KID GLOVE

Good TECH Campaign

Slide into the Good Tech Booklet not DMs.

KERALA POLICE CYBERDOME
Public - Private Partnership for Cyber Security

CITIZEN DIGITAL Foundation
Awareness. Accountability. Action.

the Good Tech Booklet

Compiled by: Farzana Simran, Akash S S, Shana Shihab, Pranav Jerry

Translations by: Arjun Unnikrishnan, Rithwik Abdul Razakh

The **Good Tech Campaign** by **Citizen Digital Foundation** equips students and young adults with the knowledge and information literacy skills to navigate the digital world safely, think critically, and make informed choices online.

Kid Glove is an initiative of the **Kerala Police Cyber Division** with ISRA (Information Security Research Association) with the aim of building online safety awareness among children, parents and educators. As part of this shared mission, this resource has been carefully designed to help students across Kerala recognise online risks, respond confidently to harmful situations, and develop the resilience to become safe, responsible, and empowered digital citizens.

This work is licensed under CC BY 4.0

Fair Dealings Disclaimer:

The materials used in this document, titled "CDF Good Tech Booklet" have been adapted and used for informational and educational purposes only. This transformation constitutes a 'fair dealing' of any such copyrighted material as provided for in Section 52 of the Indian Copyright Act, 1957. All rights and credits go directly to the rightful owners of the resources.

No copyright infringement intended.

CC BY NC

Citizen Digital Foundation

Citizen Digital Foundation (CDF) is a non-profit organisation based in Trivandrum, Kerala, that works at the intersection of technology and society. CDF fosters safe, responsible, and equitable technology and aims to influence structural changes that help mitigate the harms and maximise the promise of technology for all Indians. CDF's information literacy projects and responsible tech advocacy are designed to elevate this conversation through awareness, accountability and action.

Kerala Police Cyberdome

Kerala Police Cyberdome is the technological research and development centre of the Kerala Police, established to strengthen the State's capacity to prevent, investigate, and respond to emerging cyber threats while securing critical digital assets. Cyberdome has set a national benchmark in public-sector cybersecurity and was awarded the INTERPOL Special Award for Outstanding Leadership in Protecting Children.

CDF's **Good Tech Campaign (GTC)** aims to enable children and young adults with information literacy and critical thinking to make the most of the internet while avoiding its harms and pitfalls. This multi-faceted campaign also equips parents and educators to recognise new forms of harms, so that they can support children to navigate online spaces safely and responsibly.

Kid Glove is an initiative of the Kerala Police Cyber Division with ISRA (Information Security Research Association) aimed at building online safety awareness among teachers, parents and children. As part of the programme, Kerala Police officials and counsellors are imparting training in schools across the state on preventive measures and age-appropriate cyber safety practices.

CONTENTS

Create your profile	01
Junk Tech apps	02
Beat digital distractions	03
Level up your online security game	05
Screen time tracker & Bingo	09
Privacy v/s Secrecy	10
The six stages of grooming	12
Are you facing blackmail?	14
Respond: Stop. Report. Block	16
Dealing with Online Abuse	18
Let's reflect	20
Helpline and reporting directory	21

CREATE YOUR PROFILE

Public / Private

Enter Username

Status/Bio

Top 3 apps

Draw your DP

Top 3 offline activities

1 thing you like about the internet

1 thing you dislike about the internet

What do you feel like sharing today?

Draw. Scribble. Doodle.

Insert caption ^

3 new message requests!

Choose an action.

Congratulations! You are the lucky winner of an iPhone 17. Click here...

Accept | Block | Report

Hey, cutie. Where do you live?

Accept | Block | Report

This meme reminded me of you!

Accept | Block | Report

KID GLOVE
Good TECH Campaign

JUNK TECH APPS

Junk Tech apps make you want to spend more time using them and distract you from other tasks. For instance, you may find yourself reaching for a device more often, just because of such apps. These 'Junk Tech' apps, eat away at your time, and prevent you from completing tasks that require your undivided attention. These nutrition labels aim to provide clear, concise information about various digital platforms and technologies. Read more at TechNutrition.org.

