

THE  
*R.A.I.S.E.*  
PROJECT

Real Action Inspiring Self Empowerment

by  
TAARA

माध्यमिक विद्यालय



[www.taara.org](http://www.taara.org)

हॉटलाइन नंबर: शक्ति वाहिनी +91-11-42244224, नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन-1098



# सूची

<u>माध्यमिक विद्यालय (स्कूल) में कार्यक्रम को आगे बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका (गाइड): डिजिटल दुनिया की चुनौतियों से निपटने के लिए मज़बूत सुरक्षा कवच का निर्माण / डिजिटल दुनिया में मज़बूत बनना</u>	4
<u>डिजिटल निशान (फुटप्रिंट्स): तुम जो पोस्ट करते हो वह ऑनलाइन पर हमेशा रहता है</u>	5
<u>दोस्तों का दबाव और सोशल मीडिया की चुनौतियाँ</u>	7
<u>साइबरबुलिंग और झगड़े का हल</u>	9
<u>यह क्यों मायने रखता है</u>	11
<u>तनाव और भावनात्मक दबाव को संभालना</u>	17
<u>ऑनलाइन प्रलोभन/लालच और ग्रूमिंग (छल): संकेतों को कैसे पहचानें</u>	18
<u>गेमिंग और शोषण: जब मज़ा सज़ा बन जाए/जब मज़ा ख़तरनाक हो जाए</u>	20
<u>सेक्सटॉर्शन और डीपफ़ेक ब्लैकमेल: तुमको क्या जानना चाहिए</u>	21
<u>घातक रिश्ते: भावनात्मक रूप से छले जाने को पहचानें</u>	22
<u>शरीर की आज़ादी और सुरक्षित सीमाएँ: "नहीं" कहना बिल्कुल ठीक है</u>	23



## माध्यमिक विद्यालय (स्कूल) में कार्यक्रम

तारा में, हम स्कूलों (विद्यालयों) के साथ मिलकर ऐसे कार्यक्रम चलाते हैं जो छात्रों की मदद करते हैं। हमारे स्टाफ, काउंसलर्स और शिक्षक (टीचर) मिलकर इन कार्यक्रमों को बनाते हैं।

इन कार्यक्रमों में बातचीत, चर्चा, वीडियो और नाटकों जैसे मज़ेदार तरीके होते हैं। इससे छात्रों को मुश्किल परिस्थितियों को आसानी से समझने और निपटने में मदद मिलती है।

हम छात्रों को सोचने—समझने और सही फैसले लेने के लिए निडर बनाते हैं। इससे वे सुरक्षित रह सकते हैं और सही चुनाव कर सकते हैं।

हम शिक्षकों (टीचर) की भी मदद करते हैं। उन्हें ऐसे तरीके बताते और सिखाते हैं जिससे वे छात्रों की परेशानियाँ समझ सकें, तस्करी के चेतावनी संकेत पहचान सकें और उनके लिए सुरक्षित माहौल बना सकें।

हमारा मिडल स्कूल (माध्यमिक विद्यालय) का पाठ्यक्रम मिडल स्कूल के बच्चों के लिए बनाया गया है। लेकिन कुछ बच्चे जल्दी सीखते हैं और कुछ बच्चों को समय लगता है। इसलिए, आप बच्चों के सीखने की क्षमता के अनुसार पाठ्यक्रम चुन सकते हैं। यहाँ ध्यान देने वाली बात ये है कि कुछ बच्चों के लिए प्राथमिक विद्यालय का और कुछ बच्चों के लिए हाई स्कूल (उच्च विद्यालय) का पाठ्यक्रम ज़्यादा फ़ायदेमंद साबित हो सकता है।

हमारा पाठ्यक्रम केवल बच्चों तक सीमित नहीं है, यह माता—पिता, देखभाल करने वालों (गार्डियन) को भी जागरूक करता है और प्रशिक्षण देता है। इससे वे भी अपने स्तर पर बच्चों की सुरक्षा करते हैं और उनकी देखभाल कर सकते हैं।

हम जानते हैं कि हर स्कूल का माहौल, उनकी ज़रूरतें अलग होती हैं। इसलिए हमारे कार्यक्रम अंग्रेजी, स्पेनिश और हिंदी में उपलब्ध हैं और ज़रूरत पड़ने पर अन्य भाषाओं में भी इनका अनुवाद किया जा सकता है। इससे अन्य भाषाओं के शिक्षक, काउंसलर और देखभाल करने वाले (गार्डियन) इसका इस्तेमाल कर सकेंगे।

हम सब एक साथ मिलकर और जुड़कर उन समुदायों के लिए एक सुरक्षित और मददगार माहौल तैयार कर सकते हैं जो छात्रों की सुरक्षा के लिए फ़िक्रमंद रहते हैं।

**नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन-1098**



# माध्यमिक विद्यालय (स्कूल) में कार्यक्रम को आगे बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका (गाइड):

डिजिटल दुनिया की चुनौतियों से निपटने के लिए मज़बूत सुरक्षा  
कवच का निर्माण / डिजिटल दुनिया में मज़बूत बनो.

परिचय: यह मार्गदर्शिका (गाइड) आपके लिए क्यों है?

हेलो! माध्यमिक विद्यालय (स्कूल) किसी भी बच्चे के छात्र जीवन का सबसे रोमांचक समय होता है. इस समय तुम अपने बारे में नई—नई चीज़ें खोज रहे होते हो, नए—नए दोस्त बना रहा होते हो और दुनिया को नए नज़रिए से जान रहे होते हो—जिसमें डिजिटल दुनिया भी शामिल है. लेकिन असल में सोशल मीडिया और इंटरनेट दोधारी तलवार से कम नहीं. जहाँ एक तरफ ये लोगों से जुड़ने और चीज़ें शेयर करने का आसान रास्ता है वहीं दूसरी तरफ ये लुभाने, तुमको छलने और ख़तरों का चक्रव्यूह भी है.

यह मार्गदर्शिका (गाइड) तुम्हारी मदद के लिए है. यह सोशल मीडिया से नाता तोड़ने के लिए नहीं (हम जानते हैं कि यह नामुमकिन है) बल्कि सुरक्षित तरीके से पूरे आत्म—विश्वास के साथ अपने मन मुताबिक् इसका मज़ा लेने के लिए है. चाहे वह दोस्तों के दबाव से निपटना हो, ऑनलाइन खतरे के संकेतों को पहचानना हो या अपना आत्म—सम्मान बढ़ाना हो, इसमें तुम्हारे लिए सबकुछ है. तो हो जाइए तैयार हमारे साथ इस डिजिटल दुनिया के समंदर में गोता लगाने के लिए.

**हॉटलाइन नंबर: शक्तिवाहिनी +91-11-42244224,  
नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन-1098**





# चर्चा के मुख्य विषय

## 1. डिजिटल निशान (फुटप्रिंट्स): तुम जो पोस्ट करते हो वह ऑनलाइन पर हमेशा रहता है

अपने सबसे अच्छे दोस्त के बारे में सोचो....

अगर कोई तुमसे अपने सबसे अच्छे दोस्त के बारे में बताने के लिए कहे तो तुम शायद सभी मजेदार वाकिये याद करोगे जैसे चुटकुले, वो क्या कहता है, कैसे बर्ताव करता है इत्यादि. ये यादें तुम्हारे दोस्त की वही छवि बनाती हैं जैसा तुम उसे देखते हो. अब इसको दूसरी तरह समझते हैं—तुम अपने दोस्तों और परिवार द्वारा कैसे याद किया जाना चाहते हो? सिर्फ अभी नहीं बल्कि भविष्य में भी. तुम ऑनलाइन और असल ज़िंदगी में जैसे बर्ताव करते हो, जैसे फैसले लेते हो, उसके आधार पर ही लोग तुम्हारे बारे में अपनी राय बनाते हैं. इसलिए कुछ भी पोस्ट करने से पहले दस बार सोचें कि यह लोगों के मन में तुम्हारी कैसी छाप छोड़ेगा.

### यह क्यों मायने रखता है?

शायद अभी तुम्हें ऐसा लगे की सोशल मीडिया बस मज़े करने के लिए है, लेकिन आज जो तुम पोस्ट करोगे वो तुम्हारे भविष्य पर असर डाल सकता है. उच्च विद्यालय (हाई स्कूल), स्पोर्ट्स टीम, ग्रीष्मकालीन कार्यक्रम और यहाँ तक कि कॉलेज भी, ये देखने के लिए कि तुम कैसे इंसान हो तुम्हारा ऑनलाइन प्रोफाइल देखते हैं. और ये सिर्फ भविष्य के बारे में नहीं है तुम्हारे क्लासमेट (सहपाठी), अध्यापक (टीचर्स) और यहाँ तक कि अजनबी भी, तुम्हारे बारे में क्या राय बनाते हैं यह इस बात पर निर्भर करता है कि तुम क्या पोस्ट करते हो.

इसलिए, पोस्ट करने से पहले सोचो: क्या तुम चाहते हो लोग तुम्हें इसी तरह याद रखें? क्योंकि जैसे तुम्हारे सबसे अच्छे दोस्त की पर्सनलिटी (व्यक्तित्व) छोटे-छोटे पलों से बनती है, उसी तरह तुम्हारा डिजिटल फुटप्रिंट (निशान) भी हर शेयर और पोस्ट से बनता है.

### हालिया समाचार का उदाहरण:

कैपलन के 2023 के एक सर्वेक्षण (सर्वे) के अनुसार, 40% हाई स्कूल एडमिशन काउंसलर्स (उच्च विद्यालय दाखिला सलाहकार) अब दाखिले के दौरान आवेदकों के सोशल मीडिया अकाउंट्स (खाते) देखते हैं. माध्यमिक स्कूल के बच्चों के लिए इसका मतलब यह हो सकता है कि तुम जो अभी पोस्ट करते हो, वो कुछ सालों में उन स्कूलों या प्रोग्राम्स द्वारा देखा जा सकता है, जिनमें तुम आवेदन करोगे.

