Bullying is Not Fun: Know Your Rights, Stay Safe

Stand Strong Against Bullying and Cyber Abuse

बुलिंग कोई मज़ाक नहीं: अपने अधिकार जानो, सुरक्षित रहो

बुलिंग और साइबर शोषण के खिलाफ मज़बूती से खड़े रहो

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

Imagine sitting in your classroom, quietly solving mathematics sums. Suddenly, a loud laugh comes from the last bench. Someone has drawn a silly picture of your face on the blackboard with a hurtful nickname below it. Everyone is laughing. In the evening, you open your phone and see the same picture shared in your class group with laughing emojis. You did nothing wrong, yet you feel ashamed, scared, and alone.

These painful moments: **bullying, peer pressure, cyber abuse, and stalking or harassment;** may not leave marks on your body, but they leave deep wounds in your mind and heart. The good news is that India's laws, including the **Bharatiya Nyaya Sanhita (BNS), the Information Technology Act**, and the **POCSO Act,** protect children like you. When children face these problems, the law focuses on **safety, counseling, and protection,** not on blaming the victim.

RSLSA (Rajasthan State Legal Services Authority) and DLSA (District Legal Services Authority) work across Rajasthan to provide **free legal and counseling help** to children and families. This chapter explains bullying, cyber abuse, and stalking dangers so you understand what is happening, why it is wrong, and how to stay safe and strong.

What does bullying and peer pressure mean?

Bullying is repeated behaviour in which one person or a group intentionally hurts, threatens, or humiliates another person who is weaker or unable to defend themselves.

➢ परिचय

कल्पना कीजिए कि आप अपनी कक्षा में शांति से गणित के सवाल हल कर रहे हैं। अचानक, पिछली बेंच से जोर की हँसी आती है। किसी ने ब्लैकबोर्ड पर आपके चेहरे का एक मजाकिया चित्र बनाया है और नीचे एक दर्दनाक उपनाम लिखा है। सब हँस रहे हैं। शाम को, जब आप अपना फोन खोलते हैं, तो वही चित्र क्लास ग्रुप में साझा किया गया है, हँसने वाले इमोजी के साथ। आपने कोई गलत काम नहीं किया है, फिर भी आप शर्मिंदा, डरा हुआ और अकेला महसूस करते हैं।

ये दर्दनाक पलः **बुलिंग, साथियों के दबाव, साइबर उत्पीड़न, और पीछा करना या परेशान करना** - ये आपके शरीर पर कोई निशान नहीं छोड़ते, लेकिन आपके मन और दिल में गहरी चोट पहुँचाते हैं। अच्छी खबर यह है कि भारत के कानून, जिनमें **भारतीय न्याय संहिता (BNS), सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, और यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO)** शामिल हैं, आपके जैसे बच्चों की सुरक्षा करते हैं। जब बच्चों को ये समस्याएँ होती हैं, तो कानून **सुरक्षा, परामर्श और संरक्षण** पर ध्यान केंद्रित करता है, न कि पीड़ित को दोष देने पर।

राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (RSLSA) और **जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (DLSA)** राजस्थान भर में बच्चों और परिवारों को **निःशुल्क कानूनी और परामर्श सहायता** प्रदान करने के लिए काम करते हैं। यह अध्याय बुलिंग, साइबर उत्पीड़न और पीछा करने के खतरों की व्याख्या करता है ताकि आप समझ सकें कि क्या हो रहा है, यह क्यों गलत है, और आप सुरक्षित और मजबूत कैसे रह सकते हैं।

बुलिंग और साथियों के दबाव का क्या अर्थ है?

बुलिंग एक ऐसा दोहराया गया व्यवहार है जिसमें एक व्यक्ति या समूह जानबूझकर किसी दूसरे व्यक्ति को चोट पहुँचाता है, धमकी देता है, या अपमानित करता है, जो कमजोर है या अपनी रक्षा नहीं कर सकता है।

Types of Bullying

1. **Physical Bullying:** Hitting, pushing, kicking, damaging belongings
2. **Verbal Bullying:** Name-calling, teasing, insulting, threatening
3. **Social Bullying:** Spreading rumours, excluding someone from a group
4. **Cyber Bullying:** Sending hateful messages, posting embarrassing photos or comments online

Note: Bullying is not a joke or fun. It causes real harm.

