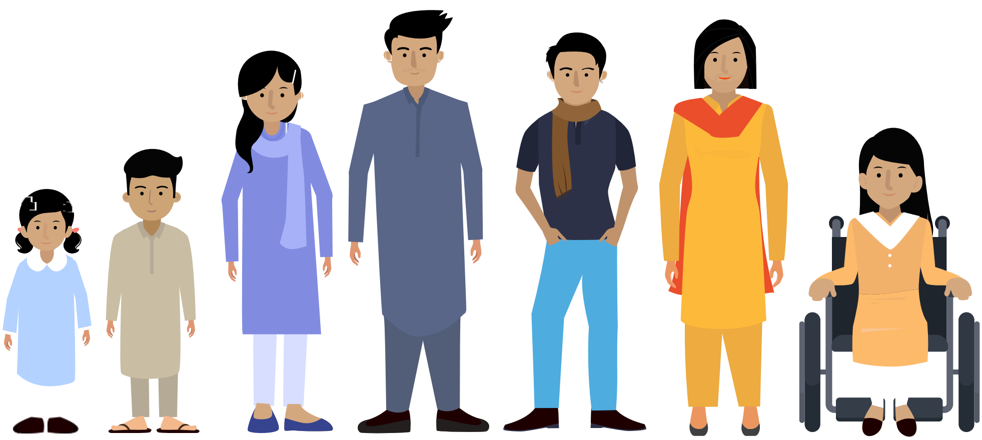
Group Development Pakistan

بچوں کا تحفظ، ڈیجیٹل سیفٹی اور مثبت پرورش



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر	:	گروپ ڈیویلپمنٹ پاکستان
کتاب	:	بچوں کا تحفظ، ڈیجیٹل سیفٹی اور مثبت پرورش
گرافک ڈیزائننگ	:	عدنان مرتضیٰ، گروپ ڈیویلپمنٹ پاکستان
سن اشاعت	:	۲۰۲۱ پہلا ایڈیشن
پرنٹر	:	ایس ایس انٹرپرائزز
تعداد	:	۲۰۰۰
ایڈریس	:	Office No. 11-18, Lower Ground, Magnum Arcade, Northern Strip, FECHS, E-11/2, Islamabad. (051-2305547)
ای میل	:	info@gdpakistan.org
ویب سائٹ	:	www.gdpakistan.org

پیش لفظ

عزیز دوستو، عزیز والدین اور چائلڈ پروٹیکشن پریکٹیشنرز:

گروپ ڈویلپمنٹ پاکستان نہایت خوشی کے ساتھ آپ کو یہ رنگین کتابچہ بھیج رہا ہے جسے بچوں کی مدد سے مختلف آئی ای سی مواد سے مرتب کیا گیا ہے۔ کتابچے کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جن کی نشاندہی بچوں اور کمیونٹی ممبرز نے بطور تین اہم بچوں کی فلاحی ترجیحات کی ہے۔

- بچوں کا تحفظ
- مثبت پرورش
- آن لائن حفاظت

ہمیں امید ہے کہ آپ اسے مفید پائیں گے، کتابچہ استعمال میں آسان ہے اسے لڑکے، لڑکیاں یا دونوں استعمال کرسکتے ہیں اور اس سے چھوٹوں کے ساتھ مثبت بات چیت ہوسکے گی کہ کیسے محفوظ رہا جائے، تحفظ کیا جائے اور اگر کوئی مسئلہ ہو تو کیا کیا جائے۔