### सहायक आंकड़े:

- 36% कॉलेज में दाखिला देने वाले लोग, आवेदन करने वालों के बारे में ज्यादा जानने के लिए उनके सोशल मीडिया प्रोफाइल देखते हैं. (कैपलन टेस्ट प्रेप, 2019)
- 54% किशोर (टीन) इस बात की फ़िक्र करते हैं कि उनकी पोस्ट उनके भविष्य पर कैसा असर डालेगी. (प्यू रिसर्च सेंटर, 2022)
- 45% किशोरों (टीन) को अपने किसी न किसी ऑनलाइन पोस्ट का अफसोस होता है. (कॉमन सेंस मीडिया, 2021)





**उपकरण:** डिजिटल क्लीनअप चेकलिस्ट: अपनी ऑनलाइन उपस्थिति को नियंत्रित करो और अपने डिजिटल फुटप्रिंट को अपना दोस्त बनाओ।

1. **प्राइवेसी सेटिंग्स देखो:** अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स को प्राइवेट मोड में सेट करो ताकि तुम्हें पता रहे कौन तुम्हारी पोस्ट देख रहा है।
2. **दिक्कत पैदा करने वाला कंटेंट हटा दो:** ऐसे कमेंट्स, पोस्ट या फोटोज़ हटा दो जो भद्दे, अपमानजनक या अनुचित लग सकते हैं।
3. **खुद को सर्च करो:** गूगल पर अपना नाम डालकर देखो कि क्या आता है। अगर तुम्हें कुछ ऐसा मिलता है जिसपर तुम्हें पछतावा हो या शर्म महसूस हो तो उसे डिलीट कर दो (अगर मुमकिन हो) या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से मदद माँगो।
4. **सकारात्मक पोस्ट डालो:** ऐसे पोस्ट डालो जो तुम्हारे शौक, उपलब्धियों या उन चीज़ों को दर्शाएँ जिन पर तुम्हें गर्व है।
  - **विचार—गतिविधि: खुद से पूछें:**
    - "एक साल बाद मैं इस पोस्ट के बारे में क्या सोचूँगा / सोचूँगी?"
    - "अगर मेरे टीचर, कोच या परिवार वाले इसे देखें तो मुझे गर्व होगा?"
    - क्या यह पोस्ट सही तरीके से दिखाती है कि मैं असल में कौन हूँ?"
  - **क्या—क्या मिलकर तुम्हारे डिजिटल फुटप्रिंट को बनाते हैं?**
    - सोशल मीडिया पोस्ट (फोटोस, कमेंट्स और लाइक्स)
    - सोशल मीडिया पर पोस्ट किए वीडियो (चाहे तुम ये वीडियो अपने अकाउंट से हटा दो पर वे हमेशा ऑनलाइन पर कहीं न कहीं रहते हैं)
    - दूसरों के ऐसे पोस्ट जिनमें तुम टैग हो
    - ऑनलाइन गेमिंग की बातचीत और चैट
    - डेटा ट्रैक करने वाले ऐप्स (जैसे फिटनेसया गेमिंग ऐप्स)
  - **यह सब कौन—कौन देख सकता है:**
    - दोस्त, क्लासमेट्स या ऐसे स्कूल जहाँ भविष्य में तुम दाखिला लोगे
    - हर कोई, अगर तुम्हारा अकाउंट प्राइवेट नहीं है
    - हैकर्स या स्कैमर्स (धोखेबाज़) जो सार्वजनिक जानकारी का ग़लत इस्तेमाल करते हैं

#### मुख्य बात:

तुम्हारा डिजिटल फुटप्रिंट एक तरह की डिजिटल डायरी है, जिसे कोई भी पढ़ सकता है। ऑनलाइन मज़ा करना और अपनी ज़िंदगी के बारे में शेयर करना ठीक है लेकिन इसे अपना कमरा सजाने जैसा सोचो— इसे ऐसा बनाओ ताकि दूसरों के देखने पर तुम्हें अपने आप पर गर्व हो। याद रखो, तुम्हारे आज के फैसलों पर तुम्हें खुद धन्यवाद देगा।





# चर्चा के मुख्य विषय

## 2. दोस्तों का दबाव और सोशल मीडिया की चुनौतियाँ

यह क्यों मायने रखता है: ना दिखने वाली भीड़ का असर

सोचो, तुम एक विशाल स्टेडियम में जा रहे हो. रोशनी चकाचौंध कर रही है, भीड़ बहुत बड़ी है और सबकी नज़रें सिर्फ तुम पर हैं. अब कल्पना करो, हर बार कोई पोस्ट करते हुए, कमेंट करते हुए या किसी वायरल ट्रेंड का हिस्सा बनते हुए सोचो तुम किसी स्टेज पर चढ़ रहे हो. भले ही ऐसा लगे कि तुम बस अपने दोस्तों के साथ मज़ाक कर रहे हो लेकिन याद रखो तुम्हरी ऑनलाइन हरकतें बहुत से लोग देख रहे हैं जैसे, स्कूल, कोच, भविष्य के बॉस और यहाँ तक की अजनबी भी.

लेकिन जैसा तुम सोच रहे हो वैसा नहीं है— सोशल मीडिया एक ऐसा स्टेडियम है जहाँ से निकलने का कोई रास्ता नहीं है. तुम ऑनलाइन जो कुछ भी करते हो, वह वहाँ रहता है, भले ही तुम उसे छोड़ कर आगे निकल गए हो.

इसलिए टिक-टॉक जैसे प्लेटफार्म पर "डोर-कीकिंग चैलेंज" जैसे ट्रेंड खतरनाक हो सकते हैं. यह उस पल के लिए एक मज़ेदार स्टंट लग सकता है, लेकिन टूटी हुई संपत्ति, कानूनी मुसीबत या चैटें "लाइक्स" के लायक नहीं हैं.

और सिर्फ चुनौतियाँ ही नहीं हैं बल्कि कुछ पोस्ट जैसे भड़काऊ डांस या अंग दिखाते फोटो ग़लत लोगों का ध्यान तुम्हारी तरफ आकर्षित कर सकते हैं. दुर्भाग्य से ऑनलाइन हर किसी का इरादा अच्छा नहीं होता है और कुछ ख़ास तरह के पोस्ट पर ऐसे कमेंट आ सकते हैं जो तुम नहीं चाहते. सिर्फ कमेंट ही नहीं ऐसे पोस्ट तुम्हें उन लोगों के ध्यान में ला सकते हैं जो शोषण या तस्करी जैसे बुरे काम करते हैं. मज़ेदार लगने वाला ट्रेंड तुम्हें ऐसी मुसीबत में भी डाल सकता है जिसके बारे में तुमने सोचा भी नहीं है.

इसलिए "पोस्ट" का बटन दबाने से पहले खुद से पूछें:

अगर ये पोस्ट मेरा परिवार, मेरे टीचर या भविष्य में, मैं देखूँ तो क्या मुझे इसपर गर्व होगा

क्या मैं ऐसा इसलिए कर रहा हूँ क्योंकि मैं चाहता / चाहती हूँ या सिर्फ इसलिए कि बाकी सब कर रहे हैं?

अगर यह पोस्ट एक इकलौती चीज़ हुई जो लोग मेरे बारे में जानें, तो वे क्या सोचेंगे?

खुद से पूछें:

- “मैं कैसे पता करूँ कि कोई चलन सही है या नहीं या वो करना चाहिए या नहीं.”
- एक ऐसा उदाहरण दो जब तुमने दोस्त के दबाव डालने पर भी कुछ करने से मना कर दिया. ऐसा करने पर तुम्हें कैसा महसूस हुआ?”





## तुम्हारी ऑनलाइन हरकतें तुम्हारी पहचान बनाती हैं।

इसलिए यह ज़रूरी है कि यह एक ऐसी पहचान हो जिस पर तुम गर्व कर सको—अभी भी और भविष्य में भी।

### हालिया उदाहरण:

टिकटॉक पर "Door-Kicking Challenge" ने लोगों के घरों को बहुत नुकसान पहुँचाया, और जिस—जिस किशोर (टीन) ने इसमें हिस्सा लिया उनको पुलिस ने गिरफ्तार किया। शुरू—शुरू में मज़ेदार लगने वाला यह ट्रेंड जल्दी ही किशोरों और उनके परिवार वालों के लिए एक गंभीर और आर्थिक मुसीबत बन गया।

### सहायक आंकड़े:

- फ़ोमो (फियर ऑफ़ मिसिंग आउट):** 56% किशोर (टीन) इस बात को लेकर बहुत फ़िक्रमंद रहते हैं कि अगर वो वायरल ट्रेंड्स या चुनौतियों में हिस्सा नहीं लेंगे तो सबसे पीछे रह जाएँगे। (यू रिसर्च सेंटर, 2022)
- अफ़सोस:** 45% किशोर (टीन) कहते हैं कि दोस्तों के दबाव में आकर उन्होंने ऑनलाइन कुछ ऐसा किया है जिसका उन्हें अफ़सोस है। (कॉमन सेंस मीडिया, 2021)
- ट्रेंड्स से चोटें:** 2022 की एक रिपोर्ट के अनुसार 20% से ज्यादा लोगों को वायरल सोशल मीडिया चुनौतियों में हिस्सा लेने पर शारीरिक चोटें आई हैं। ( जर्नल ऑफ़ एडोलेसेंट हेल्थ)





# चर्चा के मुख्य विषय

## 3. साइबरबुलिंग और झगड़े का हल

यह क्यों मायने रखता है: डिजिटल आग का असर

सोचो, तुम एक जंगल में हो और तुम्हारे हाथ में एक छोटी सी चिंगारी है। जो बस चमक रही है और ऐसा लग रह है कि किसी को नुकसान नहीं पहुँचाएगी। लेकिन मान लो वह चिंगारी सूखी घास पर गिर जाये तो? आग पकड़ ले और तेज़ी से फैलने लगे तो। देखते ही देखते यह एक बेकाबू भयानक आग में बदल जाएगी जो पूरे जंगल को जला देगी।

साइबरबुलिंग भी बिल्कुल ऐसी ही है। एक बुरा कमेंट, किसी ग़लत ग्रुप चैट में शेयर किया गया स्क्रीनशॉट, या ऑनलाइन पोस्ट की गई कोई अफवाह जंगल की आग की तरह फैल सकती है। पता है इसकी सबसे बुरी बात क्या है? ये बोले गए शब्दों की तरह नहीं हैं जो समय के साथ धीरे-धीरे मिट जाएँ, ये ऑनलाइन पर हमेशा रहते हैं। इनका स्क्रीनशॉट लिया जा सकता है, इन्हें शेयर किया जा सकता है और बार-बार देखा जा सकता है।

इसके अलावा एक और सच्चाई है: कैंसिल कल्वर हकीकत में है / नफरत या बहिष्कार सच में होता है।

. एक भद्दा मजाक, एक ग़लती या यहाँ तक कि एक ग़लत समझी गई पोस्ट भी बेकाबू हो सकती है। ग़लत फैसले का एक पल भी बड़े पैमाने पर ऑनलाइन नफरत, बहिष्कार को बढ़ावा दे सकता है और पहचान को धूल में मिला सकता है जिसे दोबारा हासिल करना बहुत मुश्किल है। माध्यमिक स्कूल के बच्चे इसे ज़्यादा महसूस करते हैं क्योंकि ऑनलाइन समुदाय किसी पर भी तेज़ी से हमला कर सकता है।

