Think Before You Click: Stay Safe Online
“The Internet Remembers Everything”

क्लिक करने से पहले सोचो: ऑनलाइन सुरक्षित रहो
इंटरनेट सब कुछ याद रखता है

RAJASTHAN STATE LEGAL SERVICES AUTHORITY

न्यायाधिपति संजीव प्रकाश शर्मा

कार्यवाहक मुख्य न्यायाधिपति
राजस्थान उच्च न्यायालय
एवं
कार्यकारी अध्यक्ष
राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण

संदेश

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (RSLSA) द्वारा बच्चों के अधिकारों और जागरूकता अभियान से संबंधित विभिन्न विषयों पर पुस्तिकाओं की एक श्रृंखला प्रकाशित की जा रही है। इन पुस्तिकाओं का उद्देश्य बाल अधिकारों, सुरक्षा, संरक्षण तथा विधिक सहायता के विषय में सरल, स्पष्ट और व्यावहारिक जानकारी प्रदान करना है, ताकि बच्चे स्वयं को सुरक्षित रखने और आवश्यकता पड़ने पर सहायता प्राप्त करने के प्रति जागरूक हो सकें।

आज के तीव्र परिवर्तनशील सामाजिक और डिजिटल परिवेश में यह अत्यंत आवश्यक है कि बच्चों को स्नेहपूर्ण मार्गदर्शन के साथ–साथ ऐसी बुनियादी जानकारी भी दी जाए जो उन्हें सजग, आत्मविश्वासी और जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करे। जागरूकता ही सुरक्षा का प्रथम और सबसे सशक्त आधार है। जब बच्चे अपने अधिकारों और उपलब्ध सहायता तंत्रों के बारे में जानते हैं, तो वे भय या संकोच के बिना सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं।

यह पुस्तिकाएँ बाल–केंद्रित दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर सरल और सहज भाषा में तैयार की गई हैं। इनमें बच्चों की सुरक्षा, उचित आचरण, डिजिटल सावधानियाँ, कानूनी संरक्षण तथा सहायता प्राप्त करने की प्रक्रियाओं का स्पष्ट उल्लेख किया गया है। उद्देश्य यह है कि जानकारी केवल पढ़ी ही न जाए, बल्कि समझी भी जाए और आवश्यकता पड़ने पर व्यवहार में लाई जा सके।

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण ने सदैव बच्चों के कल्याण और संरक्षण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। यह प्रकाशन उसी सतत प्रयास का एक महत्वपूर्ण चरण है, जो विधिक साक्षरता को समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुँचाने और बच्चों के लिए अधिक सुरक्षित एवं सहयोगपूर्ण वातावरण के निर्माण की दिशा में समर्पित है।

मैं इस श्रृंखला की तैयारी में जुड़े सभी अधिकारियों और सहयोगियों के समर्पित प्रयासों की सराहना करता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तिकाएँ बच्चों के साथ–साथ अभिभावकों, शिक्षकों और संरक्षकों के लिए भी उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होंगी। आशा है कि यह पहल राज्य भर में बच्चों के अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा उनके लिए सुरक्षित, संवेदनशील और समर्थ वातावरण के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देगी।

(न्यायाधिपति संजीव प्रकाश शर्मा)

हरि ओम अत्री

सदस्य सचिव

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण

संदेश

बच्चे एक सुरक्षित और न्यायपूर्ण समाज की आधारशिला हैं, और उनके अधिकारों तथा सुरक्षा के प्रति जागरूकता उनके समग्र विकास और कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह पुस्तिका विशेष रूप से बच्चों के लिए तैयार की गई है, जिसका उद्देश्य उन्हें उनके अधिकारों, व्यक्तिगत सुरक्षा और विधिक संरक्षण के विषय में सरल एवं स्पष्ट जानकारी प्रदान करना है। आयु–उपयुक्त और आश्वस्तकारी ढंग से बच्चों को संवेदनशील बनाना उन्हें आत्मविश्वास, गरिमा और विधि द्वारा उपलब्ध सुरक्षा उपायों के प्रति स्पष्ट समझ के साथ आगे बढ़ने में सहायक होता है।

इस पुस्तिका को सावधानीपूर्वक इस प्रकार रूपांकित किया गया है कि आवश्यक विधिक अवधारणाओं को सरल, सुगम और बाल–मैत्रीपूर्ण रूप में प्रस्तुत किया जा सके, जिससे बाल–पाठक इसकी विषयवस्तु से सहज रूप से जुड़ सकें। बच्चों के हितों को प्रभावित करने वाले विषयों से उन्हें परिचित कराते हुए यह प्रकाशन सजगता, उत्तरदायित्वपूर्ण आचरण तथा आवश्यकता पड़ने पर उपयुक्त सहायता तंत्र का समय पर उपयोग करने की प्रेरणा देता है।