ہم آپ کی رائے کا خیر مقدم کریں گے اور اضافی معلومات کے لئے حاضر ہیں۔

ویلری خان یوسفزئی

ایگزیکٹیو ڈائریکٹر

گروپ ڈویلپمنٹ پاکستان

Group Development Pakistan

بچوں کا تحفظ

بچوں کا تحفظ

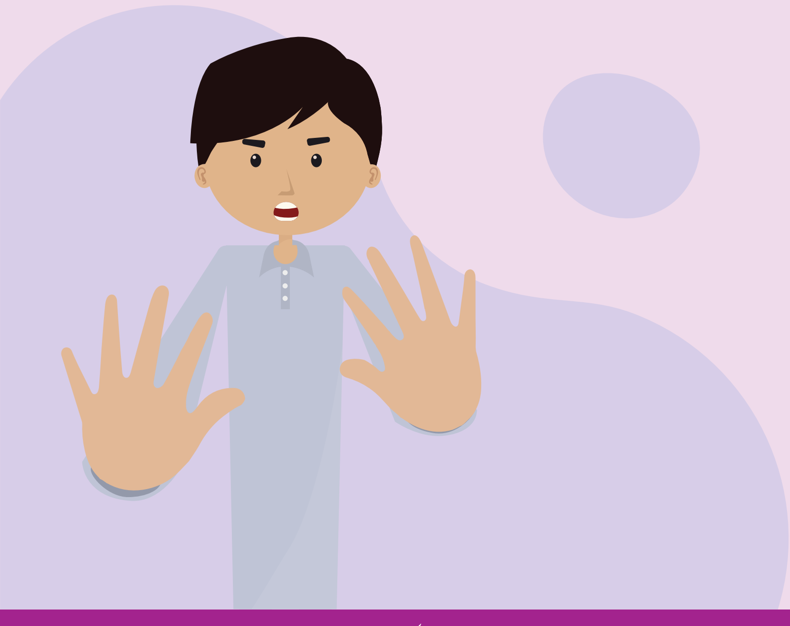
بچوں کے خلاف تشدد کی روک تھام

- بچوں کی ہیلپ لائن زیادہ صارف دوست بنائیں
- متعلقہ ہیلپ لائن کے عملے کی صلاحیتوں میں اضافہ کریں
- ہیلپ لائن 1099 یا 1121 کے ذریعے بد سلوکی کے واقعات کی اطلاع دینے کے لئے آگاہی میں اضافہ کریں

بچوں کا تحفظ

تشدد کے واقعات رپورٹ کریں

- گھر، دوستوں یا ہمسائے میں کسی بھی با اعتماد افراد سے بات کریں۔
- فوری طور پر 1099 یا 1121 پر فون کریں۔
- مشاورت اور مدد کیلیئے مقامی امداد فراہم کرنے والے ادارے یا افراد سے رابطہ کریں۔
- یاد رکھیں اگر کوئی آپ کے ساتھ بدسلوکی کرتا ہے تو یہ ہرگز آپ کی غلطی نہیں۔