Peer pressure occurs when friends or classmates influence a child to do something against their wishes in order to be accepted.

Examples of Peer Pressure

- Forcing someone to copy homework
- Pressuring to smoke or drink
- Encouraging bullying of others

Peer pressure can be positive (encouraging good habits) or negative (pushing towards harmful behaviour).

How bullying and peer pressure harmful for children?

A. Mental and Emotional Harm

- Loss of self-confidence
- Stress, anxiety, and depression
- Feeling lonely and helpless

B. Effect on Education

- Poor concentration
- Decline in academic performance
- School absenteeism or drop-out

बुलिंग के प्रकार

1. **शारीरिक बुलिंग:** मारना, धकेलना, लात मारना, सामान को नुकसान पहुँचाना
2. **मौखिक बुलिंग:** गाली-गलौज, मजाक, अपमान, धमकी
3. **सामाजिक बुलिंग:** अफवाहें फैलाना, किसी को समूह से बाहर निकालना
4. **साइबर बुलिंग:** नफरत भरे संदेश भेजना, शर्मनाक तस्वीरें या टिप्पणियाँ ऑनलाइन पोस्ट करना

नोट: बुलिंग कोई मजाक या मनोरंजन नहीं है। यह असली नुकसान पहुँचाता है।

साथियों का दबाव (पीयर प्रेशर) तब होता है जब दोस्त या सहपाठी किसी बच्चे को अपनी इच्छा के विरुद्ध कुछ करने के लिए प्रभावित करते हैं ताकि वह स्वीकृत हो सके।

साथियों के दबाव के उदाहरण

- किसी को होमवर्क नकल करने के लिए मजबूर करना
- धूम्रपान या शराब पीने के लिए दबाव डालना
- दूसरों की बुलिंग को प्रोत्साहित करना

साथियों का दबाव सकारात्मक (अच्छी आदतों को प्रोत्साहित करना) या नकारात्मक (हानिकारक व्यवहार की ओर धकेलना) हो सकता है।

बुलिंग और साथियों के दबाव बच्चों के लिए कैसे हानिकारक हैं?

A. मानसिक और भावनात्मक नुकसान

- आत्मविश्वास में कमी
- तनाव, चिंता और डिप्रेशन
- अकेलेपन और असहायता की भावना

B. शिक्षा पर प्रभाव

- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- शिक्षा संबंधी प्रदर्शन में गिरावट
- स्कूल में अनुपस्थिति या स्कूल छोड़ना

C. Physical Health Problems

- Headaches and stomach aches
- Sleep disorders
- Loss of appetite

D. Spoiling the Future of a Child

How continue bullying affects yout future?

- Dreams and career goals may be destroyed
- Child may develop bad habits or addictions
- May lead to criminal behaviour
- In extreme cases, lead to self-harm or suicide

"Bullying does not only hurt today, it can damage a child's entire future."

How to Protect Yourself from Bullying and Peer Pressure For Students

- Say NO firmly to wrong actions
- Stay confident and calm
- Report bullying to teachers or parents
- Avoid being alone in risky places
- Support classmates who are bullied

For Friends and Bystanders

- Do not support bullying
- Stand up safely for the victim
- Inform adults immediately

C. शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ

- सिरदर्द और पेट दर्द
- नींद की समस्याएँ
- भूख में कमी

D. बच्चे का भविष्य बर्बाद करना

निरंतर बुलिंग आपके भविष्य को कैसे प्रभावित करती है?