यह पुस्तिका माननीय न्यायाधिपति श्री संजीव प्रकाश शर्मा, कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश, राजस्थान उच्च न्यायालय एवं कार्यकारी अध्यक्ष, राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के मार्गदर्शन एवं पर्यवेक्षण में तैयार की गई है, जिनकी दूरदृष्टि विधिक जागरूकता और न्याय तक पहुँच को सुदृढ़ करने, विशेषतः बच्चों तथा अन्य वंचित वर्गों के लिए, निरंतर प्रेरणा प्रदान करती रही है।

तत्पश्चात् इस सामग्री को सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत रूप प्रदान करने में सुश्री अनुभूति मिश्रा, उप सचिव, सुश्री कोमल मोटियार, उप सचिव तथा सुश्री रश्मि नवल, उप सचिव, राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उनके सूक्ष्म परिश्रम, उत्कृष्ट समन्वय और संस्थागत प्रतिबद्धता विशेष प्रशंसा के पात्र हैं।

मैं इस पहल से जुड़े सभी अधिकारियों एवं सहयोगियों के समर्पित प्रयासों की सराहना करता हूँ तथा राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण में वर्तमान में सेवारत सभी अधिकारियों एवं कर्मियों के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। उनके सतत् समर्पण, निष्ठा और कर्तव्यनिष्ठ सेवा के कारण ही ऐसी जनोन्मुखी पहलें साकार रूप लेती हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि उनके सामूहिक प्रयासों से यह पुस्तिका बच्चों, अभिभावकों, शिक्षकों एवं संरक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी और उन्हें अधिक सुरक्षित एवं जागरूक भविष्य की दिशा में अग्रसर करेगी।

(हरि ओम अत्री)

Introduction: What is Cyber Abuse?

Cyber abuse means hurting, insulting, threatening, or disturbing someone through mobile phones, the internet, social media, or online platforms. Many children think bullying ends after school, but cyber abuse can continue even after a student reaches home. Today, bullying does not remain limited to classrooms and playgrounds. It often shifts to WhatsApp groups, Instagram comments, online gaming chats, and video calls.

Cyber abuse is serious because it spreads very fast. A message, screenshot, photo, or edited video can reach hundreds of people within minutes. Sometimes, even children from other schools may see it. This can cause deep embarrassment and emotional pain.

Cyber abuse is not a small issue. It affects a student's confidence, mental health, studies, and social life. It is also punishable under Indian law.

Common Forms of Cyber Abuse Faced by Children

1. Fake Accounts and Impersonation

Many children face problems when someone creates a fake social media account using their name, photo, or identity. Such fake accounts are used to post wrong content or send messages that damage the student's reputation. This creates confusion and can spoil friendships and trust.

2. Cyber Bullying in Class Groups

Class WhatsApp groups and school-related online groups are often misused. Some children send insulting jokes, rude comments, or humiliating stickers. Sometimes, one student becomes the target

परिचय: साइबर दुर्व्यवहार क्या है?

साइबर दुर्व्यवहार (Cyber Abuse) का मतलब है मोबाइल फोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया या किसी भी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से किसी को परेशान करना, अपमानित करना, धमकाना या मानसिक रूप से चोट पहुँचाना। बहुत से बच्चों को लगता है कि बदमाशी स्कूल तक ही सीमित रहती है, लेकिन आज के समय में यह स्कूल के बाद भी जारी रहती है। अब बदमाशी केवल क्लासरूम या खेल के मैदान तक नहीं रहती, बल्कि यह व्हाट्सएप ग्रुप, इंस्टाग्राम कमेंट्स, ऑनलाइन गेमिंग चैट और वीडियो कॉल तक पहुँच जाती है।

साइबर दुर्व्यवहार इसलिए गंभीर होता है क्योंकि यह बहुत तेजी से फैलता है। कोई भी मैसेज, स्क्रीनशॉट, फोटो या एडिट किया हुआ वीडियो कुछ ही मिनटों में सैकड़ों लोगों तक पहुँच सकता है। कई बार दूसरे स्कूलों के बच्चे भी इसे देख लेते हैं। इससे पीड़ित बच्चे को बहुत शर्मिंदगी और मानसिक तनाव होता है।