Credits: TechNutrition.org.

KID GLOVE · Good TECH Campaign

BEAT DIGITAL DISTRACTIONS

It may not be possible to switch off your devices completely, but these tips might help you stay in control.

Create a distraction-free environment

Out of sight, out of mind

Put your phone away in a drawer or another room when you need to focus fully.

Silence the noise

Turn off notifications or use "Do Not Disturb" mode during focused tasks or specific times.

Embrace analog alternatives

Use paper planners, physical books, and handwritten notes to engage more actively.

Reward focused efforts

Unlock with tasks

Reward yourself with phone time after completing tasks or achieving study goals.

Engage in real-world activities

Take breaks with walks, games, or spending time with friends as a reward for focused work.

Hold yourself accountable

Time blocking

Set healthy boundaries with technology by making a plan for when you can use screens.

Set timers

Use timers to track your tech usage and set time limits. Ask your parents or friends to help by keeping you accountable.

Sync calendars

Make a plan with family or friends for when everyone needs quiet time. This way, you can all focus together.

Credits: Nir Eyal, Education Next

ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തെ ബഹളങ്ങളെ തോൽപ്പിക്കാം

ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുന്നത് അസാധ്യമായിരിക്കാമെങ്കിലും താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നിർദേശങ്ങൾ നിങ്ങളെ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കും.

ശ്രദ്ധ പതറാത്ത പരിസരം സൃഷ്ടിക്കുക

കണ്ണ് അകലുമ്പോൾ, മനസ്സ് അകലും

പൂർണ്ണമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ട സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ഫോൺ മറ്റൊരു മുറിയിലോ അകലെയായോ വയ്ക്കുക.

ബഹളങ്ങളെ നിശബ്ദമാക്കുക

ശ്രദ്ധ കൂടുതലായി വേണ്ടതോ നിർദ്ദിഷ്ട ജോലിക്കായി മാറ്റിവെച്ചതോ ആയ സമയങ്ങളിൽ, ഫോണിൽ നോട്ടിഫിക്കേഷൻസ് ഓഫ് ചെയ്തു വയ്ക്കുകയോ 'ഡു നോട്ട് ഡിസ്റ്റർബ്' ഓൺ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.

ബദൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

പേപ്പർ പ്ലാനറുകൾ, നോട്ട് പുസ്തകങ്ങൾ, കൈയെഴുത്ത് കുറിപ്പുകൾ എന്നിവ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകുക

ജോലിക്ക് കൂലി

ജോലിയോ പഠന ലക്ഷ്യങ്ങളോ പൂർത്തീകരിച്ചതിന് ശേഷം കുറച്ച് സമയം ഫോൺ ഉപയോഗത്തിനായി മാറ്റി വയ്ക്കാം.

യാഥാർത്ഥ്യലോകത്ത് ഇടപെടാം

നടന്നും ഗെയിം കളിച്ചും സുഹൃത്തുക്കളുമൊത്ത് സമയം ചെലവഴിച്ചും ജോലിക്കിടയിലെ ഇടവേളകളെ പാരിതോഷികങ്ങളായി കാണുക.

സ്വയം ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുക

സമയം ചിട്ടപ്പെടുത്തുക

ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം നിലനിർത്താൻ സ്ക്രീനിന് മുന്നിലെ സമയം ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുക.

ടൈമറുകൾ ശീലമാക്കുക

ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ ടൈമറുകളുടെ ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ പാലിക്കാൻ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ/ രക്ഷിതാക്കളുടെയോ സഹായം തേടാം.

കലണ്ടറുകൾ ക്രമീകരിക്കുക

കുടുംബവുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കാൻ അവരോടൊപ്പമുള്ള പരിപാടികൾ കൃത്യമായി പ്ലാൻ ചെയ്യുക.