साइबरबुलिंग का शिकार होने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए इससे बचना नामुमकिन हो सकता है ख़ासकर तब, जब क्लासमेट या उनके दोस्त ही ऐसा कर रहे हों। अपने घर पर जहाँ तुम्हें सुरक्षित महसूस करना चाहिए, वहाँ तुम्हारे फ़ोन पर ऐसे मैसेज आना और उनको देखना काफ़ी मुश्किल भरा हो सकता है। ऐसे में अकेला महसूस करना आम है पर असल में तुम अकेले नहीं हो।





## तुम क्या कर सकते हो:

अगर कोई तुम्हें साइबरबुलिंग कर रहा है तो तुम उसका जवाब मत दो

- जैसे आग से आग नहीं बुझती है वैसे ही जवाब देने से हालात और बिगड़ सकते हैं। उन्हें ब्लॉक करो, उनकी शिकायत (रिपोर्ट) करो और किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करो।
- सबूत जुटाओ और उनको संभाल कर रखो। स्क्रीनशॉट्स बाद में शिकायत (रिपोर्ट) करने में मददगार हो सकते हैं।
- तुम्हें अकेले इससे भिड़ने की ज़रूरत नहीं। माता-पिता, टीचर या काउंसलर (सलाहकार) को बताओ वो तुम्हारी मदद कर सकते हैं।

अगर तुम देखो कि कोई साइबरबुलिंग का शिकार हो रहा है:

- उसका हिस्सा मत बनो। साइबरबुलिंग के पोस्ट को लाइक या शेयर करना आग में धी डालने जैसा हो सकता है।
- तुम वो बनो जो इस मुश्किल का हल निकाले। जिसको निशाना बनाया जा रहा है उसका साथ दो। अगर ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते तो कम से कम एक प्यारा सा मैसेज ही भेज दो जो उसकी हिम्मत बढ़ाए।
- याद रखो ग़लतियाँ करना इंसान की फितरत है। दुनिया में ऐसा कोई भी नहीं जो सबकुछ सही करता हो और एक बुरा वक्त किसी की हमेशा के लिए पहचान नहीं बन सकता।

ऑनलाइन शब्दों में बहुत ताक़त होती है। हमेशा कोशिश करो कि तुम्हारे शब्द लोगों को ऊपर उठाएँ न कि उन्हें गिराएँ।

सहायक आँकड़े:

- बार-बार होना:** 59% किशोर (टीन) कभी ना कभी किसी न किसी तरह की साइबरबुलिंग का शिकार हुए हैं। (प्यू रिसर्च सेंटर, 2022)
- शिकायत (रिपोर्टिंग):** केवल 10 में से 1 पीड़ित ही अपने माता-पिता या किसी भरोसेमंद व्यक्ति को इस बारे में बताते हैं।
- असर:** जिन किशोरों (टीन) के साथ साइबरबुलिंग होती है, उनमें अवसाद (डिप्रेशन) और चिंता (एंजाइटी) होने के आसार दोगुने हो जाते हैं।





## यह क्यों मायने रखता है: डिजिटल पहेली का असर

सोचो, हर बार जब तुम ऑनलाइन कुछ पोस्ट करते हो, चाहे वो सेल्फी हो या तुम्हारी पसंदीदा जगह हो या फिर बस इतना कि “मैं अपने बेर्सी के साथ मॉल में हूँ!” तुम डिजिटल दुनिया को पहेली का एक छोटा सा हिस्सा बता रहे हो. एक छोटा सा हिस्सा यूँ तो कुछ नहीं बताता लेकिन जब ऐसे बहुत सारे छोटे-छोटे टुकड़े आपस में जुड़ जाते हैं तो वो तुम्हारी पूरी तस्वीर बनाने लगते हैं.

लेकिन यहाँ सबसे बड़ी बात है ये है कि इस पहेली को सिर्फ़ तुम ही नहीं जोड़ रहे हो बल्कि और लोग भी जोड़ रहे हैं.

बड़ी-बड़ी टेक्नोलॉजी कम्पनियाँ तुम्हारे डेटा का इस्तेमाल करके पता लगाती हैं कि तुम्हें क्या पसंद है, क्या देखते हो और यहाँ तक कि तुम कहाँ जाते हो—ताकि वो तुम्हें अपनी चीज़ें बेच सकें.

- हैकर्स एंड स्कैमर्स (धोखेबाज़) तुम्हारा अकाउंट चुराने या पासवर्ड का अंदाज़ा लगाने के लिए सुराग ढूँढ़ते हैं.
- अजनबी भी इन टुकड़ों के सहारे तुम्हारे बारे में बहुत कुछ जान सकते हैं वो भी बिना तुम्हें बताए.

तुम जितने ज़्यादा टुकड़े छोड़ते हो—जैसी कि तुम्हारी जगह, स्कूल, आदतें या फिर सिर्फ़ इतना ही कि “छुट्टियाँ आ गई” दूसरे के लिए तुम्हें ट्रैक करना या अपने जाल में फँसाना उतना ही आसान हो जाता है.

### डिजिटल पहेली पर नियंत्रण कैसे रखें:

- कुछ भी पोस्ट करने से पहले सोचो. खुद से पूछो: क्या यह पोस्ट किसी को बहुत ज़्यादा जानकारी दे सकती है? अगर कोई अजनबी ये देख ले तो क्या मुझे सही लगेगा?
- अपनी प्राइवेसी सेटिंग्स की ज़ाँच करो. अपना अकाउंट हमेशा प्राइवेट मोड में रखो ताकि सिर्फ़ वो लोग ही तुम्हारी पोस्ट देख सकें जिन पर तुम्हें भरोसा है.
- अपनी निजी जानकारी शेयर मत करो. जैसे कि अपना पूरा नाम, पता, स्कूल और यहाँ तक कि रोज़ तुम क्या—क्या करते हो?
- संदिग्ध लिंक्स से सावधान रहो. स्कैमर्स (धोखेबाज़) पासवर्ड चुराने के लिए फ़र्ज़ी मैसेज भेजते हैं. उनके झाँसे में मत आओ.

तुम्हारी निजी जानकारी एक पहेली की तरह है— इसलिए ज़रूरी बातें छुपा कर रखो ताकि कोई दूसरा कभी भी ये पहेली ना सुलझा सके.

### सहायक आँकड़े:

- **डेटा कलेक्शन:** 85% ऐसे ऐप्स जिन्हें किशोर (टीन) इस्तेमाल करते हैं, वो अपना यूजर डेटा थर्ड पार्टीज (किसी और से) से शेयर करते हैं. (कॉमन सेंस मीडिया, 2022)
- **पासवर्ड सिक्योरिटी (सुरक्षा):** 67% किशोर (टीन) एक ही पासवर्ड को कई अकाउंट्स में दोहराते हैं. (प्यू रिसर्च सेंटर, 2022)
- **जागरूकता:** केवल 30% किशोर जानते हैं कि टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन कैसे सेट करते हैं. (साइबरसेफ़ किड्स, 2021)



## उपकरण: प्राइवेसी प्रोटेक्शन चेकलिस्ट

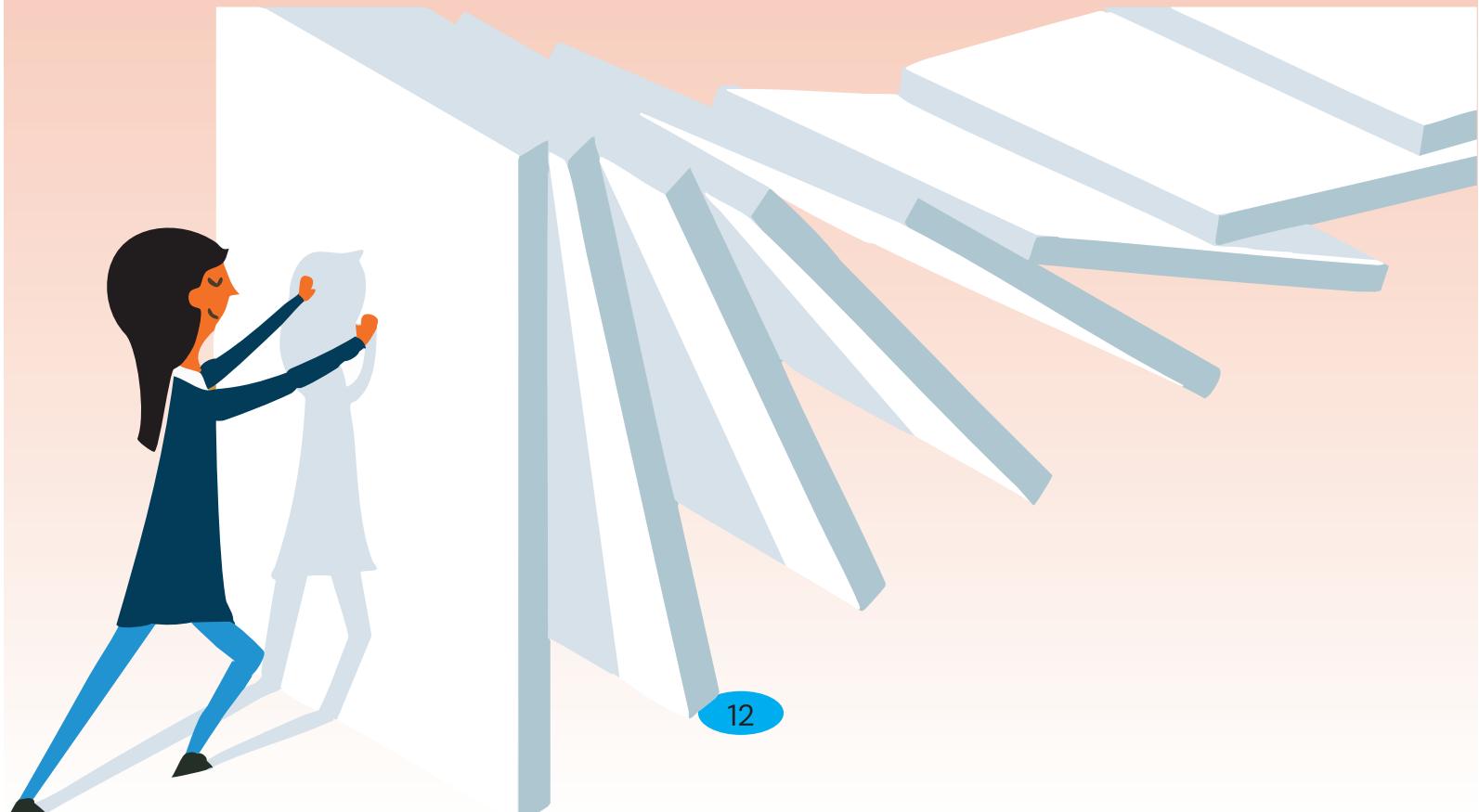
नीचे दिए गए तरीकों से तुम अपने पर्सनल डेटा को सुरक्षित रख सकते हो:

1. ज़रूरत से ज्यादा शेयर मत करो: अपना पता, स्कूल या फोन नंबर ऑनलाइन पोस्ट मत करो.
2. मजबूत पासवर्ड का इस्तेमाल करो: हर अकाउंट का अलग पासवर्ड रखो और उसे समय-समय पर बदलते रहो.
3. टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन लगाओ: इससे तुम्हारे अकाउंट्स की सुरक्षा बढ़ जाएगी.
4. लिंक्स से सावधान रहो: ईमेल, मैसेज या गेम्स में दिखने वाले संदिग्ध लिंक्स पर क्लिक मत करो.
5. ऐप परमिशन की जांच करो: इस बात का खास ख्याल रखो की ऐप्स तुमसे कांटेक्ट्स या लोकेशन (जगह) जैसी निजी जानकारी न माँग रहे हो.