साइबर दुर्व्यवहार कोई छोटी बात नहीं है। यह बच्चों के आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य, पढ़ाई और सामाजिक जीवन पर बुरा असर डालता है। यह भारतीय कानून के तहत दंडनीय अपराध भी है।

बच्चों के सामने साइबर दुर्व्यवहार के सामान्य रूप

1. फर्जी अकाउंट बनाना और पहचान की नकल करना

कई बार कोई व्यक्ति बच्चे के नाम और फोटो का उपयोग करके सोशल मीडिया पर फर्जी अकाउंट बना देता है। उस अकाउंट से गलत बातें पोस्ट की जाती हैं या ऐसे मैसेज भेजे जाते हैं जिससे बच्चे की छवि खराब हो जाती है। इससे भ्रम फैलता है और दोस्ती तथा विश्वास टूट सकता है।

2. क्लास ग्रुप में साइबर बुलिंग

क्लास के व्हाट्सएप ग्रुप और स्कूल के ऑनलाइन ग्रुप का कई बार गलत उपयोग किया जाता है। कुछ बच्चे दूसरों का मजाक उड़ाते हैं, अपमानजनक बातें लिखते हैं या शर्मिंदा करने वाले स्टिकर भेजते हैं। कभी-कभी पूरा ग्रुप किसी एक बच्चे को निशाना बना लेता

of the whole group. This is cyber bullying.

3. Sharing Personal Photos Without Permission

A student may share a photo with a friend, trusting them. Later, that photo may be forwarded to others without permission. Even if it is shared as a "joke," it is still wrong and harmful. Once a photo is shared online, it becomes difficult to control where it goes.

4. Hurtful Memes and Edited Photos

Some children edit someone's picture and create memes with insulting captions. Such memes spread quickly and can cause humiliation. This may make the student feel ashamed and emotionally weak.

5. Threatening Messages and Abuse in Private Chats

Many children receive threatening messages such as, "I will beat you," or "I will ruin your image." Some children also receive abusive and vulgar messages. These messages create fear and mental pressure.

6. Online Stalking

Online stalking happens when someone repeatedly sends messages, calls, or tries to follow a student's activities online. The person may continuously check their social media profile, comment again and again, or message them even after being ignored. This makes the student feel unsafe.

7. Forcing a Student to Share Private Information

Some people ask children for personal information such as their address, phone number, school name, or photographs. Sometimes, they demand private pictures or video calls. Children must understand that such demands are dangerous and should never be accepted.

है। इसे साइबर बुलिंग कहते हैं।

3. बिना अनुमति के निजी फोटो शेयर करना

कई बार कोई बच्चा भरोसे में आकर अपनी फोटो किसी दोस्त को भेज देता है। बाद में वही फोटो बिना अनुमति के दूसरों को भेज दी जाती है। भले ही इसे “मजाक” कहा जाए, लेकिन यह गलत और नुकसानदायक है। एक बार फोटो ऑनलाइन चली जाए तो उसे रोकना बहुत मुश्किल हो जाता है।

4. अपमानजनक मीम और एडिटेड फोटो

कुछ बच्चे किसी की फोटो को एडिट करके उस पर गलत कैप्शन लगाकर मीम बना देते हैं। ऐसे मीम बहुत जल्दी फैल जाते हैं और पीड़ित बच्चे को शर्मिंदगी और मानसिक पीड़ा होती है। इससे बच्चा कमजोर और परेशान महसूस कर सकता है।

5. धमकी भरे मैसेज और निजी चैट में गाली-गलौच

कई बच्चों को ऐसे मैसेज मिलते हैं जैसे “मैं तुझे मार दूँगा” या “तेरी इमेज खराब कर दूँगा।” कई बार गंदे और अश्लील मैसेज भी भेजे जाते हैं। ऐसे मैसेज डर और तनाव पैदा करते हैं।

6. ऑनलाइन पीछा करना (Online Stalking)

ऑनलाइन स्टॉकिंग तब होती है जब कोई व्यक्ति बार-बार मैसेज करे, कॉल करे या सोशल मीडिया पर लगातार किसी बच्चे की गतिविधियों पर नजर रखे। वह बार-बार कमेंट करता है या मना करने के बाद भी मैसेज करता रहता है। इससे बच्चा असुरक्षित महसूस करता है।

7. निजी जानकारी मांगना

कई लोग बच्चों से घर का पता, फोन नंबर, स्कूल का नाम या फोटो जैसी निजी जानकारी मांगते हैं। कभी-कभी वे निजी तस्वीरें या वीडियो कॉल की मांग करते हैं। बच्चों को समझना चाहिए कि ऐसी मांगें खतरनाक होती हैं और इन्हें कभी स्वीकार नहीं करना चाहिए।

8. Blackmail and Online Pressure

Sometimes, children are blackmailed by messages such as, "If you do not talk to me, I will upload your picture," or "If you do not do what I say, I will leak your chats." This is a serious crime. Many children remain silent due to fear, but silence makes the criminal stronger.