- आपके सपने और कैरियर के लक्ष्य नष्ट हो सकते हैं
- बच्चा बुरी आदतें या नशे की लत विकसित कर सकता है
- अपराधी व्यवहार की ओर जा सकता है
- चरम स्थितियों में, आत्मनुकसान या आत्महत्या तक पहुँच सकता है

"बुलिंग सिर्फ आज को चोट नहीं पहुँचाती, बल्कि एक बच्चे के पूरे भविष्य को नुकसान पहुँचा सकती है।"

बुलिंग और साथियों के दबाव से अपनी रक्षा कैसे करें?
छात्रों के लिए

- गलत कामों के लिए दृढ़ता से "नहीं" कहें
- आत्मविश्वासी और शांत रहें
- बुलिंग की शिक्षकों या माता-पिता को सूचना दें
- जोखिम भरे स्थानों पर अकेले न रहें
- बुलिंग का शिकार हुए सहपाठियों का समर्थन करें
- बुलिंग का समर्थन न करें
- पीड़ित की सुरक्षित तरीके से मदद करें
- तुरंत वयस्कों को सूचित करें

➢ What is Cyber Abuse?

- Bullying does not end when the school bell rings. When you reach home, change your uniform, and open your phone, the attacks continue in a new form called **cyber abuse**. Now the classroom becomes a screen, and the blackboard becomes a social media page or chat group.
- **Forms of cyber abuse include:**
  - Someone creates a fake account using your name and photo
  - A classmate shares your private pictures in a group without asking
  - People send you rude or threatening messages late at night
  - Hurtful memes or edited images of you are passed around
  - A group keeps tagging you in insulting posts
  - Strangers or classmates demand photos or personal information
- **Why cyber abuse spreads so fast:** Because messages travel quickly, the damage spreads fast too. A joke that started with four classmates can reach forty students in minutes. A single screenshot can be forwarded again and again to unknown people in other schools or coaching centres. You may feel like you are being laughed at by people you have never met.

➢ साइबर उत्पीड़न क्या है?

- बुलिंग स्कूल की घंटी बजने पर खत्म नहीं होती। जब आप घर पहुँचते हैं, स्कूल की वर्दी बदलते हैं और अपना फोन खोलते हैं, तो हमले एक नए रूप में जारी रहते हैं जिसे **साइबर उत्पीड़न** कहते हैं। अब कक्षा एक स्क्रीन बन जाती है, और ब्लैकबोर्ड सोशल मीडिया पेज या चैट ग्रुप बन जाता है।
- **साइबर उत्पीड़न के प्रकार:**
    - o कोई आपके नाम और फोटो का उपयोग करके नकली प्रोफाइल बनाता है
    - o कोई सहपाठी बिना पूछे आपकी निजी तस्वीरें ग्रुप में भेजते हैं
    - o लोग आपको रात में असभ्य या धमकी भरे संदेश भेजते हैं
    - o आपकी दर्दनाक मीम्स या एडिट छवियों को भेजते हैं
    - o कोई समूह आपको अपमानजनक पोस्ट में टैग करता रहता है
    - o अजनबी या सहपाठी आपसे तस्वीरें या व्यक्तिगत जानकारी माँगते हैं
- **साइबर उत्पीड़न इतनी तेजी से क्यों फैलता है?** क्योंकि संदेश तेजी से यात्रा करते हैं, नुकसान भी तेजी से फैलता है। एक मजाक जो चार सहपाठियों से शुरू हुआ, वह मिनटों में चालीस छात्रों तक पहुँच सकता है। एक स्क्रीनशॉट को बार-बार अज्ञात लोगों को दूसरे स्कूलों या कोचिंग सेंटरों में आगे बढ़ाया जा सकता है। आप महसूस कर सकते हैं कि आपको ऐसे लोगों द्वारा हँसी का पात्र बनाया जा रहा है जिन्हें आपने कभी नहीं देखा है।

➢ Is cyber abuse punishable?

- **Information Technology Act, Section 67:** Publishing or transmitting obscene material; like morphed images or private videos; carries up to 3 years jail + ₹5 lakh fine for first offence; up to 5 years + ₹10 lakh for repeat offences. Section 67B adds protection for child-specific content with up to 5 years + ₹10 lakh fine.
- **Information Technology Act, Section 66D:** Creating fake accounts to cheat, threaten, or harm someone; specially children, carries up to 3 years jail + ₹1 lakh fine.

➢ What is Stalking and Harassment?