കടപ്പാട്: നിർ ഇയാൽ, എഡ്യൂക്കേഷൻ നെക്സ്റ്റ്

KID GLOVE
Good TECH Campaign

YOUR ONLINE SECURITY GAME!

LEVEL UP

Passwords are like keys – make them unique and strong!

Don't use the same password for everything, and forget about birthdays or pet names – they're easy to guess. Use a password generator to create complex passwords with a mix of uppercase, lowercase, numbers, and symbols. Think of them as your secret superhero moves – unique and powerful!

Password manager – your superhero sidekick!

Juggling all those unique passwords can be tough. That's where password managers come in, like your own personal vault. Just remember one strong password (your master key) to unlock all the others.

Recovery options – always have a backup plan!

Link your accounts to a reliable email and phone number. If you ever forget your password, these will be your lifesavers.

Double-check before you click – don't trust suspicious links!

Even if they seem to come from a friend, be cautious. Hackers are getting clever, so double-check the URL before clicking. Think of it as spotting a fake costume – if it seems off, it probably is!

Two-factor is your extra shield – add an extra layer of security!

Enable two-factor authentication (2FA) on your accounts. It's like having a bodyguard – even if someone gets your password, they'll need a special code to break in.

Email - Choose wisely, like picking your weapon!

Stick to reputable email providers like Gmail or Microsoft. Think of them as reliable swords – they offer good security and protection.

Credits: Nikhil Pahwa, MediaNama

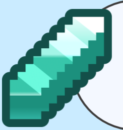
നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ സുരക്ഷ വേറെ ലെവലാക്കാം!

പാസ്‌വേഡുകൾ താക്കോൽ പോലെയാണ് – അത് വ്യത്യസ്തവും ശക്തവുമാക്കുക!

ഒരേ പാസ്‌വേഡ് എല്ലായിടത്തും ഉപയോഗിക്കരുത്. ജന്മദിനം, വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ പേര് പോലെയുള്ള ഊഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. വലിയക്ഷരങ്ങൾ, ചെറിയക്ഷരങ്ങൾ, അക്കങ്ങൾ, ചിഹ്നങ്ങൾ എല്ലാം കൂട്ടികുഴച്ച് എളുപ്പത്തിൽ പിടികിട്ടാത്ത പാസ്‌വേഡുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഒരു 'പാസ്‌വേഡ് ജനറേറ്റർ' ഉപയോഗിക്കുക. ഇത്തരം സമാനതകളില്ലാത്തതും ശക്തവുമായ നീക്കങ്ങളിലൂടെ "ഞാനൊരു സൂപ്പർഹീറോ തന്നെ!" എന്നൊക്കെ സ്വയം തോന്നിയാൽ തെറ്റില്ല!

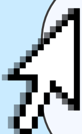
പാസ്‌വേഡ് മാനേജർ – നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തും വഴികാട്ടിയും!

പല സൈസിലുള്ള താക്കോലുകൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു മാസ്റ്റർ താക്കോലുള്ള നിലവറ – അതാണ് "പാസ്‌വേഡ് മാനേജർ". ആവശ്യാനുസരണം പാസ്‌വേഡുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ നിലവറയുടെ (പാസ്‌വേഡ് മാനേജർ) പാസ്‌വേഡ് മാത്രം ഓർത്താൽ മതി.



പാസ്‌വേഡ് മറന്നാൽ "പ്ലാൻ ബി"!

നിങ്ങളുടെ അക്കൗണ്ടുകൾ നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസ്യതയുള്ള ഇമെയിൽ, വിലാസം,ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പാസ്‌വേഡ് മറന്നുപോയാൽ ഇത് 'ബാക്ക്അപ്പായി' ഉപകരിക്കും.

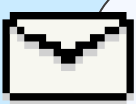


ലിങ്കുകൾ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് രണ്ടുതവണ പരിശോധിക്കുക – സംശയാസ്പദമായ ലിങ്കുകൾ തുറക്കാതിരിക്കുക!