Why Cyber Abuse Spreads So Fast?

Cyber abuse spreads quickly because mobile phones allow instant sharing. Screenshots can be taken easily. Messages can be forwarded repeatedly. Photos and videos can be saved by anyone. Even if the original post is deleted, it may still remain saved in someone else's phone. This is why cyber abuse can harm a student for a long time.

A single insult in a group chat can become a school-wide issue in a few minutes. A single edited picture can reach many children and even strangers. This is why children must take cyber abuse seriously.

How Excessive Phone Use Harms Children?

Mobile phones are useful for study, learning, and communication. However, excessive mobile use can harm school-going children in many ways.

1. It Reduces Concentration and Memory

Children who spend too much time on phones often struggle to concentrate. Their mind becomes restless and they find it difficult to sit and study for long hours. Their memory becomes weaker because their brain gets used to quick entertainment instead of deep learning.

8. ब्लैकमेल करना और ऑनलाइन दबाव डालना

कभी-कभी बच्चों को ऐसे मैसेज भेजकर ब्लैकमेल किया जाता है जैसे "अगर बात नहीं करोगे तो तुम्हारी फोटो डाल दूँगा" या "मेरी बात नहीं मानोगे तो तुम्हारी चैट लीक कर दूँगा।" यह बहुत गंभीर अपराध है। कई बच्चे डर के कारण चुप रह जाते हैं, लेकिन चुप रहने से अपराधी और मजबूत हो जाता है।

साइबर दुर्व्यवहार इतनी तेजी से क्यों फैलता है?

साइबर दुर्व्यवहार तेजी से फैलता है क्योंकि मोबाइल फोन से तुरंत शेयरिंग संभव है। स्क्रीनशॉट आसानी से लिया जा सकता है, मैसेज बार-बार फॉरवर्ड हो सकता है, और फोटो या वीडियो कोई भी सेव कर सकता है। अगर कोई पोस्ट डिलीट भी कर दी जाए, तब भी वह किसी और के फोन में सेव रह सकती है। इसी कारण साइबर दुर्व्यवहार लंबे समय तक नुकसान पहुँचा सकता है।

एक ग्रुप चैट में किया गया एक अपमान कुछ ही मिनटों में पूरे स्कूल तक पहुँच सकता है। एक एडिटेड फोटो कई बच्चों और अजनबियों तक भी जा सकती है। इसलिए बच्चों को साइबर दुर्व्यवहार को गंभीरता से लेना चाहिए।

मोबाइल का अधिक उपयोग बच्चों को कैसे नुकसान पहुँचाता है?

मोबाइल फोन पढ़ाई, सीखने और बातचीत के लिए उपयोगी है, लेकिन ज्यादा इस्तेमाल बच्चों के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

1. यह एकाग्रता और याददाश्त को कमजोर करता है

ज्यादा फोन चलाने वाले बच्चों को पढ़ाई में ध्यान लगाना कठिन लगता है। उनका मन बेचैन रहता है और लंबे समय तक बैठकर पढ़ाई करना मुश्किल हो जाता है।

2. It Creates Addiction

Many social media apps and games are designed to keep children scrolling for hours. Children start feeling uncomfortable and irritated without their phone. Slowly, they lose self-control. This addiction can damage discipline and daily routine.

3. It Reduces Interest in Studies and Sports

Children may stop enjoying books, sports, outdoor games, and real friendships. They start living more in the online world than in real life. This reduces physical activity and weakens both body and mind.

4. It Increases Anger and Irritation

Children who play violent games or watch aggressive content often become short-tempered. They may start behaving rudely with parents, teachers, and friends. This affects their personality and relationships.

5. It Causes Sleep Problems

Using phones at night harms sleep. Children may remain awake watching reels, gaming, or chatting. Lack of sleep causes tiredness, headache, poor health, and low performance in studies.

6. It Creates Anxiety and Depression

Social media creates unhealthy comparison. Children start comparing their looks, clothes, lifestyle, and followers with others. They may feel inferior or rejected. This can lead to stress, anxiety, depression, and low self-confidence.