### विचार गतिविधि:

खुद से पूछें:

- "ऑनलाइन निजी जानकारी शेयर करने के तरीके में तुम क्या बदलना चाहोगे?"
- "तुम कैसे तय करते हो कि कौन सा ऐप डाउनलोड करना है या किस पर भरोसा करना है."
- "अपने अकाउंट की सुरक्षा बढ़ाने के लिए तुम कौन सा एक कदम उठा सकते हो?"





## 4. यह क्यों मायने रखता है: ख़राब स्कोरबोर्ड का असर

सोचो, तुम अपना मनपसंद खेल, खेल रहो हो—चाहे वो बास्केटबॉल हो, कोई वीडियो गेम हो, या स्कूल में कोई प्रतियोगिता। तुम पूरी जान लगाकर खेल रहे हो, लेकिन एक दिक्कत है स्कोरबोर्ड ख़राब है।

- कभी बिना वजह वो पॉइंट जोड़ देता है।
- कभी तुम्हारे जीतने पर भी पॉइंट काट देता है।
- और सबसे बुरी बात तो ये है कि तुम्हारा स्कोर क्या होगा ये दूसरे लोग तय करेंगे।

क्या तुम ऐसे ख़राब स्कोरबोर्ड पर भरोसा कर सकते हो? क्या तुम्हें लगता है कि ऐसा स्कोरबोर्ड तुम्हारी सही काबिलियत बताएगा? बिल्कुल भी नहीं! और ठीक ऐसा ही होता है जब हम अपनी खुद की कीमत लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स के आधार पर तय करते हैं। सोशल मीडिया कोई सही स्कोरबोर्ड नहीं है— यह एलाओरिद्म, ट्रेंड्स और यहाँ तक कि क्रिस्मस के खेल पर चलता है।

सच्चाई ये है कि तुम क्या हो, तुम्हारी काबिलियत क्या है इसको किसी ख़राब चीज़ या जो भरोसेमंद नहीं हो, उससे नहीं नापा जा सकता है।

- बेदाग़ सेल्फी? फ़िल्टर और एडिटिंग का कमाल है।
- शान—शौकत वाली छुट्टियाँ? बहुत से इन्फ़्लुएंसर्स सिर्फ़ कैमरे के लिए चीज़ें होने का ढोंग करते हैं या फिर वीडियो बनाने के लिए किसी से सामान उधार लेते हैं।
- मशहूर पोस्ट? एलाओरिद्म तय करता है क्या दिखेगा, किसकी पोस्ट है ये ज़रूरी नहीं।

और जब तुम खुद की तुलना इन चीज़ों से करते हो तो तुम्हें लगता है कि तुम हार रहे हो। जबकि सच तो ये है कि ये खेल सिर्फ़ एक छलावा हैं। असली आत्म-विश्वास इससे नहीं उन चीज़ों से आता है जो अनमोल हैं— जैसे तुम्हारा दयालु स्वभाव, क्रिएटिविटी और ताक़त।

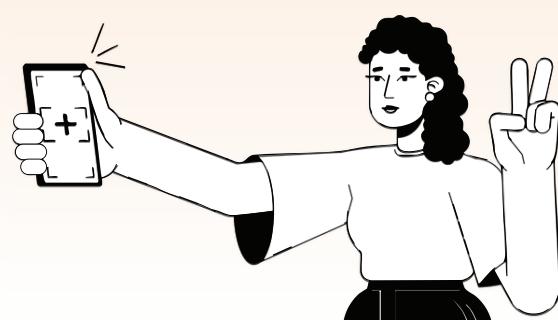
### ऐसे नक़ली खेल खेलना कैसे बंद करें

- ग्रम को पहचानो। सोशल मीडिया सिर्फ़ हाईलाइट रील दिखाता है, असली ज़िंदगी नहीं।
- अपना असली स्कोर ढूँढो: जो तुम्हें ख़ास बनाता है वो कोई नंबर नहीं बल्कि तुम्हारा हुनर, पर्सनालिटी (व्यक्तित्व) और जीवन का मूल्य है।
- ब्रेक लो (छुट्टी लो): तुम अपनी खूबी के लिए जितना कम सोशल मीडिया पर भरोसा करोगे उतना ज़्यादा ही तुम खुद की कीमत जानोगे।
- असली रिश्ते चुनो: असल ज़िंदगी में साथ देने वाले दोस्त ऑनलाइन फॉलोअर्स से कहीं ज़्यादा कीमती हैं।

किसी ख़राब या नक़ली स्कोरबोर्ड को यह मत फैसला लेने दो को कि तुम क्या हो। तुम जैसे हो वैसे ही रहो यही तुम्हारी सबसे बड़ी जीत है।

### हालिया समाचार उदाहरण:

रोचेस्टर विश्वविद्यालय के शोध से पता चला है कि किशोर (टीन) जिनको सोशल मीडिया पर कम लाइक्स मिलते हैं, उनमें अवसाद (डिप्रेशन) और चिंता (एंजाइटी) बाकी लोगों के मुकाबले ज़्यादा होती है। फ़िल्टर की गई तस्वीरें और दिखावटी उत्कृष्टता से भरे सोशल मीडिया प्लेटफार्म अक्सर तुम्हारे असल जीवन की तुलना दूसरों के दिखावटी हाईलाइट रील से करने का दबाव बनाते हैं।





## सहायक आँकड़े:

- सोशल मीडिया चिंता (एंजाइटी):** 35% किशोरों का कहना है कि अगर उनके पोस्ट को कम लाइक्स मिलते हैं तो उन्हें चिंता (एंजाइटी) होती है।
- फर्जी उत्कृष्टता (परफेक्शन):** 50% किशोरों (टीन) को लगता है कि सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स असल ज़िंदगी में ज़्यादा बेहतर दिखते हैं। (कॉमन सेंस मीडिया, 2021)
- तुलना:** 59% किशोरों (टीन) ने माना कि वे सोशल मीडिया पर दूसरों से अपनी तुलना करते हैं। (प्यू रिसर्च सेंटर, 2021)
- आत्म-विश्वास की समस्याएँ:** जो किशोर (टीन) दिन में 3 घंटे से ज़्यादा समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं उनमें दुख और निराशा की संभावना दोगुनी होती है। (जर्नल ऑफ एडोलेसेंट हेल्थ, 2022)

**उपकरण: खुद की कीमत जानने के लिए जर्नल**

यहाँ बताया गया है कि तुम कैसे अपने आप में ख़ास हो और इसपर ध्यान लगाना शुरू कर सकते हो:

- रोजाना की जीत:** हर दिन तीन बातें लिखें जिनपर आपको गर्व है, जैसे किसी दोस्त की मदद करना, होमवर्क पूरा करना या कुछ नया करने की कोशिश करना।
- असल ज़िंदगी की उपलब्धियों का जश्न मनाइए:** उन उपलब्धियों पर खुद को इनाम दें जो सोशल मीडिया से जुड़ी नहीं हैं, जैसे खेल में सुधार करना या कुछ नया सीखना।
- अपनी प्रतिभाओं की सूची बनाएँ:** अपनी खूबियों और प्रतिभाओं की सूची बनाएँ जिनका ऑनलाइन लाइक्स या फॉलोअर्स से कुछ लेना—देना नहीं है।
- एहसान का अभ्यास करें** हर रात, एक बात लिखिए जिसके लिए तुम अपने जीवन में आभारी हो। इससे ऑनलाइन तुलना से ध्यान हटाने में मदद मिलेगी।

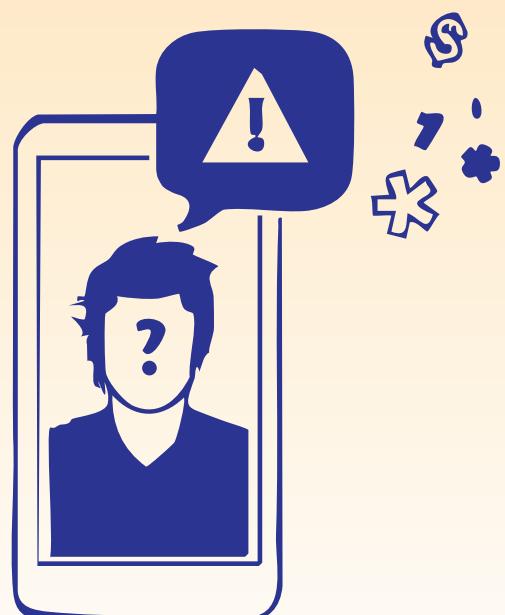
## विचार गतिविधि

**खुद से पूछें:**

- “तुमको अपने बारे में ऐसा क्या पसंद है जिसका सोशल मीडिया से कोई लेना—देना नहीं है?”
- “तुमने आखिरी बार खुद पर सच में गर्व कब महसूस किया था? क्या हुआ था?”
- “तुम अपने उन दोस्तों की मदद कैसे कर सकते हो जो ऑनलाइन खुद की तुलना करके निराश हो रहे हैं?”