منسٹری آف ہیومن رائٹس **1099**

چائلڈ پروٹیکشن ویلفیئر بیورو **1121**

بچوں کا تحفظ

سیفٹی ٹیگ

چائلڈ پروٹیکشن ویلفیئر بیورو 1121

منسٹری آف ہیومن رائٹس 1099

بچوں کا تحفظ

اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں

1

کبھی بھی بچوں کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

2

بچوں کو باورچی خانے میں اکیلا مت رہنے دیں۔

بچوں کا تحفظ

اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں

3

بچوں کے کمرے کا دروازہ ہمیشہ کھلا رکھیں۔

4

بچوں کو کسی بھی معاملے میں کبھی تنہا نہیں ہونا چاہئے۔

بچوں کا تحفظ

اپنے بچوں کو محفوظ رکھیں

5

بچوں کو صرف اکٹھے یا والدین کے ساتھ باہر جانے کی اجازت دیں۔

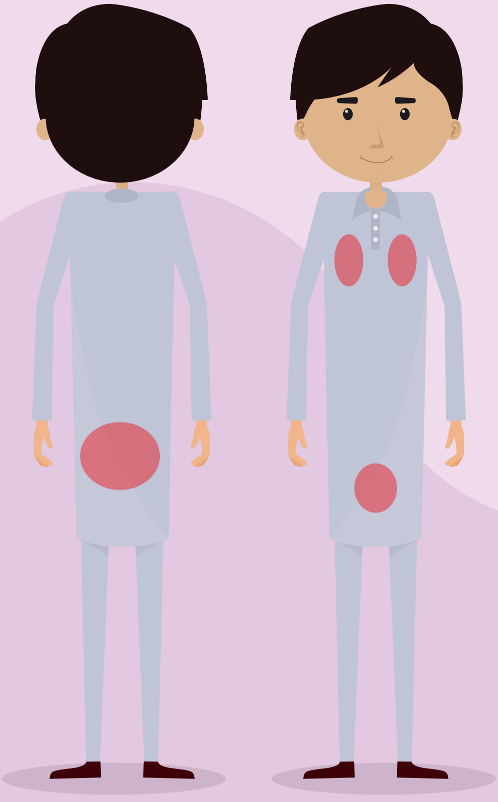
6

بچوں کو کبھی بھی مہمانوں کے لئے دروازہ نہ کھولنے دیں، یہ بڑوں کا فرض ہے۔

بچوں کا تحفظ

اچھے اور برے چھونے میں فرق

کسی کو بھی آپ کو غیر مناسب طریقے سے چھونے کی اجازت نہیں ہے جس سے آپ کو تکلیف محسوس ہو۔ ڈرائنگ میں بیان کیے گئے یہ سرخ نشان آپ کے پرائیوٹ حصے ہیں جن کو کوئی بھی دوسرا نہیں چھو سکتا۔



بچوں کا تحفظ

بچوں کیلئے حفاظتی مشورے

اگر کوئی آپ کو غیر مناسب طریقے سے چھونے کی کوشش کرے اور آپ کو برا محسوس ہو تو:

1

مدد کیلئے اونچی آواز میں چیخیں۔

2

اس شخص کو زور سے لات ماریں۔

3

کسی محفوظ جگہ کی طرف بھاگئیں۔

Group Development Pakistan

مثبت پرورش

مثبت پرورش

اچھی پرورش کیلئے مشورے

1

گھر میں دوستانہ اور خوشگور ماحول بنائیں۔

2

اپنے بچے سے بات کرتے ہوئے آسان الفاظ کا استعمال کریں، معاون بنیں اور جلد بازی میں کوئی فیصلہ نہ کریں۔

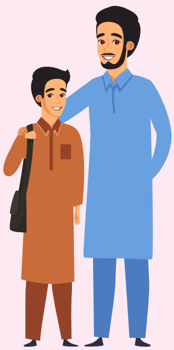
مثبت پرورش

اچھی پرورش کیلئے مشورے

3

ہر بچے کے ساتھ انفرادی طور پر وقت گزاریں۔

4



بچوں سے متعلقہ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ان کی رائے طلب کریں۔

مثبت پرورش

اچھی پرورش کیلئے مشورے

5

بچوں کو مثبت اور صحت مند سرگرمیوں کی
ترغیب دیں۔

6

بچوں کو باغبانی اور صحت مند سرگرمیوں میں
وقت لگانے کی ترغیب دیں۔

مثبت پرورش

نہیں کہنے کا حق

بچوں کو نہ کہنے اور اختلاف کا حق ہے، ان کے خیالات اہمیت رکھتے ہیں!

Group Development Pakistan

ڈیجیٹل سیفٹی

ڈیجیٹل سیفٹی

اپنے بچوں کی آن لائن حفاظت کریں

1

انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت اپنے بچوں کی
نگرانی کریں جب وہ سمجھ جائیں کی والدین
ہونے کے ناطے یہ آپ کی ذمہ داری ہے۔

2

براؤزر پر سیف سرچ کو آن کریں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

اپنے بچوں کی آن لائن حفاظت کریں

3

رازداری کی سخت ترتیبات مرتب کریں۔

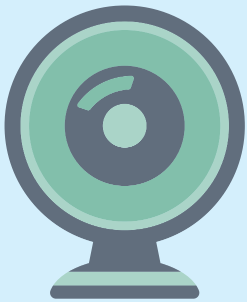
4

بچوں کو صرف کھلی جگہ پر انٹرنیٹ استعمال کرنے کی ترغیب دیں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