URL അഥവാ ലിങ്കുകൾ എത്ര അടുത്ത സുഹൃത്തിൽ നിന്ന് വന്നാലും ശരി, ജാഗ്രത പാലിക്കുക – ബുദ്ധിയാണ് ഹാക്കർമാരുടെ മെയിൻ. അതിനാൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ലിങ്ക് രണ്ടുതവണ പരിശോധിക്കുക. എന്തെന്നാൽ മിന്നുന്നതെല്ലാം പൊന്നല്ല, അത് വ്യാജൻ ആകാം.

'ടു ഫാക്ടർ' എന്ന മണിച്ചിത്രത്താഴ് – സുരക്ഷയുടെ രണ്ടാം കവചം

നിങ്ങളുടെ അക്കൗണ്ടുകളിൽ ടു-ഫാക്ടർ ഓതന്റിക്കേഷൻ (2FA) ഓൺ ചെയ്യുക. ഇതാണ് നിങ്ങളുടെ ഡിജിറ്റൽ രക്ഷാകവചം. ആർക്കെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പാസ്‌വേഡ് ലഭിച്ചാലും, അവർക്ക് ഈ കവചം ഭേദിക്കാൻ ഒരു പ്രത്യേക കോഡ് ആവശ്യമായി വരും.



Email service-നെ ബുദ്ധിപൂർവം തിരഞ്ഞെടുക്കുക, ആയുധം കരസ്ഥമാക്കുന്നത് പോലെ !

ഇമെയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ജിമെയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മൈക്രോസോഫ്റ്റ് പോലുള്ള അറിയപ്പെടുന്ന ഇമെയിൽ ദാതാക്കളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുക. അവയിൽ വിശ്വാസം അർപ്പിക്കുക – അവരോടൊപ്പം നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതരാണ്.

Credits: നിഖിൽ പഹ്‌വ, മീഡിയനാമ

YOUR ONLINE SECURITY GAME!

Messaging – choose your allies wisely!

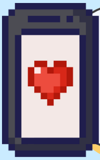
Use secure messaging apps like WhatsApp or Signal for private chats. Avoid social media messaging, like Instagram, where things might not be as secure. Remember, your messages are like secret plans – keep them safe with trusted allies!

Multiple email accounts – like different tools for different jobs!

Create separate email addresses for different purposes, like social media, school, and finances. This way, if one gets compromised, the others stay safe. Think of them as specialised tools – use the right one for the job!

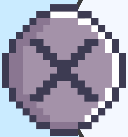
Your digital footprint follows you — watch what you leave behind!

What you do online can leave a digital footprint. Your posts, photos, comments, likes, shares and even searches can be used against you even years later. Make sure you're careful with the footprint you leave behind with your online actions.



Be wary of borrowed devices – they might have hidden traps!

Avoid using other people's devices, as they might have malware that can steal your passwords. Think of them as borrowed phones – you never know what's been installed!



Double-check URLs – don't fall for fake websites!

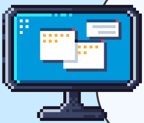
Even if a sign-in page looks familiar (like Instagram or Gmail), always double-check the URL to make sure it's the real deal. It's like checking your map – make sure you're on the right path before you proceed! Remember, online security is like being a superhero – it takes awareness, smart choices, and the right tools. By following these tips, you can protect your privacy and keep your online world safe!

Credits: Nikhil Pahwa, MediaNama

നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ സുരക്ഷ വേറെ ലെവലാക്കാം!

സന്ദേശങ്ങൾ – ആരോടാണെന്ന് ഓർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്!

സ്വകാര്യ ചാറ്റുകൾക്ക് വാട്ട്സ്ആപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സിഗ്നൽ പോലുള്ള സുരക്ഷിതമായ ആപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. കാര്യങ്ങൾ അത്ര സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം പോലുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയ ആപ്പുകൾ സ്വകാര്യ ചാറ്റുകൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഓരോ സന്ദേശവും ഒരു ഗൂഢ പദ്ധതി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടവയാണ് – ഒറ്റുകാരെ സൂക്ഷിക്കുക.