**मुख्य बात:**

याद रखें, सोशल मीडिया पर तुम जो देखते हो वह हमेशा सच नहीं होता है। फ़िल्टर, उधार के कपड़े, और फर्जी घूमना—फिरना दिखावेपन का हिस्सा हैं, इनका सच्चाई से कोई लेना—देना नहीं है। तुम्हारे जीवन का असली मूल्य लाइक्स, कमेंट्स या फॉलोअर्स से नहीं आता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि तुम असल ज़िंदगी में कौन हो व कैसे हो। तुम अपनी खूबियों और उपलब्धियों का जश्न मनाने पर ध्यान लगाओ फिर तुम्हें पता चलेगा कि तुम जैसे हो वैसे ही सबसे अच्छे हो।





## 5. यह क्यों मायने रखता है: खुली डायरी वाला असर

सोचो, कि तुम्हारी एक निजी डायरी है जिसमें तुम सब कुछ लिखते हो। अपने विचार, अपनी बातें, अपने प्रेमी के बारे में, शर्मिंदगी के पल और अपने राज़। अब सोचो, कि उस डायरी को स्कूल के गलियारे के बीचों-बीच खुला छोड़ दिया जाए।

क्या तुम चाहोगे कि कोई भी उसको पढ़ता जाए? शायद नहीं।

लेकिन ठीक यही होता है जब तुम ऑनलाइन बहुत ज्यादा जानकारी शेयर करते हो।

- तुम्हारी जगह (लोकेशन): यह सीधे-सीधे अजनबियों को बताना है कि तुम्हें कहाँ ढूँढ़ना है।
- तुम्हारे पासवर्ड? यह किसी को अपने अकाउंट्स की चाभी देने जैसा है।
- प्राइवेट मैसेज? तुम किसी व्यक्ति को जो भी भेजते हो, उसका स्क्रीनशॉट लेकर सबके साथ शेयर किया जा सकता है।

सारे राज़ बुरे नहीं होते हैं। कुछ मज़ेदार भी होते हैं जैसे किसी के लिए सरप्राइज़ पार्टी प्लान करना या दोस्त के लिए कोई तोहफ़ा चुनना। लेकिन डिजिटल दुनिया में कुछ राज़ तुम्हें खतरे में डाल सकते हैं। हैकर्स तुम्हारी फाइलें चुरा सकते हैं, क्लासमेट अफ़वाहें फैला सकते हैं और जिन लोगों पर तुम भरोसा करते हो वे तुम्हारी शेयर की गई चीज़ों का ग़लत इस्तेमाल कर सकते हैं।

### अपनी डिजिटल डायरी को सुरक्षित कैसे रखें

- कभी भी बहुत ज्यादा शेयर मत करो। छोटी से छोटी बात भी तुम्हें खतरे में डाल सकती है जैसे "मैं घर पर अकेले हूँ" या अपनी जगह के बारे में (लोकेशन) टैग करना।
- मज़बूत पासवर्ड का इस्तेमाल करो और उससे सबसे छुपा कर रखो अपने सबसे जिगरी दोस्त से भी। पालतू जानवर का नाम अच्छा पासवर्ड नहीं है इसका आसानी से अंदाज़ा लगाया जा सकता है।
- कुछ भी किसी को भेजने से पहले सोचो। अगर तुम नहीं चाहते कि तुम्हारा मैसेज, फोटो या वीडियो पूरा स्कूल देखे तो उसे मत भेजो।
- डिजिटल सीमाएँ सेट करो। ऑनलाइन हर कोई तुम्हारा दोस्त नहीं होता। अपनी निजी ज़िंदगी को निजी रखो। तुम्हारी प्राइवेसी तुम्हारी डायरी की तरह है— उसको सुरक्षित रखो और केवल वही शेयर करो जिस पर तुम सचमुच भरोसा करते हो।

### हालिया समाचार उदाहरण:

हाल ही में "एसोसिएटेड प्रेस" ने खबर दी है कि कैसे "रैंसमवेयर" वाले बदमाशों ने स्कूलों को हैक कर दिया और बच्चों की निजी फाइलों को ऑनलाइन लीक कर दिया। इन फाइलों में बहुत ज़रूरी जानकारी थी जैसे कि डॉक्टर के रिकॉर्ड, स्कूल के नंबर और घर-परिवार के बारे में बातें। इस घटना से पता चलता है कि जब हमारी निजी जानकारी ग़लत हाथों में चली जाती है तो कितना बड़ा ख़तरा हो सकता है।

### सहायक आँकड़े:

- बहुत ज्यादा शेयरिंग: 60% किशोरों (टीन) का कहना है कि उन्होंने अपनी जगह (लोकेशन), पूरा नाम या फोन नंबर जैसी निजी जानकारी ऑनलाइन शेयर की है। (प्यू रिसर्च सेंटर, 2021)
- पासवर्ड: केवल 25% किशोर ही अपने सभी अकाउंट्स के लिए अलग-अलग पासवर्ड इस्तेमाल करते हैं। (साइबरसेफ़ किड्स, 2022)
- स्कूलों में हैकिंग% 2022 में 1000 से ज्यादा अमेरिकी स्कूलों को "रैंसमवेयर" हमलों का सामना करना पड़ा और 30% से ज्यादा मामलों में बच्चों का डेटा लीक हो गया। (एसोसिएटेड प्रेस, 2023)



## उपकरण: डिजिटल सीमाएँ चेकलिस्ट

डिजिटल दुनिया में और दोस्तों के साथ रहते हुए खुद को सुरक्षित रखने के लिए ये बातें ध्यान रखो:

- “नहीं” कहना सीखो: अगर कोई तुमसे तुम्हारा पता, पासवर्ड या शर्मिंदगी वाली तस्वीरें मांगे तो बेझिङ्क कह दो, “नहीं, मुझे ऐसा करने में अच्छा नहीं लग रहा है।”
- खतरे की पहचान करो: अगर कोई ऑनलाइन बहुत ज्यादा जानकारी माँग रहा है या बहुत ज़ोर डाल रहा है और उसके बदले तोहफा देने की बात कह रहा है, तो ये सब खतरे के संकेत हैं। तुरंत किसी भरोसेमंद व्यक्ति या ठीचर को बताओ।
- मजबूत पासवर्ड: अक्षरों, संख्याओं और निशानों को मिलाकर पासवर्ड बनाओ और कभी भी एक ही पासवर्ड को कई अकाउंट्स के लिए मत दोहराओ।
- अपने राज़ सुरक्षित रखो: केवल वही राज़ बताओ जो अच्छे हों और जिनसे किसी को नुकसान न हो, जैसे किसी दोस्त के लिए सरप्राइज़। अगर कोई तुमसे ऐसा राज़ छिपाने के लिए कहे जो तुम्हें ठीक नहीं लग रहा हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताओ।

विचार गतिविधि:

खुद से पूछें:

- “क्या कभी कोई ऐसा मौका आया जब किसी राज़ को छिपाने को लेकर तुम्हें उलझन हुई हो? तुमने क्या किया?”
- “तुम कैसे तय करते हो कि कौन सी निजी जानकारी शेयर करना ठीक है?”
- “अगर कोई निजी जानकारी शेयर करने को लेकर तुम्हें परेशान करता है तो तुम इस बारे में बात करने के लिए किस पर भरोसा कर सकते हो?”

मुख्य बात:

राज़ और सीमाएँ बहुत ज़रूरी हैं, ऑनलाइन और असल ज़िंदगी में/ऑफलाइन भी। कुछ राज़ रखना ठीक है, जैसे कोई सरप्राइज़ पार्टी, लेकिन ऐसे राज़ कभी नहीं रखने चाहिए जिनसे तुम्हें डर, दबाव या असुरक्षा महसूस हो। तुम्हें ये पता होना चाहिए कि कब “नहीं” कहना है और अपनी निजी जानकारियों को कैसे सुरक्षित रखना है, इससे तुम्हें खतरे से बचे रहने में आसानी होगी व अपनी ऑनलाइन गतिविधियों पर नियंत्रण भी मिलेगा।





## 6. तनाव और भावनात्मक दबाव को संभालना

हालिया समाचार उदाहरण: अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन ने पाया है कि जो किशोर (टीन) रोज़ाना औसतन पाँच घंटे सोशल मीडिया पर बिताते हैं उनका मानसिक स्वास्थ्य ख़राब होने और उनमें तनाव (स्ट्रेस) होने के आसार ज्यादा होते हैं।

### • उपकरण: डिजिटल डिटॉक्स प्लान

- "फारेस्ट" या "ऑफलाइन" जैसे ऐप्स का इस्तेमाल करके अपने स्क्रीन समय की सीमा तय करें।
- रोज़ाना कम से कम एक घंटा हर तरह के डिवाइस से दूर रहें।
- अपने शौक वाला काम करें या बाहर घूमने जाएँ।

सवाल: "ऑफलाइन आराम करने का तुम्हारा पसंदीदा तरीका क्या है?"





## 7. ऑनलाइन प्रलोभन/लालच और गूमिंग (छल):

संकेतों को कैसे पहचानें

एक खुफिया दोस्त के बारे में सोचें

सोचो, तुम्हारे पास एक ऐसा दोस्त है जो हमेशा वही कहता है जो तुम सुनना चाहते हो. वो तुम्हारी सभी पोस्ट लाइक करता है, तुम्हारे चुटकलों पर हँसता है और ऐसे जताता है कि वह तुम्हें समझता है. वो तुम्हें तोहफे देने की कोशिश करता है. असली दोस्तों से ज्यादा तुम्हारी परवाह करने की बात कहता है. यह सब सुनकर अच्छा लगता है ना? लेकिन क्या हो अगर वो इसके बदले में तुमसे तुम्हारे राज़ पूछने लगे? अपनी दोस्ती के बारे में किसी और को बताने के लिए मना करने लगे?

इन्हीं सब चालों को ऑनलाइन शिकारी अपनाते हैं. वे पहले तुम्हारा विश्वास जीतते हैं और फिर ऐसी माँग करते हैं जो उन्हें नहीं करनी चाहिए. वे धीरे-धीरे गूमिंग करते हैं, प्यार भरी बातें करते हैं, जिससे उनके असली इरादों के बारे में जानना आसान नहीं होता. लेकिन एक अच्छी खबर है, तुम इन सब के बारे में जान सकते हो, शुरू होने से पहले ही पहचानना सीख सकते हो.

यह क्यों मायने रखता है?

ऑनलाइन शिकारी हमेशा फिल्मी खलनायकों जैसे नहीं दिखते. वे कोई भी हो सकते हैं— जैसे तुम्हारी उम्र के, तुम्हारे पोस्ट्स को लाइक करने वाले या फिर ऐप्स और गेम्स पर तुम्हें मैसेज करने वाले. बहुत से तस्कर और शोषण करने वाले बच्चों से जो चाहते हैं वो ज़बरदस्ती नहीं बल्कि बहकाकर, अपनी बातों में फँसाकर, दबाव डालकर या धोखे से लेते हैं.