2. यह लत (Addiction) बना देता है।

कई सोशल मीडिया ऐप और गेम इस तरह बनाए जाते हैं कि बच्चे घंटों तक स्क्रॉल करते रहें। धीरे-धीरे बिना फोन के उन्हें चिड़चिड़ापन होने लगता है और आत्म-नियंत्रण कम हो जाता है।

3. इससे पढ़ाई और खेल में रुचि कम हो जाती है।

बच्चे किताबों, खेलकूद और दोस्तों के साथ समय बिताने में कम रुचि लेने लगते हैं और वास्तविक जीवन से दूर होने लगते हैं। इससे शरीर और मन दोनों कमजोर होते हैं।

4. इससे गुस्सा और चिड़चिड़ापन बढ़ता है

हिंसक गेम या आक्रामक कंटेंट देखने वाले बच्चे जल्दी गुस्सा करने लगते हैं और माता-पिता, शिक्षकों तथा दोस्तों से गलत व्यवहार कर सकते हैं।

5. रात में फोन चलाने से नींद की समस्या होती है

बच्चे देर तक जागते रहते हैं, जिससे नींद पूरी नहीं होती और सिरदर्द, थकान तथा पढ़ाई में कमजोरी आती है।

6. सोशल मीडिया पर तुलना करने से चिंता और डिप्रेशन बढ़ सकता है

बच्चे अपने लुक्स, कपड़े, लाइफस्टाइल और फॉलोअर्स देखकर खुद को कम समझने लगते हैं। इससे तनाव और आत्मविश्वास की कमी हो सकती है।

Dangers of Social Media for School Children

Social media is not always safe for children. It can create serious risks.

Many strangers create fake profiles and try to talk to children. Some pretend to be friendly classmates. Some pretend to be teenagers of the same age. Their purpose is often harmful. They may try to get personal information, pictures, or private chats.

Children must understand that social media is not a safe place to trust unknown people. Not every follower is a friend. Not every message is harmless.

Children should also understand that posting personal photos, school location, home address, or travel details is risky. Such information can be misused by criminals.

Online Gaming Risks for Children

Online games are very popular among children. However, many online games are addictive and harmful. Some games include violent content, abusive language, and dangerous strangers.

In many games, strangers use voice chat to talk to children. They may ask personal questions such as where the student lives, which school they attend, and what their phone number is. Some criminals use online games to develop friendship and later exploit the student.

Online gaming addiction also harms studies and health. Many children lose interest in homework, school discipline, and daily routine because they spend long hours playing games.

स्कूल के बच्चों के लिए सोशल मीडिया के खतरे

सोशल मीडिया हमेशा सुरक्षित नहीं होता। यहाँ कई अजनबी फर्जी प्रोफाइल बनाकर बच्चों से बात करने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग खुद को दोस्त या क्लासमेट बताकर भरोसा जीतते हैं। कई बार वे खुद को उसी उम्र का बच्चा दिखाते हैं। उनका उद्देश्य अक्सर नुकसान पहुँचाना होता है।

बच्चों को समझना चाहिए कि सोशल मीडिया पर हर फॉलोअर दोस्त नहीं होता और हर मैसेज सही नहीं होता। अपनी निजी फोटो, स्कूल की लोकेशन, घर का पता या यात्रा की जानकारी ऑनलाइन डालना जोखिम भरा होता है। यह जानकारी अपराधियों द्वारा गलत इस्तेमाल की जा सकती है।

ऑनलाइन गेमिंग के खतरे

ऑनलाइन गेम बच्चों में बहुत लोकप्रिय हैं, लेकिन कई गेम लत लगाने वाले और नुकसानदायक होते हैं। कुछ गेम में हिंसा, गाली-गलौच और अजनबी लोगों का खतरा होता है।

कई गेम में वॉइस चैट होती है, जहाँ अजनबी बच्चों से बात कर सकते हैं। वे पूछ सकते हैं कि बच्चा कहाँ रहता है, कौन से स्कूल में पढ़ता है या उसका नंबर क्या है। कुछ अपराधी गेम के जरिए दोस्ती करके बाद में बच्चे को फँसाने की कोशिश करते हैं।

ऑनलाइन गेमिंग की लत पढ़ाई और स्वास्थ्य दोनों को नुकसान पहुँचाती है। कई बच्चे होमवर्क, स्कूल डिसिप्लिन और दिनचर्या छोड़कर घंटों गेम खेलने लगते हैं।

Child Pornography and Online Sexual Exploitation

Children must clearly understand that child pornography is a very serious crime.

Child pornography means any sexual photo, video, or content involving a child. Such content is illegal. Watching it, saving it, forwarding it, or sharing it is also illegal.

