ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨ

Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨ, ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ—ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਐਲਗੋਰਿਦਮ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸਟਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੈਂਸਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟਾਪ ਇਟ ਐਟ ਸਟਾਰਟ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੰਸਾ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਂਵੇ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਰਾਦਰ

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਭਾਸ਼ਾ
- ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ 'ਮੀਮਜ਼' ਜਾਂ ਚੁਟਕਲੇ
- ਅਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਰਥਕਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜੋ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਿਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਆਦਰਯੋਗ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਲਗੋਰਿਦਮ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਸਾਨੂੰ ਉਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਕੇ, ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਫੀਡ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਰਲਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦਾ ਸਮਰਥਨ (ਫਾਲੋ) ਕਰਨ ਦਾ ਅਕਸਰ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਨਫਾਲੋ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਿਖਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਾਅ ਕੇ 'ਵਾਇਰਲ ਹੋਣ' ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ, ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਮਰਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਬਨਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਪੋਸਟ ਵਜੋਂ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਖਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ) ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਤਦ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਇਸ ਨਾਲ ਇੰਟਰੈਕਟ (ਦੇਖਦਾ) ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰੁੱਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।.

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਫੀਡ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਂਉਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਘੱਟ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ* ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ | **ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ**

ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਰਾਦਰ, ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਰਾਦਰ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਨੂੰ ਵਧਦੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਮੀਮਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਸੂਖਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ) ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ,ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੋਸਟਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, incel (ਅਣਇੱਛਤ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ) ਅੰਦੋਲਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਬਣਨਗੇ ਉਸਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ

ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਔਨਲਾਈਨ, ਲੋਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਰੁੱਝਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਔਨਲਾਈਨ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸੱਭਿਅ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵੱਕਾਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਵੱਈਏ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਅਸ਼ਲੀਲ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਅਕਸਰ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ 'ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ' ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ, ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਦਰ ਕਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਬੀਟਾ (Beta):	ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਪਮਾਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਰੁੱਖ, ਦਬਦਬੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਨਗੀ ਬਾਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। *'ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੀਟਾ ਹੋ।'*
ਗਯਾਤ (Gyatt):	ਇੱਕ ਸੁਡੋਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਵਾਂਗ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਿੰਪ (Simp):	ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਦੇ 'ਅਧੀਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ, ਸਤਿਕਾਰ ਕਾਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। *'ਤੂੰ ਉਸਨੂੰ ਫੁੱਲ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿਤੇ? ਇਉਂ, ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਿੰਪ ਹੈਂ, ਇੰਨਾ ਉਤਾਵਲਾ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!'*
ਨੇਗਿੰਗ (Negging):	ਇਹ ਇੱਕ 'ਪਿਕ ਅੱਪ' (ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ) ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਜਾਂ ਤਾਰੀਫ਼ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *'ਓਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਮੇਕਅੱਪ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਬੁਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।'*
ਅਲਫ਼ਾ (Alpha):	ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਨਗੀ ਬਾਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। *'ਅਲਫ਼ਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਦਰਜਾ ਹੈ, ਆਦਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।'*

ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਅਲਗੋਰਿਦਮ

ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਨਵੇਂ, ਲੁਕਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤਜ਼ਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਫੀਡ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਸਵੀਕਾਰ ਯੋਗ ਬਣਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ***www.respect.gov.au*** 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਦ ਲਾਈਨ

ਦ ਲਾਈਨ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬਦਲ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਓਵਰ ਵਾਚ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। *www.theline.org.au*

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਕੇਂਦਰ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਉਹ ਦੁਕਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। *www.studentwellbeinghub.edu.au*

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਰਗੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸੇਫਟੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ *www.esafety.gov.au* 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Say It Out Loud (ਸੇ ਇੱਟ ਆਊਟ ਲਾਊਡ)

Say It Out Loud LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਣ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। *www.sayitoutloud.org.au*

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ *respect.gov.au/translated* 'ਤੇ ਜਾਓ।

DSS 3352