जो किशोर (टीन) इन चालों के बारे में जागरूक रहते हैं उनका शोषण करना बहुत मुश्किल होता है.

**हालिया समाचार उदाहरण:**

थॉर्न की 2023 की एक रिपोर्ट में पाया गया कि 3 में से 1 नाबालिंग को कभी न कभी किसी अजनबी से बिना कपड़ों की तर्खीरें भेजने का मैसेज मिला था. इनमें से कुछ मैसेज सोशल मीडिया या गेमिंग प्लेटफार्म पर किशोर (टीन) होने का ढोंग करने वालों ने भेजा था.

**सहायक आँकड़े:**

- 40% किशोरों (टीन) का कहना है कि उनसे ऑनलाइन किसी अजनबी ने ऐसे संपर्क किया जिससे उन्हें असहज महसूस हुआ. (थॉर्न, 2022)
- ऑनलाइन प्रलोभन से जुड़े 58% मामले सोशल मीडिया पर होते हैं. (नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन, 2023)
- ऑनलाइन 90% बच्चों को दोस्ती का ढोंग करके शिकार बनाया जाता है. (साइबरटिपलाइन, 2023)





### उपकरण: ऑनलाइन दोस्ती की "विश्वास परीक्षा"

ऑनलाइन मिलने वाले दोस्त पर भरोसा करना चाहिए या नहीं यह इन तीन सवालों से समझें:

- क्या वो मुझसे हमारी बातचीत किसी से छिपाने को कहते हैं? खतरा! सच्चा दोस्त तुमसे कुछ छिपाने को नहीं कहेगा.
- क्या वो मुझसे फोटो, वीडियो या मेरी निजी जानकारी माँगता है? खतरा! कोई भी तुम पर अपनी निजी चीजें देने के लिए दबाव नहीं डाल सकता.
- मेरे देर से जवाब देने पर क्या वो गुस्सा होता है या मुझे दोषी महसूस कराता है? खतरा! सच्चे और सुरक्षित लोग दूसरों की सीमाओं का सम्मान करते हैं.

अगर कोई तुमको ऑनलाइन ग्रूम करने की कोशिश करे तो क्या करना चाहिए

- उनसे बात करना तुरंत बंद कर दो.
- उसको ब्लॉक करके उसके अकाउंट की रिपोर्ट (शिकायत) करो.
- किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताओः माता—पिता, टीचर या स्कूल का काउंसलर (सहायक)
- चाइल्डलाइन जैसे रिपोर्टिंग टूल का इस्तेमाल करो.

### मुख्य बात

सच्चे दोस्त न तो कभी दबाव बनाते हैं, न तो धोखा देते हैं और न ही असहज महसूस कराते हैं। अगर कोई भी तुमको जरा सा भी असहज महसूस कराए तो अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करो और किसी भरोसेमंद व्यक्ति से मदद लो।





## 8. गेमिंग और शोषण:

जब मज़ा सज़ा बन जाए / जब मज़ा ख़तरनाक हो जाए

अपने मनपसंद गेम के बारे में सोचो..

तुमने लेवल अप कर लिया है. तुम एक बहुत ही रोमांचक लड़ाई में हो और एक ऑनलाइन मिले दोस्त के साथ टीम बनाकर खेल रहे हो. वह बहुत कूल (अच्छा) लग रहा है, तुम्हारी असल ज़िंदगी के दोस्तों से भी ज्यादा. लेकिन धीरे-धीरे वो तुमसे बदले में कुछ माँगने लगता है. शुरुआत में कुछ छोटा सा जैसे "मुझे अपना असली नाम बताओ ताकि मैं तुम्हें ऐड कर सकूँ." उसके बाद कहे "चलो वीडियो कॉल करते हैं." फिर तुमसे तुम्हारी तस्वीरें माँगने लगे. अचानक से मज़ेदार खेल मुसीबत बनने लगता है.

कुछ ऑनलाइन शिकारी बच्चों का शोषण करने के लिए ऑनलाइन गेमिंग का इसी तरह से इस्तेमाल करते हैं.

यह क्यों मायने रखता है

ऑनलाइन शिकारी सिर्फ सोशल मीडिया पर ही बच्चों को निशाना नहीं बनाते हैं—वो गेमिंग ऐप्स के चैट फीचर्स में भी घूमते रहते हैं. तस्कर और स्कैमर्स (धोखेबाज़) ऐसे हथकंडे अपनाते हैं

- भरोसा जीतने के लिए किशोर (टीन) होने का ढोंग करना.
- निजी जानकारी के बदले "चीट कोड्स" या तोहफा देने की बात कहना.
- बच्चों को प्राइवेट चैट्स (डिस्कॉर्ड, स्नैपचैट या हवाट्सएप) पर लाने के लिए बहकाना.
- बच्चों को तस्वीरें शेयर करने या असल ज़िंदगी में मिलने के लिए छल करना / चालें चलना.

हालिया समाचार उदाहरण:

2023 में, एक एफबीआई जॉच में पाया गया कि तस्कर रोब्लॉक्स, फोर्टनाइट और डिस्कॉर्ड का इस्तेमाल बच्चों को निशाना बनाने के लिए कर रहे थे और उन्हें बिना कपड़ों की तस्वीरें भेजने के बदले वर्चुअल करेंसी दे रहे थे.

सहायक आँकड़े:

- 60% बच्चे कहते हैं कि उन्होंने गेमिंग के दौरान किसी अजनबी से बात की है. (थॉर्न, 2022)
- 4 में से 1 गेमिंग किशोरों (टीन) से ऑनलाइन किसी ने उनकी निजी जानकारी माँगी. (नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन, 2023)
- 72% किशोरों ने शिकायत (रिपोर्ट) कि वे ऐसे लोगों के साथ गेम खेलते हैं जिनसे असल ज़िंदगी में कभी नहीं मिले हैं. (प्यू रिसर्च, 2022)

उपकरण: गेमिंग सुरक्षा चेकलिस्ट

- अपनी निजी जानकारी निजी रखें. असली नाम, पता या तस्वीरें शेयर न करें.
- अजनबियों के लिए चैट ऑप्शन ऑफ रखें. केवल असली दोस्तों के साथ खेलें.
- ऑनलाइन किसी से कभी भी तोहफा या पैसा न लें.
- अगर कोई तुमको असहज महसूस कराता है तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताएँ.

मुख्य बात:

गेमिंग मज़ेदार होनी चाहिए खतरों से भरी नहीं. अगर कोई ऑनलाइन तुम पर दबाव डालता है तो गेम छोड़ दो और किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करो. तुम्हारी सुरक्षा किसी भी जीत से ज्यादा ज़रूरी और बड़ी नहीं है.





## 9. सेक्सटॉर्शन और डीपफेक ब्लैकमेल:

तुमको क्या जानना चाहिए

स्क्रीनशॉट के बारे में सोचो

सोचो, किसी ने तुम्हारा कोई निजी पल-शर्मिंदगी वाला या फिर कोई फर्जी, कहीं से ले लिया है और अब उसे शेयर करने की धमकी दे रहा है। "मुझे और तस्वीरें भेजो, नहीं तो मैं ये सब ऑनलाइन डाल दूँगा / दूँगी।" यही है सेक्सटॉर्शन। और अब डीपफेक के आ जाने से, झूठे वीडियो भी बनाकर किशोरों को ब्लैकमेल किया जा सकता है।

यह क्यों मायने रखता है

सेक्सटॉर्शन तब होता है जब कोई तुम्हारे निजी फोटो या वीडियो शेयर करने की धमकी देता है जब तक कि तुम उसे और तस्वीरें नहीं भेजते या पैसे नहीं देते। ऑनलाइन शिकारी AI का इस्तेमाल करके झूठे वीडियो बनाते हैं और किशोरों (टीन) को डराकर ऐसे काम करने के लिए मजबूर करते हैं जो वो आमतौर पर नहीं करेंगे।

हालिया समाचार उदाहरण:

2023 में, एफबीआई ने बताया कि किशोर (टीन) लड़कों को सेक्सटॉर्शन का शिकार बनाने के मामले 400% बढ़ गए हैं। स्कैमर्स (धोखेबाज़ों)ने AI से झूठे फोटो बनाए और पैसे माँगे। कुछ पीड़ितों को इतना डराया गया कि उन्होंने अपनी जान तक ले ली।

सहायक आँकड़े:

- सेक्सटॉर्शन के 79% पीड़ित/शिकार लड़के हैं। (एफबीआई, 2023)
- 75% पीड़ितों ने इसके बारे में बहुत देर से किसी को बाताया।
- अकेले 2023 में डीपफेक ब्लैकमेल के मामले 350% तक बढ़ गए।

उपकरण: सेक्सटॉर्शन से निपटने के 3 कारगर तरीके

- बातचीत बंद कर दें। ब्लॉक करें और अकाउंट की रिपोर्ट (शिकायत) करें।
- सब कुछ सेव करें। स्क्रीनशॉट्स को सबूत के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है।
- किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताएँ। तुम जितना चुप रहोगे सेक्सटॉर्शन उतना ज्यादा बढ़ेगा इसलिए अकेले ही इसका सामना करने की कोशिश मत करो।

मुख्य बात:

अगर कोई तुम्हारे राज़ सबको बताने की बात करता है तो यह जान लो कि तुम अकेले नहीं हो। यह एक अपराध है और ऐसे बहुत से लोग हैं जो इससे लड़ने में तुम्हारी मदद कर सकते हैं। इसकी शिकायत (रिपोर्ट) करो और न तो पैसे दो और न ही और तस्वीरें या वीडियो भेजो..





## 10. धातक रिश्ते:

भावनात्मक रूप से छले जाने को पहचानें

### दोस्ती की परीक्षा के बारे में सोचो

सोचो, तुम्हारा जिगरी दोस्त तुमसे कहे "अगर सच में तुम्हें मेरी परवाह है तो मुझे अपना सबसे बड़ा राज़ बताओ." या फिर कोई ऐसा इंसान जिसे तुम बहुत पसंद करते हो वो कहे, "अगर तुमने अभी मेरे मैसेज का जवाब नहीं दिया तो मैं ये मान लूँगा/लूँगी कि तुम मुझसे प्यार नहीं करते."