Many criminals target school-going children through social media and online chats. They try to gain trust and slowly ask for private photos or video calls. This process is called grooming. They may pretend to be a friend, a classmate, or a student from another school.

Children must understand that if someone demands private photos, it is not friendship. It is a crime. If a student sends a private picture once, the criminal may start blackmailing them repeatedly. The student may feel trapped and scared. This can destroy confidence and mental peace.

Children should remember that no one has the right to ask for private photos or private video calls. Such behaviour must be reported immediately.

Warning Signs That a Student is Facing Cyber Abuse

A student may be facing cyber abuse if the student suddenly becomes silent, scared, or stressed. A student may stop using the phone openly and start hiding it. A student may start avoiding school or friends. A student may lose interest in studies and appear disturbed.

Children should never ignore such signs in themselves or their friends. Cyber abuse is not a personal weakness. It is a crime done by wrong people.

बाल अश्लील सामग्री और ऑनलाइन यौन शोषण

बच्चों को स्पष्ट रूप से समझना चाहिए कि बाल अश्लील सामग्री (C h i l d Pornography) एक बहुत गंभीर अपराध है।

बाल अश्लील सामग्री का मतलब है किसी बच्चे से जुड़ी अश्लील फोटो, वीडियो या कंटेंट। यह पूरी तरह गैरकानूनी है। इसे देखना, सेव करना, फॉरवर्ड करना या शेयर करना भी अपराध है।

कई अपराधी सोशल मीडिया और ऑनलाइन चैट के माध्यम से स्कूल के बच्चों को निशाना बनाते हैं। वे धीरे-धीरे दोस्ती करके भरोसा जीतते हैं और फिर निजी फोटो या वीडियो कॉल की मांग करते हैं। इस प्रक्रिया को "ग्रोमिंग" (Grooming) कहा जाता है। वे खुद को दोस्त, क्लासमेट या दूसरे स्कूल का बच्चा बताकर झूठा भरोसा दिलाते हैं।

बच्चों को समझना चाहिए कि अगर कोई व्यक्ति निजी फोटो मांग रहा है तो वह दोस्ती नहीं बल्कि अपराध है। एक बार फोटो भेज देने पर अपराधी बार-बार ब्लैकमेल करने लगता है। बच्चा डर जाता है और फँसा हुआ महसूस करता है। इससे आत्मविश्वास और मानसिक शांति खत्म हो सकती है।

बच्चों को याद रखना चाहिए कि किसी को भी निजी फोटो या निजी वीडियो कॉल मांगने का अधिकार नहीं है। ऐसी हरकत की तुरंत शिकायत करनी चाहिए।

साइबर दुर्व्यवहार के संकेत

अगर कोई बच्चा अचानक चुप रहने लगे, डरने लगे या तनाव में दिखाई दे, तो यह संकेत हो सकता है कि वह साइबर दुर्व्यवहार का शिकार है। कई बार बच्चा फोन छुपाकर इस्तेमाल करने लगता है, स्कूल जाने से बचने लगता है, दोस्तों से दूर हो जाता है और पढ़ाई में रुचि कम हो जाती है।

बच्चों को अपने या दोस्तों के ऐसे संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। साइबर दुर्व्यवहार कोई कमजोरी नहीं, बल्कि गलत लोगों द्वारा किया गया अपराध है।

How Children Can Stay Safe Online?

Children can protect themselves by following simple safety rules.

A student should never share personal information such as home address, phone number, school name, passwords, or OTP with anyone online. A student should never accept unknown friend requests on social media. A student should keep social media accounts private. A student should avoid chatting with strangers.

A student should never send personal photos to anyone online. A student should never agree to meet an online friend without informing parents. A student should never click on unknown links, because such links may steal information or hack the phone.

Children should also avoid using mobile phones late at night. A healthy routine is important for both studies and mental health.

What a Student Should Do if Cyber Abuse Happens?

If cyber abuse happens, a student must act wisely and without fear. A student should not reply angrily. A student should not argue or threaten back. A student should take screenshots of abusive messages, fake accounts, posts, and comments. Evidence is important.

A student should immediately inform parents, teachers, or a trusted adult. Children should never hide cyber abuse out of shame. Cyber abuse is not the fault of the victim. It is the fault of the wrongdoer.

A student should block the abusive person and report the account on the platform. If the matter is serious, a complaint should be made to the cyber police or concerned authorities.

बच्चे ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रह सकते हैं?