- **Stalking** means someone repeatedly watches, follows, or contacts you in a way that makes you afraid. This could be an older student, a neighbour, or a stranger. They may appear at your school gate, tuition centre, playground, or bus stop again and again.
- **Harassment** means repeated behaviour; words, gestures, messages, or touches; that makes you feel uncomfortable, ashamed, or unsafe.

➢ क्या साइबर उत्पीड़न दंडनीय है?

- **सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, धारा 67:** अश्लील सामग्री को प्रकाशित या प्रसारित करना; उक्त अपराध 3 साल तक की कैद + ₹5 लाख जुर्माना के साथ दंडनीय है; दोहराए गए अपराध के लिए 5 साल तक + ₹10 लाख तक की सजा का प्रावधान है। धारा 67B बच्चों की विशेष सामग्री के लिए सुरक्षा जोड़ता है जिसमें 5 साल तक + ₹10 लाख जुर्माना शामिल है।
- **सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, धारा 66D:** किसी को धोखा देने, धमकी देने या चोट पहुँचाने के लिए नकली खाते बनाना; विशेषकर बच्चों के लिए, 3 साल तक की कैद + ₹1 लाख जुर्माने के साथ दंडनीय है।

➢ पीछा करना (स्टॉकिंग) और परेशान करना (हैरेसमेंट) क्या है?

- **पीछा करना (स्टॉकिंग)** का अर्थ है कि कोई व्यक्ति बार-बार आपको देखता है, पीछा करता है या आपसे संपर्क करता है इस तरह से कि आप डर जाते हैं। यह एक बड़ा छात्र, पड़ोसी, या अजनबी हो सकता है। वे बार-बार आपके स्कूल, कोचिंग सेंटर, खेल के मैदान, या बस स्टॉप पर दिखाई दे सकते हैं।
- **परेशान करना (हैरेसमेंट)** का अर्थ है बार-बार किया गया व्यवहार; शब्द, इशारे, संदेश, या स्पर्श; जो आपको असहज, शर्मिंदा, या असुरक्षित महसूस कराता है।

- **Examples of harassment:**
  - o Someone constantly making comments about your body or looks
  - o A person who keeps asking for your phone number even after you say "No"
  - o A senior who "accidentally" touches you often in crowded places
  - o A stranger who whistles, stares, or makes dirty jokes as you pass by
- These actions may be presented as "jokes" or "friendliness," but **your feelings matter more than their excuses.** If your stomach tightens, if your feet want to run, or if you start planning long routes just to avoid one person, that is a strong sign something is wrong.

[But the truth is clear: you have a right to safety, dignity, and freedom of movement.]

- **परेशान करने के उदाहरण:**
    - o कोई निरंतर आपकी शारीरिक बनावट या दिखावट पर टिप्पणी करता है
    - o एक व्यक्ति जो "नहीं" कहने के बाद भी आपसे फोन नंबर माँगता रहता है
    - o एक बड़ा छात्र जो भीड़ भरी जगहों पर आपको "अनजाने में" अक्सर छूता है
    - o एक अजनबी जो आपके सामने सीटी बजाता है, घूरता है, या गंदे मजाक करता है
- ये कार्य "मजाक" या "मित्रता" के रूप में प्रस्तुत किए जा सकते हैं, लेकिन **आपकी भावनाएँ उनके बहानों से ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।** अगर आपका पेट सख्त होता है, अगर आपके पैर भागने चाहते हैं, या अगर आप एक व्यक्ति से बचने के लिए लंबा रास्ता लेने लगते हैं, तो यह एक मजबूत संकेत है कि कुछ गलत है।

[लेकिन सच यह है कि आपको सुरक्षा, गरिमा और घूमने की स्वतंत्रता का अधिकार है।]

➢ What the Law Says About Stalking and Harassment?