शुरूआत में ऐसा लग सकता है कि वो तुम्हारी बहुत परवाह करते हैं। लेकिन असली रिश्ते—चाहे वो दोस्ती हो, प्यार हो या परिवार हो, दोष, नियंत्रण या डर पर निर्भर नहीं करते। भावनात्मक छल—कपट तब होता है जब कोई अपनी खुशी के लिए तुम्हें ज़िम्मेदार ठहराता है या अपनी भावनाओं का इस्तेमाल तुमको अपने वश में करने के लिए करता है।

### यह क्यों मायने रखता है

छल—कपट वाले रिश्ते हमेशा सामान्य ख़तरे के संकेतों के साथ शुरू नहीं होते। ऐसे रिश्ते अक्सर मीठी—मीठी बातों, ध्यान खींचने और भरोसा जीतने से शुरू होते हैं। समय के साथ ये नियंत्रण, अलग—थलग करने और शोषण में बदल सकता है। ऐसे रिश्तों के संकेतों को जितना जल्दी पहचानोगे उतनी जल्दी ही तुम अपनी सीमाएँ तय करके खुद को सुरक्षित कर सकते हो।

### हालिया समाचार उदाहरण:

2023 के एक शोध में पाया गया है कि 3 में से 1 किशोर (टीन) ने दोस्ती या प्यार के रिश्ते में भावनात्मक रूप से ठगे जाना महसूस किया है।

### सहायक आँकड़े:

- 70% किशोरों (टीन) को शुरू—शुरू में इस बात का पता ही नहीं चला कि उन्हें भावनात्मक रूप से ठगा जा रहा है। (लव इंज रिस्पेक्ट, 2023)
- 10 में से 1 उच्च विद्यालय (हाई स्कूल) के बच्चों ने अपने प्रेमी से ऑनलाइन शोषण किए जाने की बात मानी है। (नेशनल डोमेस्टिक वायलेंस हॉटलाइन, 2022)

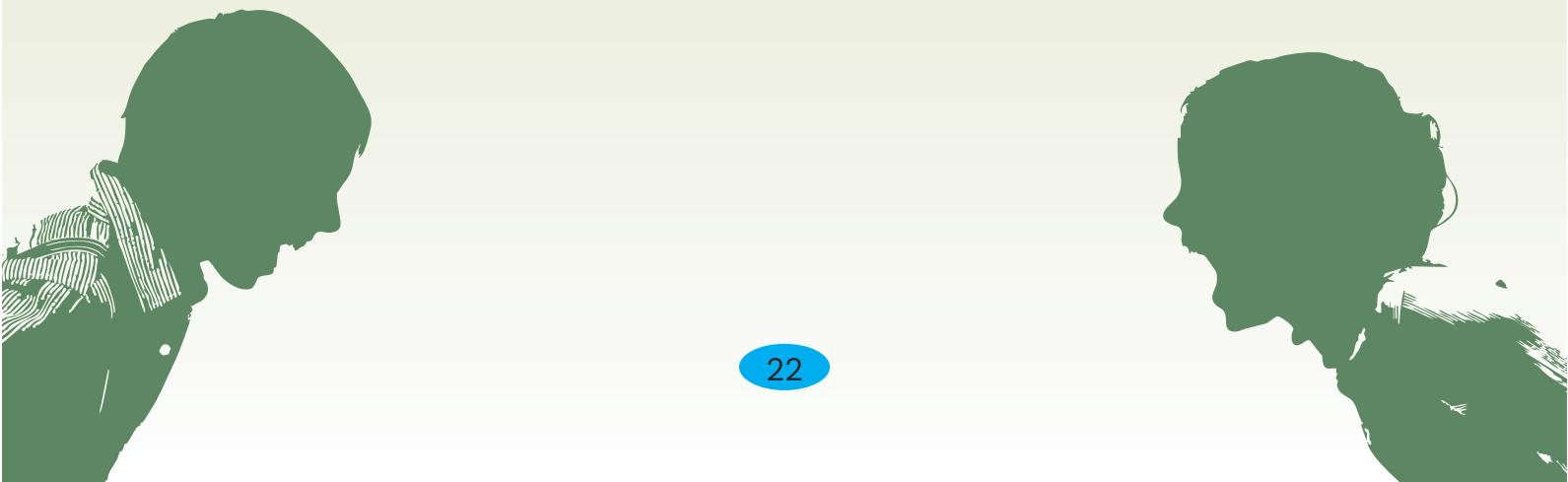
### उपकरण: रिश्ते में ख़तरों को पहचानने की परीक्षा

अगर इनमें से कोई वाक्य सुनो तो तुरंत पीछे हट जाओ

- "अगर तुम सच में मुझसे प्यार करते हो तो क्या ये तुम...करोगे" (प्यार कोई परीक्षा नहीं है)
- "इसके बारे में किसी को मत बताना।" (राज़ = खतरा)
- "अगर तुमने छोड़ा तो मैं कुछ कर लूँगा/लूँगी" (कोई और क्या करता है तुम इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हो)

### मुख्य बात:

असली दोस्ती और प्यार तुमको न तो डराता है, न ही दोषी ठहराता है और न ही किसी जाल में फ़ँसाता है। अगर कोई तुम पर दबाव डाल रहा है तो अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करो, अपनी सीमाएँ तय करो और किसी भरोसेमंद व्यक्ति से मदद लो।





## 11. शरीर की आजादी और सुरक्षित सीमाएँ:

“नहीं” कहना बिल्कुल ठीक है

अपने निजी दायरे (पर्सनल स्पेस) के बारे में सोचो....

सोचो, कोई है जो हमेशा तुम्हारे पास खड़ा रहता है, तुम्हारे बालों को छूता है या तुम्हें गुदगुदी करता है भले ही तुम उसे मना करो. शायद पहले ये कोई बड़ी बात न लगे, लेकिन अगर तुम असहज महसूस करते हो तो यह मायने रखता है.

तुम्हारा शरीर तुम्हारा है और तुम्हें हक है कि तुम किसी भी ऐसी हरकत या बात के लिए नहीं कहो जो तुम्हें सही नहीं लगती.

यह क्यों मायने रखता है

अपनी सीमाएँ कैसे तय करते हैं यह जानने से तुम्हें इन बातों के लिए मदद मिलेगी:

- रोज़ की बातचीत में सुरक्षित महसूस करने में.
- असहज परिस्थितियों में “नहीं” कहने में.
- कुछ ग़लत लगने पर उसके खिलाफ़ आवाज़ उठाने में.

हालिया समाचार उदाहरण:

2023 के शोध में पाया गया कि 10–14 साल की उम्र के 60% बच्चे ऐसी स्थितियों में “नहीं” कहने में हिचकिचाते हैं जिनमें उन्हें असहजता महसूस होती है. खासकर अगर सामने वाला इंसान बड़ी उम्र का हो.

सहायक आँकड़े:

- 80% बच्चे जो अपनी सीमाएँ तय कर पाते हैं वो अपने लिए आवाज़ उठाने में ज्यादा आत्म-विश्वासी महसूस करते हैं. (स्टॉप इट नाउ, 2022)
- शोषण के 90% मामलों में शोषण करने वाला बच्चे को पहले से ही जानता था. (डार्कनेस टू लाइट, 2023)

उपकरण: रोकने के तरीके

- आवाज़ उठाएँ: कहें “मुझे ये पसंद नहीं है.”
- पीछे हटें: दूर हो जाएँ.
- इसके बारे में बात करें: किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताएँ.
- खुद की रक्षा करें: अपने अधिकारों को जानें.

मुख्य बात:

“नहीं” कहने के लिए तुम्हारे पास कोई “अच्छा कारण” होने की ज़रूरत नहीं है. अगर तुम असहज महसूस करते हो तो यही कारण काफ़ी है.





## 12. मानव तस्करी के बारे में जागरूकता:

### झूठ बनाम सच

#### मानव तस्करी क्या है?

मानव तस्करी तब होती है जब कोई किसी को धोखा देकर, ज़बरदस्ती या छल—कपट से ऐसा काम या गतिविधि करने के लिए मजबूर करता है जो वो नहीं करना चाहता है, ख़ासकर खतरनाक या नुकसान पहुँचाने वाली परिस्थितियों में। तस्कर अपने शिकार को काबू में करने के लिए झूठ, धमकियों या तोहफों का सहारा लेते हैं। ये किसी के साथ कभी भी हो सकती है—ऑनलाइन भी। इसलिए ज़रूरी है कि तुम इसके संकेतों को समझो, अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करो और अगर जरा सा भी शक हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करो।

#### एक अपहरण के दृश्य के बारे में सोचो....

सोचो, किसी को सड़क से उठा लिया गया है, एक वैन में डालकर उसे ग़ायब कर दिया गया है। लेकिन सच्चाई यह है कि ज़्यादातर तस्करी इस फिल्मी तरीके से नहीं होती है।

तस्कर हमेशा बल का इस्तेमाल नहीं करते हैं। वे शिकार को फँसाने के लिए झूठ, छल—कपट और वादों का सहारा लेते हैं। यह सिर्फ़ दूर—दराज़ के इलाकों में ही नहीं होता है बल्कि आस—पास के समुदायों में भी होता है।

#### यह क्यों मायने रखता है

यह जानना कि असल में तस्करी कैसे होती है ये तुम्हारी मदद करता है:

- खतरे के संकेतों को पहचानने में
- खुद की और अपने दोस्तों की रक्षा करने में
- अगर कुछ ग़लत लगे तो उसके ख़िलाफ़ आवाज़ उठाने में

### झूठ बनाम सच

- झूठ: तस्करी केवल दूसरे देशों में होती है।
- सच: यह भारत के हर राज्य और शहर में होती है।
- झूठ: केवल लड़कियों की तस्करी होती है।
- सच: लड़कों और गैर—हिंदी भाषी किशोरों को भी निशाना बनाया जाता है।
- झूठ: तस्कर हमेशा अजनबी होते हैं।
- सच: अधिकांश तस्कर ऐसे लोग होते हैं जिन्हें पीड़ित पहले से जानते हैं जैसे दोस्त, ऑनलाइन मिलने वाले या यहाँ तक कि रिश्तेदार और परिवार के लोग भी।





## हालिया समाचार उदाहरणः

कैलिफोर्निया में 2023 के एक मामले में पता चला कि एक हाई स्कूल (उच्च विद्यालय) के कोच ने फर्जी मॉडलिंग का झांसा देकर छात्रों की तस्करी की थी।

### सहायक आँकड़ेः

- 83% किशोरों की तस्करी ऐसे लोगों ने की जिन्हें वे पहले से जानते थे और उनपर भरोसा करते थे। (पोलारिस प्रोजेक्ट, 2022)
- 55% ऑनलाइन भर्ती इंस्टाग्राम, फेसबुक और स्नैपचैट पर होती है। (थॉर्न, 2023)