बच्चे कुछ आसान नियम अपनाकर खुद को सुरक्षित रख सकते हैं।

बच्चों को कभी भी अपनी निजी जानकारी जैसे घर का पता, फोन नंबर, स्कूल का नाम, पासवर्ड या OTP किसी को नहीं बताना चाहिए। सोशल मीडिया पर अनजान लोगों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार नहीं करनी चाहिए। अकाउंट प्राइवेट रखना चाहिए और अजनबियों से चैट करने से बचना चाहिए।

बच्चों को कभी भी अपनी निजी फोटो किसी को ऑनलाइन नहीं भेजनी चाहिए। किसी ऑनलाइन दोस्त से मिलने के लिए कभी भी बिना माता-पिता को बताए नहीं जाना चाहिए। अनजान लिंक पर क्लिक नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसे लिंक से फोन हैक हो सकता है या जानकारी चोरी हो सकती है।

रात में देर तक मोबाइल चलाने से बचना चाहिए। अच्छी दिनचर्या पढ़ाई और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए जरूरी है।

अगर साइबर दुर्व्यवहार हो जाए तो बच्चे क्या करें?

अगर साइबर दुर्व्यवहार हो, तो बच्चों को समझदारी और बिना डर के काम करना चाहिए।

बच्चों को गुस्से में जवाब नहीं देना चाहिए और बहस नहीं करनी चाहिए। बच्चों को तुरंत स्क्रीनशॉट लेना चाहिए, जैसे अपमानजनक मैसेज, फर्जी अकाउंट, पोस्ट या कमेंट। सबूत बहुत जरूरी होता है।

बच्चों को तुरंत माता-पिता, शिक्षक या किसी भरोसेमंद बड़े व्यक्ति को बताना चाहिए। शर्म के कारण इसे छुपाना नहीं चाहिए। साइबर दुर्व्यवहार पीड़ित की गलती नहीं होती, यह अपराधी की गलती होती है।

बच्चों को अपराधी को ब्लॉक करना चाहिए और उस अकाउंट को प्लेटफॉर्म पर रिपोर्ट करना चाहिए। यदि मामला गंभीर हो तो साइबर पुलिस या संबंधित अधिकारियों के पास शिकायत करनी चाहिए।

Cyber Abuse is Punishable Under Law

Cyber abuse is punishable under Indian law. The Bharatiya Nyaya Sanhita, 2023 (BNS) protects every citizen, including school children, from threats, harassment, stalking, blackmail, and harmful acts done through digital means.

The law also protects children strongly against sexual exploitation and harmful content. Any person who threatens, blackmails, harasses, stalks, or humiliates a child online can be punished strictly.

Children must understand that the law is always on the side of children. The law punishes the offender, not the victim.

Role of RSLSA and DLSA for Student Protection

The Rajasthan State Legal Services Authority (RSLSA) and District Legal Services Authorities (DLSAs) work for the protection of children. They conduct awareness programmes in schools and provide legal guidance to children and parents.

They also help victims of cyber abuse by providing free legal aid and support. Children should not hesitate to seek help when needed.

Important Helpline Numbers for Children

Children must remember these helpline numbers:

1098 – CHILDLINE (24×7 Free Helpline)

112 – Emergency Police Help

1930 – Cyber Fraud Helpline (For Online Money Fraud)

साइबर दुर्व्यवहार कानून के तहत दंडनीय है

साइबर दुर्व्यवहार भारतीय कानून के तहत अपराध है। भारतीय न्याय संहिता, 2023 (BNS) हर नागरिक, विशेषकर बच्चों को धमकी, उत्पीड़न, स्टॉकिंग, ब्लैकमेलिंग और डिजिटल माध्यम से किए गए नुकसान से सुरक्षा देती है।

कानून बच्चों को यौन शोषण और अश्लील कंटेंट से भी मजबूत सुरक्षा प्रदान करता है। कोई भी व्यक्ति जो बच्चे को ऑनलाइन धमकाता है, ब्लैकमेल करता है, परेशान करता है या अपमानित करता है, उसे सख्त सजा दी जा सकती है।

बच्चों को समझना चाहिए कि कानून हमेशा बच्चों के पक्ष में होता है। कानून अपराधी को सजा देता है, पीड़ित को नहीं।

बच्चों की सुरक्षा में RSLSA और DLSA की भूमिका

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (RSLSA) और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (DLSA) बच्चों की सुरक्षा के लिए काम करते हैं। वे स्कूलों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करते हैं और बच्चों व अभिभावकों को कानूनी मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

वे साइबर दुर्व्यवहार के पीड़ितों को मुफ्त कानूनी सहायता और सहयोग भी उपलब्ध कराते हैं। बच्चों को जरूरत पड़ने पर सहायता लेने में कभी संकोच नहीं करना चाहिए।

बच्चों के लिए महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबर

बच्चों को ये हेल्पलाइन नंबर याद रखने चाहिए:

1098 – चाइल्डलाइन (24×7 मुफ्त हेल्पलाइन)

112 – आपातकालीन पुलिस सहायता

1930 – साइबर फ्रॉड हेल्पलाइन (ऑनलाइन पैसे की धोखाधड़ी के लिए)

Conclusion: A Smart Student Stays Safe Online

Cyber abuse is a serious issue for school-going children. It can harm studies, confidence, reputation, and mental health. Mobile phone addiction, social media misuse, online gaming addiction, and exposure to harmful content can destroy a student's discipline and emotional balance.