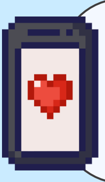


വ്യത്യസ്ത ഇമെയിൽ അക്കൗണ്ടുകൾ – പല ജോലികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത ആയുധങ്ങൾ പോലെ

നിങ്ങളുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ, പഠനം, സാമ്പത്തികം തുടങ്ങിയ ഓൺലൈനിലെ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേക ഇമെയിൽ വിലാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. ഇവ്വിധം ഒരിടത്ത് വീഴ്ച സംഭവിച്ചാലും മറ്റിടങ്ങളിൽ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം.

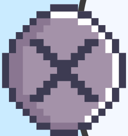
നിങ്ങളുടെ ഡിജിറ്റൽ ഫുട്പ്രിന്റ് നിങ്ങളെ പിന്തുടരും

ഓൺലൈനിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരു ഡിജിറ്റൽ ഫുട്പ്രിന്റ് അവശേഷിപ്പിക്കാം. നിങ്ങളുടെ പോസ്റ്റുകൾ, ഫോട്ടോകൾ, കമന്റുകൾ, ലൈക്കുകൾ, ഷെയറുകൾ, എന്തിന് സെർച്ചുകൾ പോലും വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷവും നിങ്ങൾക്കെതിരെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടാം. നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫുട്പ്രിന്റിനെ കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക.



നമ്മുടേതല്ലാത്ത ഉപകരണങ്ങളെ സൂക്ഷിക്കുക – ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന കെണികൾ ഉണ്ടാവാം

മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ പാസ്‌വേഡ് അപഹരിക്കാൻ കഴിയുന്ന സംവിധാനങ്ങൾ (മാൽവയറുകൾ) ഉണ്ടായേക്കാം. താത്കാലിക ഉപയോഗത്തിന് നിങ്ങൾ കടം വാങ്ങുന്ന വസ്തുവിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന അപകടം തിരിച്ചറിയുക.



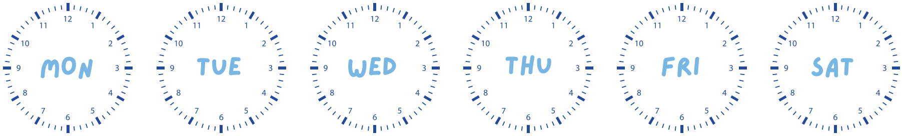
ലിങ്കുകൾ ഒന്നിലധികം തവണ പരിശോധിക്കുക – വ്യാജ വെബ്സൈറ്റുകളിൽ വീഴരുത്.

ഒരു സൈൻ ഇൻ പേജ്, അതായത് ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം അല്ലെങ്കിൽ ജിമെയിൽ പോലുള്ളവ, അത് എത്ര പരിചിതമായി തോന്നിയാലും വീണ്ടും പരിശോധിച്ച് ഉറപ്പ് വരുത്തുക വഴിതെറ്റുമ്പോൾ ഭൂപടം നോക്കുംപോലെയാണ് ഇത്. ഓൺലൈൻ സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത് നിങ്ങളുടെ ഒരു സൂപ്പർപവറായി കരുതുക. അതിനു അറിവും അവബോധവും ബുദ്ധിപരമായ നീക്കങ്ങളും ശരിയായ ഉപായങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. ഈ വിവരങ്ങൾ വഴി നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യത സംരക്ഷിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ ഇടപാടുകൾ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്താനും കഴിയും!

Credits: നിഖിൽ പഹ്വ, മീഡിയനാമ

LET'S TRACK

Shade in your hours of screen time this week.



