब्लॉक करें।

कानून आपकी मदद करता है!

साइबर उत्पीड़न सूचना एवं प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 एवं भारतीय दंड संहिता के तहत दंडनीय अपराध हैं।

हर बच्चे और वयस्क को साइबर उत्पीड़न के मामलों की रिपोर्ट पुलिस को अवश्य दर्ज़ करानी चाहिए। (डायल करें: 112)

साइबर बुलिंग को कैसे रोकें व मुकाबला करें?

प्रतिक्रिया न दें

यदि कोई आपको परेशान कर रहा है तो उसी प्रकार की प्रतिक्रिया या प्रतिकार न करें। प्रतिक्रिया देना या प्रतिकार करना मामले को और बिगाड़ सकता है या आप मुश्किल में भी पड़ सकते हैं।

जितनी जानकारी इकट्ठा कर सकते हैं, करें

हर उस चीज़ का स्क्रीनशॉट लें जिसे आप समझते हैं कि ये साइबर बुलिंग हो सकती है और उसे सुरक्षित रखें।

ब्लॉक करें व सूचना दें

यदि कोई आपको परेशान करता है तो उसे ब्लॉक करें व सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपराधी की सूचना दें। अधिकतर सोशल मीडिया प्लेटफॉम पर यह सुविधा उपलब्ध है।

इसके बारे में बताएं

भरोसेमंद वयस्क, जैसे कि अभिभावक व अध्यापक को बुलिंग की घटना के बारे में जानकारी दें। सहायता मांगें। अपने आप को कभी अकेला न समझें व इस बात को केवल खुद तक ही सीमित न रखें।

निजता रखें

अपनी सोशल मीडिया गोपनीयता सेटिंग्स को हमेशा उच्च स्तरीय रखें व ऐसे किसी भी व्यक्ति से न जुड़ें जिसे आप वास्तविक रूप से न जानते हों।

सचेत रहें

साइबर दुनिया में सुरक्षा व बचाव के उपायों के विषय में हमेशा नवीनतम जानकारी रखें।

सहयोग व हेल्पलाइन नंबर्स

पुलिसः डायल करें **112** (पुलिस विभाग में साइबर अपराध शाखा होती हैं जो साइबर सुरक्षा के मामल को नियंत्रित करती हैं)

शिकायत दर्ज करें: **cp.ncpcr@nic.in**
(राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग)

चाइल्ड लाइनः **1098**
शिकायत दर्ज करें: **www.childlineindia.org**

शिकायत दर्ज करें: **cybercrime.gov.in**
(राष्ट्रीय साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल)
हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करें: **155260**
ट्विटर हैंडलः **@CYBERDOST**

शिकायत दर्ज करें: **complaint-mwcd@gov.in**
(महिला एवं बाल विकास मंत्रालय)