- **BNS Section 78:** Following, contacting, or watching women repeatedly, in person or online, in a way that causes fear or annoyance is stalking. Punishments include up to 3 years imprisonment + fine for first offence; up to 5 years + fine for repeat offences. Police take stalking very seriously and can arrest stalkers immediately.
- **BNS Section 351:** Criminal intimidation through threats to harm your body, hurt your feelings, or damage your reputation; via phone calls, messages, or social media is a crime. Punishments include up to 2 years simple imprisonment + fine (or up to 7 years rigorous imprisonment for threats of death/grievous hurt).
- **POCSO Act, Sections 11/12:** Covers sexual harassment including unwanted touching, sexual comments, requests for photos, or any behaviour making a child uncomfortable. Punishment is up to 3 years rigorous imprisonment + fine. Courts ensure child privacy and fast-track justice within months.

➢ पीछा करने और परेशान करने के बारे में कानून क्या कहता है?

- **भारतीय न्याय संहिता (BNS), धारा 78:** महिलाओं का बार-बार व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन पीछा करना, उन्हें संपर्क करना, या देखना इस तरह से कि यह भय या परेशानी का कारण बनता है, पीछा करना है। दंड में पहले अपराध के लिए 3 साल तक की कैद + जुर्माना शामिल है; दोहराए गए अपराध के लिए 5 साल तक + जुर्माना। पुलिस पीछा करने को बहुत गंभीरता से लेती है और पीछा करने वालों को तुरंत गिरफ्तार कर सकती है।
- **भारतीय न्याय संहिता (BNS), धारा 351:** आपके शरीर को चोट पहुँचाने, आपकी भावनाओं को ठेस पहुँचाने, या आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाने की धमकी देना; फोन कॉल, संदेश या सोशल मीडिया के माध्यम से अपराध है। दंड में 2 साल तक की सादा कैद + जुर्माना शामिल है (या मृत्यु/गंभीर चोट की धमकी के लिए 7 साल तक की कठोर कैद)।
- **यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO), धारा 11-12:** अनचाहे स्पर्श, यौन टिप्पणियाँ, तस्वीरों की माँग, या कोई भी व्यवहार जो बच्चे को असहज करता है, सहित यौन उत्पीड़न को कवर करता है। दंड 3 साल तक की कठोर कैद + जुर्माना है। अदालतें बच्चे की गोपनीयता सुनिश्चित करती हैं और त्वरित से न्याय दिलाती हैं।

➢ Warning Signs and Daily Safety Habits

- **Spot these warning signs early:**
    - A usually cheerful friend becomes very quiet, irritable, or angry
    - Someone suddenly refuses to go to school, coaching, or the playground
    - A friend quickly hides their phone when others come near
    - You notice the same person watching or following you on multiple days
    - Hurtful nicknames or edited photos appear in groups
    - Someone demands secrets, photos, or favours in exchange for friendship

चेतावनी के संकेत और दैनिक सुरक्षा आदतें

- **ये चेतावनी संकेत जल्दी पहचानें:**
  - एक आमतौर पर खुशमिजाज दोस्त बहुत शांत, चिड़चिड़ा, या क्रोधी हो जाता है
  - कोई अचानक स्कूल, कोचिंग, या खेल के मैदान जाने से इनकार करता है
  - एक दोस्त दूसरों के पास आते ही अपना फोन जल्दी छिपा लेता है
  - आप ध्यान देते हैं कि एक ही व्यक्ति कई दिनों तक आपको देखता या पीछा करता है
  - दर्दनाक उपनाम या संपादित फोटो ग्रुप में दिखाई देते हैं
  - कोई व्यक्ति दोस्ती के बदले में रहस्य, तस्वीरें, या सहायता माँगता है

- **Build strong daily safety habits:**
  - Walk in groups whenever possible, especially in the evening
  - Share your regular route and timing with your parents or guardians
  - Keep your phone number private; do not write it on benches or walls
  - Use privacy settings on apps so only known people see your posts
  - Do not respond to abusive messages; instead, take screenshots and block
  - If someone follows you, go to the nearest busy shop, school office, or police station—not straight home
- **Use your voice with confidence:**
  - "Stop. This is not okay."
  - "I don't like this. Don't do it again."
  - "No. I said no."

Say it clearly and firmly. You do not need to shout, but you should sound confident and serious.