### जाँच उपकरण: "यह कुछ ज़्यादा ही अच्छा लग रहा है" परीक्षा

अगर कोई ऑनलाइन तुमको ये ऑफर दे:

- बहुत जल्दी पैसे देने वाला मॉडलिंग या इन्फ्लूएंसर का काम
- बिना किसी वजह के घूमने, तोहफा या पैसे देने की बात करना
- एक ऐसा गुप्त रिश्ता जहाँ वो तुम्हें काबू करता है

ठहरो, ये धोखा हो सकता है।

### मुख्य बातः

तस्करी जैसे फिल्मों में दिखाई जाती है असल में वैसे नहीं होती है। ये एक दोस्त, एक ऑनलाइन मिलने वाले इंसान या एक ऐसे ऑफर के रूप में होती है जो असलियत से ज़्यादा अच्छी लगती है। सावधान रहो, अपने दिल की आवाज़ (गट फीलिंग) पर भरोसा करो और किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करो।

### तुम्हारी पसंद, तुम्हारी ताकत—इसे मान लो!

माध्यमिक स्कूल बहुत उतार—चढ़ाव से भरा होता है। नए दोस्त, ड्रामा, अजीबोगरीब पल और खुद को जानने की कोशिश करना, यह सब माध्यमिक स्कूल के दौरान ही होता है। और अंदाज़ा लगाओ क्या? डिजिटल दुनिया भी इसी सफर का एक हिस्सा है। पर बात ये है कि तुम इस सफर के यात्री हो या ड्राइवर।

तुम्हें सोशल मीडिया से संन्यास लेने की कोई ज़रूरत नहीं है। असल में तुम जितना सोचते हो चीज़ें उससे कहीं ज़्यादा तुम्हारे नियंत्रण में हैं। हर पोस्ट, हर सीधा मैसेज इसका हिस्सा है। यह दूसरों के सामने तुम्हारी छवि बनाता है लेकिन इससे भी ज़रूरी बात यह है कि तुम अपने आपको कैसे देखते हो।

जब तुम दूसरों की तरह बनने की कोशिश नहीं करते, सही के लिए खड़े होते हो और प्राइवेसी रखते हो तो तुम इंटरनेट पर स्क्रॉल करने की जगह अपना एक निजी दायरा (पर्सनल स्पेस) बना रहे होते हो। तुम्हारी कीमत लाइक्स, कमेंट्स, फॉलोज़ या ढोंगी उत्कृष्टता से कहीं ज़्यादा है। असली ताकत? तुम जैसे हो उसी तरह बर्ताव करने में है न कि दूसरों की तरह बनने में। ऑनलाइन हो या असल ज़िंदगी, दोनों में दयालु होना, आत्म—विश्वासी होना और जैसे हो वैसे बने रहना ही तुम्हारी असली पहचान और ताकत है।

आखिर में, इंटरनेट सिर्फ़ एक ज़रिया है। यह तुम्हारे ऊपर है कि तुम उसे कैसे इस्तेमाल करते हो। यह तुम्हारी कहानी है, तुम्हारी आवाज़ है, तुम्हारा सफर है तो इसलिए इसे तुम अपने जैसा बनाओ न कि दूसरों की तरह।



## टीचर गाइड़:

### बच्चों की परेशानी के छुपे संकेतों को पहचानना और उनका हल निकालना:

माध्यमिक स्कूलों के छात्रों में शोषण या भावनात्मक परेशानी के संकेतों की पहचान करने और उनको हल करने में टीचरों की मदद के लिए संसाधन

#### भाग 1: छुपे / मूक संकेतों को समझना

परेशान बच्चों में छुपे या साफ़—साफ़ संकेत दिख सकते हैं। उनके व्यवहार पर नज़र रखने के लिए इस चेकलिस्ट का इस्तेमाल करें:

#### व्यवहार संबंधी संकेत

- दोस्तों या गतिविधियों से अचानक अलग—थलग हो जाना.
- अत्याधिक डर, चिंता (एंजाइटी) या सतर्कता.
- बिना वजह के ग़ायब होना या हमेशा थका हुआ महसूस करना.
- अचानक से कपड़ों में बदलाव: आपके किशोर ऐसे कपड़े पहनने लगे जिनसे अंग प्रदर्शन होता हो, उनकी उम्र के हिसाब से सही नहीं हों या आमतौर पर जैसे कपड़े पहनते थे उससे एकदम हटकर हों। खासकर ऐसा लगे कि ऐसे कपड़े वो अपनी मर्जी से नहीं किसी और के कहने पर पहन रहे हों।

#### शारीरिक संकेत

- ऐसी चोटें जिसके बारे में ना बता सकें या दाग—धब्बों को छिपाना.
- आलसी या लापरवाह होना (जैसे हमेशा गंदे कपड़े पहनना)

#### खतरे के सामाजिक संकेत

- ऑनलाइन गतिविधि या नए, बड़े दोस्तों के बारे में सबसे छिपाना.
- अपनी स्थिति से असामान्य तोहफे, पैसे या सामानों का पाना.

#### भावनात्मक संकेत

- आत्म—विश्वास कम होना, आँख मिलाते हुए झोंप जाना या अचानक मूँड बदल जाना.
- अत्यधिक माफ़ी माँगना या बड़े लोगों पर भरोसा करने में कठिनाई होना.





## भाग 2: अगर आपको ये संकेत दिखाई दें तो क्या करें

### कदम 1: ध्यान से देखें और सबकुछ नोट करें

- अजीब लगने वाले व्यवहारों और तरीकों को रिकॉर्ड करें.
- निष्कर्ष पर पहुँचने की जल्दबाज़ी न दिखाएँ और ख़तरे के संकेतों पर ध्यान दें.

### कदम 2: एक सुरक्षित वातावरण

- छात्र से निजी तौर पर और सहानभूति के साथ बात करें.
- उदाहरण: मैं कुछ दिनों से देख रहा हूँ तुम चुप-चुप रहते हो. क्या ऐसा कुछ है जिसके बारे में तुम बात करना चाहते हो."
- ऐसे सवाल न करें जिससे उनको ठेस लग सकती है. खुले और सामान्य सवाल करें.

### कदम 3: परेशानियों की शिकायत (रिपोर्ट करें)

- अपने स्कूल के रिपोर्टिंग प्रोटोकॉल का पालन करें.
- स्कूल काउंसलर या बाल संरक्षण टीम के साथ मिलकर स्थिति पर नज़र रखें.

### कदम 4: भरोसेमंद व्यक्तियों को शामिल करें

- अगर उचित हो तो माता-पिता या देखभाल करने वालों को शामिल करें, मामले की गंभीरता और गोपनीयता बनाएं रखें.

## भाग 3: छात्रों की मदद करना

### तत्काल मदद के लिए संसाधन

- हेल्पलाइन नंबर रु स्थानीय हेल्पलाइन नंबर लिखे हुए कार्ड दें जो पर्स में रखे जा सकें ( जैसे, शक्ति वाहिनी: +91-11-42244224)
- स्कूल सलाहकार कार्यालय: सुनिश्चित करें कि छात्रों को पता हो कि स्कूल के संसाधनों तक कैसे पहुँचा जा सकता है.





## क्या करें और क्या न करें:

- **क्या करें:** शांत रहें, बच्चे को भरोसा दिलाएँ कि वह किसी परेशानी में नहीं है और आप उनकी मदद के लिए हैं।
- **क्या न करें:** अगर बच्चे की सुरक्षा खतरे में है, तो गुप्त रखने का वादा न करें।

### मदद के लिए ज़रूरी नंबर:

#### मानव तस्करी हेल्पलाइन:

शक्ति वाहिनी- +91-11-42244224, +91-9582909025

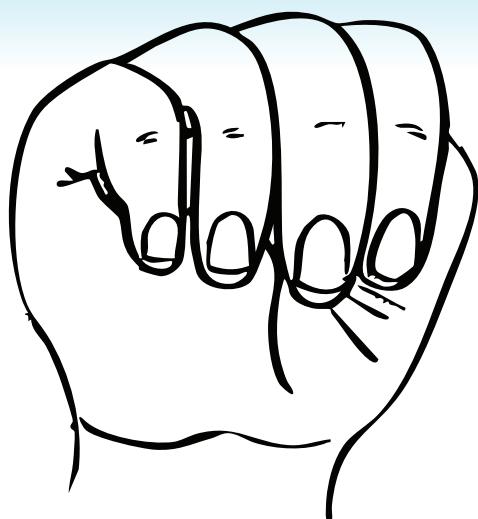
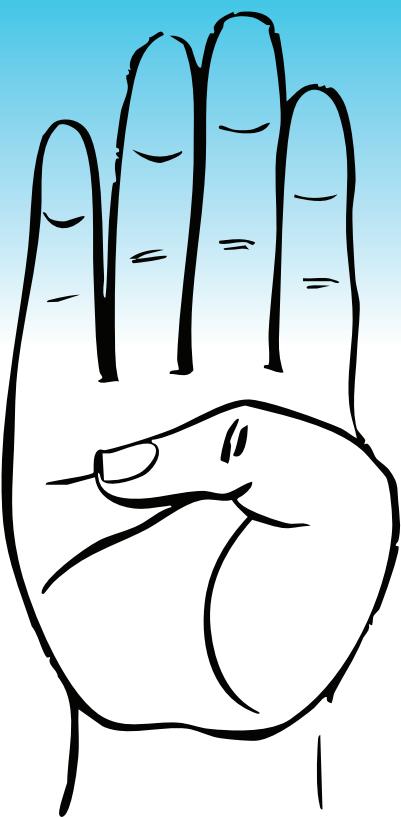
बच्चों के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन: चाइल्डलाइन-1098

#### मानव तस्करी हेल्पलाइन:

- परामर्श और कानूनी मदद दिलाने में सहायता करते हैं।
- TAARA पैरेंट्स सपोर्ट: माता-पिता taara\_us को इंस्टाग्राम पर फॉलो करें ताकि ज़रूरी टिप्प, अपडेट और सपोर्ट मिल सके।

### सामुदायिक सहयोग बढ़ाएँ:

परिवार को काउंसलिंग लेने के लिए कहें, जिससे बच्चा भावनात्मक रूप से मज़बूत हो सके। अपने समुदाय में मुफ्त सेफटी वर्कशॉप या ट्रेनिंग प्रोग्राम की जानकारी साझा करें।





# TAARA CARES

Website: [www.taara.org](http://www.taara.org) | Email: [info@taara.org](mailto:info@taara.org).