اپنے بچوں کی آن لائن حفاظت کریں

5



استعمال نہ ہونے پر ویب کیم کو ڈھانپ کر رکھیں۔

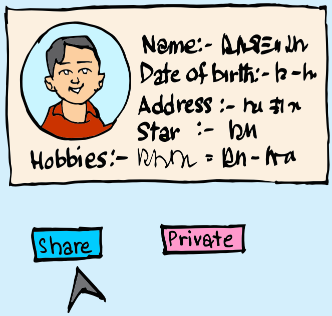
6

بچوں کی رضامندی سے انٹرنیٹ کے استعمال اور اسکرین کا وقت محدود رکھیں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

بچوں کیلئے ڈیجیٹل تحفظ کے مشورے

1



انٹرنیٹ پر کبھی بھی ذاتی معلومات نہ دیں۔

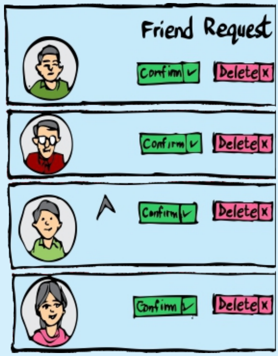
2

ذاتی تصویروں اور ویڈیوز کو شیئر کرنے سے پہلے سوچیے، پوسٹ ہونے کے بعد کوئی بھی انکا غلط استعمال کر سکتا ہے۔

ڈیجیٹل سیفٹی

بچوں کیلئے ڈیجیٹل تحفظ کے مشورے

3



کسی اجنبی کی دوستی کی درخواست کبھی قبول نہ کریں۔

4

اگر کوئی آپ سے غیر مناسب کام کرنے، یا اکیلے ملنے کیلئے کہے تو فوری طور پر والدین کو اس کی اطلاع دیں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

بچوں کیلئے ڈیجیٹل تحفظ کے مشورے

5

رازداری کو سختی سے یقینی بنائیں۔

6

مشترکہ جگہ پر انٹرنیٹ کا استعمال کریں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

بچوں کیلئے ڈیجیٹل تحفظ کے مشورے

7

جسمانی اور ڈیجیٹل سرگرمیوں میں توازن برقرار رکھیں۔

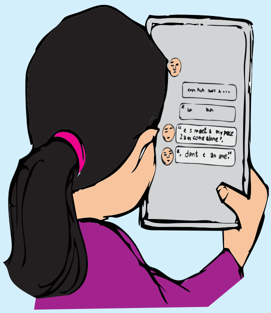
8

اگر والدین آپ کی ڈیجیٹل سرگرمی پر نظر رکھنے میں مدد کرتے ہیں تو ان کے ساتھ تعاون کریں، یہ آپ کی حفاظت کے لئے ہے۔

ڈیجیٹل سیفٹی

بچوں کیلئے ڈیجیٹل تحفظ کے مشورے

9



اگر کوئی آپ کو پیغامات، ڈرائنگز یا تصاویر بھیجے جس سے آپ کو غیر مناسب لگیں تو فوری طور پر والدین کو آگاہ کریں۔

10

اپنا پاس ورڈ ہر تین مہینے بعد تبدیل کریں اور دو مراحل کی تصدیق کو یقینی بنائیں۔

ڈیجیٹل سیفٹی

سائبر کرائم ایف آئی اے کو رپورٹ کریں

ہیلپ لائن **9911**

ای میل **helpdesk@nr3c.gov.pk**

ویب سائٹ **www.fia.gov.pk**

یا ایف آئی اے کے کسی بھی زونل آفس ذاتی طور پر جائیں

Group Development Pakistan
Office No. 11-18, Lower Ground, Magnum Arcade, Northern Strip,
FECHS, E-11/2, Islamabad.
Tel: 051 230 55 47

www.gdpakistan.org GroupDevelopmentPakistan Gdpakistan