- **मजबूत दैनिक सुरक्षा आदतें बनाएँ:**
    - o जब भी संभव हो, खासकर शाम को समूह में चलें
    - o अपने नियमित रास्ते और समय को अपने माता-पिता या अभिभावकों के साथ साझा करें
    - o अपना फोन नंबर निजी रखें; इसे बेंच या दीवार पर न लिखें
    - o ऐप्स पर गोपनीयता सेटिंग का उपयोग करें ताकि केवल ज्ञात लोग ही आपकी पोस्ट देख सकें
    - o अपमानजनक संदेशों का जवाब न दें; इसके बजाय स्क्रीनशॉट लें और ब्लॉक करें
    - o अगर कोई आपका पीछा करे, तो निकटतम व्यस्त दुकान, स्कूल कार्यालय, या पुलिस स्टेशन पर जाएँ---सीधे घर न जाएँ
- **आत्मविश्वास के साथ अपनी आवाज का उपयोग करें:**
    - o "रुकिए। यह ठीक नहीं है।"
    - o "मुझे यह पसंद नहीं है। यह दोबारा मत करो।"
    - o "नहीं। मैंने नहीं कहा।"

स्पष्ट और दृढ़ता से कहें। आपको चिल्लाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आप आत्मविश्वासी और गंभीर लगने चाहिए।

➢ How Can you help others and yourself?

If you or your friend faces bullying, cyber abuse, or stalking, follow these steps:

- **First Step: Tell a trusted adult.** Choose one person; mother, father, teacher, school counselor, principal, aunt, uncle, or close relative, who listens calmly. Find someone you feel completely safe talking to. Sit in a quiet place and explain everything that is happening.
- **Second Step: Save evidence, do not delete.** Keep screenshots of abusive messages, chat histories, call logs from stalkers, photos of edited images, and dates/times of incidents. These become powerful proof in police complaints or school investigations. Show them only to trusted adults.
- **Third Step: Take help from support services.** With your parent or teachers, approach District Legal Services Authority (DLSA) offices, school counselors, or child-helpline services. Tell them everything honestly. They will guide you through next steps with care and complete confidentiality.
- **Fourth Step: Keep yourself safe.** Continue following daily safety habits even while help is arranged. Walk in groups, use privacy settings on apps, and keep telling trusted adults if threats continue.

➢ आप दूसरों और अपनी मदद कैसे कर सकते हैं?

अगर आप या आपका दोस्त बुलिंग, साइबर उत्पीड़न, या पीछा करने का सामना करते हैं, तो ये कदम उठाएँ:

- **पहला कदम: किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएँ:** एक व्यक्ति को चुनें; माता, पिता, शिक्षक, स्कूल परामर्शदाता, प्रिंसिपल, आंटी, अंकल, या करीबी रिश्तेदार, जो शांति से सुनता है। ऐसा कोई खोजें जिसके साथ आप पूरी तरह सुरक्षित महसूस करते हैं। एक शांत जगह में बैठें और सब कुछ समझाएँ कि क्या हो रहा है।
- **दूसरा कदम: सबूत सुरक्षित रखें, हटाएँ नहीं:** अपमानजनक संदेशों की स्क्रीनशॉट रखें, चैट का इतिहास, पीछा करने वालों के कॉल लॉग, संपादित छवियों की तस्वीरें, और घटनाओं की तारीखें/समय। ये पुलिस शिकायतों या स्कूल की जाँच में शक्तिशाली सबूत बन जाते हैं। उन्हें केवल विश्वसनीय वयस्कों को दिखाएँ।
- **तीसरा कदम: सहायता सेवाओं से मदद लें:** अपने माता-पिता या शिक्षकों के साथ, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (DLSA) कार्यालयों, स्कूल परामर्शदाताओं, या बाल सहायता लाइन सेवाओं से संपर्क करें। सब कुछ ईमानदारी से बताएँ। वे आपको अगले कदमों में देखभाल और पूर्ण गोपनीयता के साथ निर्देशित करेंगे।
- **चौथा कदम: अपनी सुरक्षा बनाए रखें:** मदद की व्यवस्था के दौरान भी दैनिक सुरक्षा आदतों का पालन जारी रखें। समूह में चलें, ऐप्स पर गोपनीयता सेटिंग का उपयोग करें, और अगर धमकियाँ जारी रहें तो विश्वसनीय वयस्कों को बताते रहें।

➢ What kind of helplines and Free Help are available in Rajasthan?