A student must use technology wisely. A student must protect privacy and personal dignity. A student must speak up and report cyber abuse without fear.

Every student has the right to safety, respect, and a peaceful childhood.

Stay alert. Stay safe. Speak up.

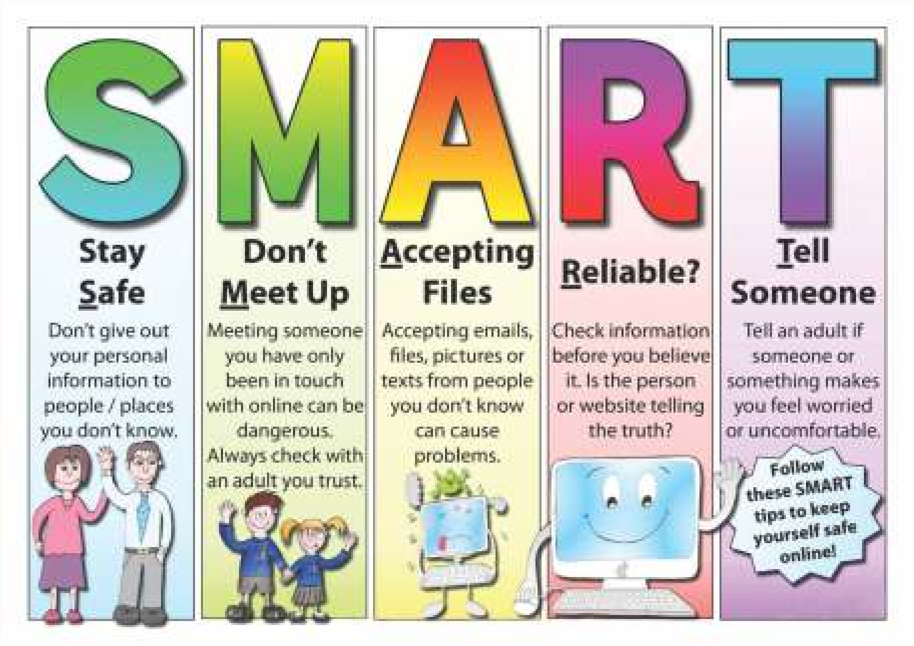
निष्कर्ष: समझदार बच्चा ऑनलाइन सुरक्षित रहता है

साइबर दुर्व्यवहार स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए एक गंभीर समस्या है। यह पढ़ाई, आत्मविश्वास, प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकता है। मोबाइल की लत, सोशल मीडिया का गलत उपयोग, ऑनलाइन गेमिंग की लत और हानिकारक कंटेंट बच्चों की दिनचर्या और मानसिक संतुलन बिगाड़ सकता है।

बच्चों को तकनीक का सही उपयोग करना चाहिए। अपनी निजता और सम्मान की रक्षा करनी चाहिए। साइबर दुर्व्यवहार होने पर बिना डर के आवाज उठानी चाहिए और तुरंत शिकायत करनी चाहिए।

हर बच्चे को सुरक्षा, सम्मान और शांतिपूर्ण बचपन का अधिकार है।

सतर्क रहें। सुरक्षित रहें। आवाज उठाएँ।



आपकी हर समस्या का समाधान
बस एक कॉल दूर!
रालसा हेल्पलाइन पर कॉल करें:
9928900900, 15100
सुरक्षित - गोपनीय - 24x7
सहायता हर मुश्किल में
हमारा साथ – रालसा हेल्पलाइन!

Notes

Notes

RAJASTHAN STATE LEGAL SERVICES AUTHORITY
Rajasthan High Court Campus, Jaipur Bench
Vidhik Seva Sadan, Vidhik Seva Marg, C-Scheme, Jaipur
Phone No. : 0141-2227481, FAX: 2227602
Toll Free Help Line 15100/9928900900
Email: rslsajp@gmail.com, website: http://rajasthan.nalsa.gov.in