- **1098 Childline:** Operates 24 hours, 7 days across Rajasthan. Call immediately if you face bullying, cyber abuse, stalking, or harassment. Trained workers listen without judgment and help connect you with local support.
- **DLSA Offices:** Visit with your parent or teacher. They provide free legal advice, help file police complaints if needed, and arrange counseling support.

Emergency Contact Numbers:

- o **Police Emergency:** 100, 112
- o **Child Helpline:** 1098 (free, 24 hours, 7 days)

➢ Conclusion

Bullying, cyber abuse, stalking, and harassment are real dangers that hurt many children every day. But you are not alone. Laws protect you. Helpers care about you deeply. Your voice and safety matter tremendously.

The Bharatiya Nyaya Sanhita, Information Technology Act, and POCSO Act provide strict punishment for people who bully, stalk, or harass children. More importantly, RSLSA, DLSA, and 1098 Childline work tirelessly providing counseling, protection, and ensuring justice happens.

You are precious and you matter.

Call 1098 Childline anytime if you need help. Visit your district DLSA office with your parent or teacher. Tell police immediately if you are stalked, harassed, or bullied.

Help is here waiting for you.

➢ राजस्थान में किस प्रकार की सहायता लाइनें और निःशुल्क मदद उपलब्ध है?

- **1098 बाल सहायता लाइन (Childline):** राजस्थान भर में 24 घंटे, 7 दिन संचालित होती है। अगर आप बुलिंग, साइबर उत्पीड़न, पीछा करने, या परेशान करने का सामना करते हैं तो तुरंत कॉल करें। प्रशिक्षित कर्मचारी बिना निर्णय के सुनते हैं और आपको स्थानीय सहायता से जुड़ने में मदद करते हैं।
- **DLSA कार्यालय:** अपने माता-पिता या शिक्षक के साथ जाएँ। वे निःशुल्क कानूनी सलाह देते हैं, जरूरत पड़ने पर पुलिस शिकायत दर्ज करने में मदद करते हैं, और परामर्श सहायता की व्यवस्था करते हैं।

आपातकालीन संपर्क संख्याएँ:

- **पुलिस आपातकालीन:** 100, 112
- **बाल सहायता लाइन:** 1098 (निःशुल्क, 24 घंटे, 7 दिन)

➢ निष्कर्ष

बुलिंग, साइबर उत्पीड़न, पीछा करना, और परेशान करना - ये वास्तविक खतरे हैं जो हर दिन कई बच्चों को चोट पहुँचाते हैं। लेकिन आप अकेले नहीं हैं। कानून आपकी सुरक्षा करते हैं। सहायक लोग आपकी गहराई से परवाह करते हैं। आपकी आवाज और सुरक्षा बहुत महत्वपूर्ण है।

भारतीय न्याय संहिता, सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, और यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम उन लोगों को कठोर दंड देते हैं जो बच्चों की बुलिंग, पीछा, या परेशान करते हैं। अधिक महत्वपूर्ण रूप से, RSLSA, DLSA, और 1098 बाल सहायता लाइन निरंतर परामर्श, संरक्षण, और न्याय दिलाने का काम कर रही हैं।

आप कीमती हैं और आप महत्वपूर्ण हैं।

अगर आपको मदद चाहिए तो किसी भी समय 1098 बाल सहायता लाइन पर कॉल करें। अपने माता-पिता या शिक्षक के साथ अपने जिले के DLSA कार्यालय का दौरा करें। अगर आप पीछा किए जा रहे हैं, परेशान किए जा रहे हैं, या बुलिंग का शिकार हो रहे हैं तो तुरंत पुलिस को बताएँ।

मदद यहाँ आपका इंतजार कर रही है।

Notes

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