How did you do? Take Sunday as a cheat day :)

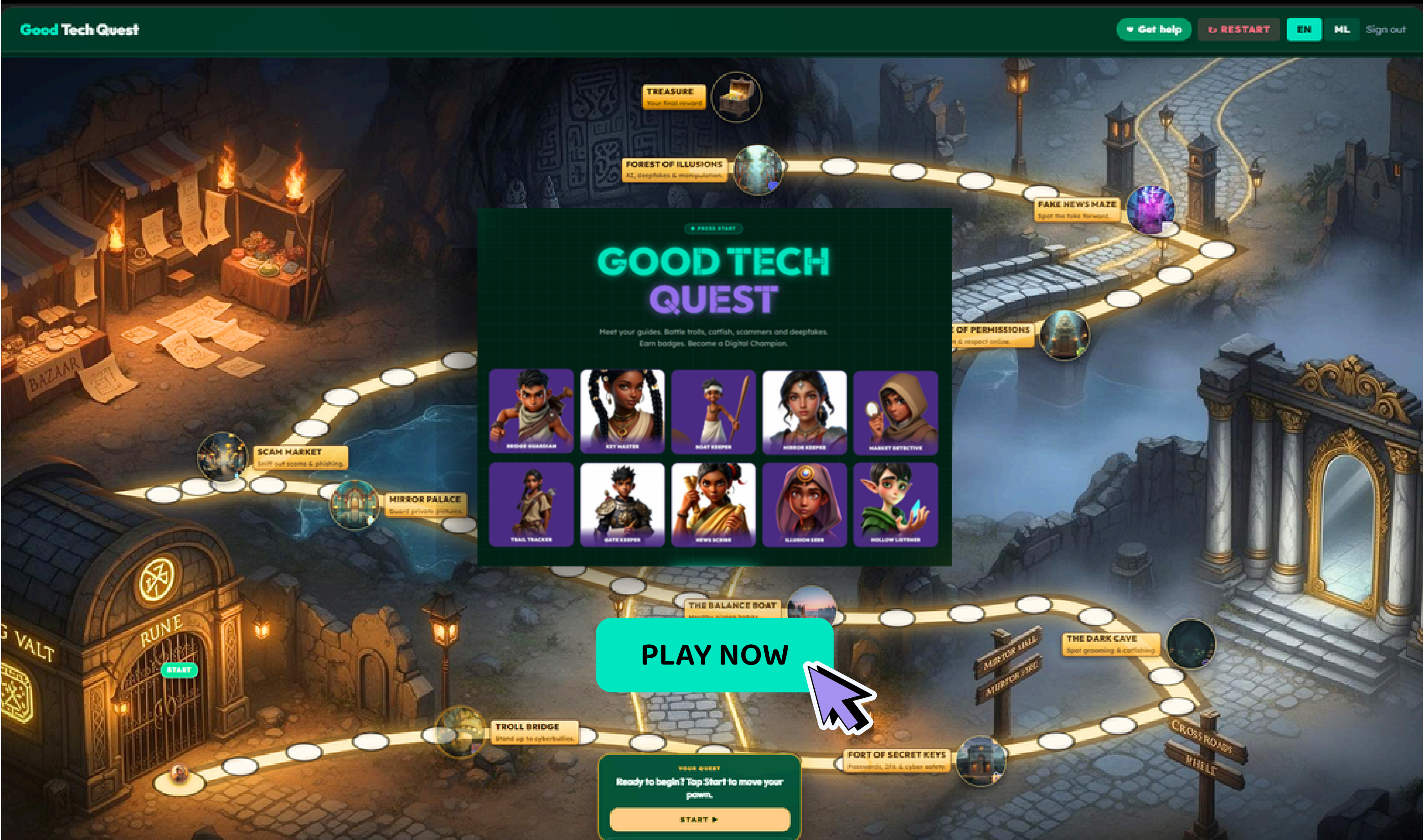
BINGO

Strike out the squares for each one you've done

Took part in a Reels trend	Took an online personality quiz	Used AI to enhance my photo	Played an online game with my friends	Blocked someone
Posted a mean comment	Took screenshots of a chat	Felt good about the no. of likes on my post	Got scammed online	Helped my parents with a tech issue
Shared a relatable meme	Fact-checked something before forwarding	Stalked someone's profile to find out something about them	Googled myself	Exited a group
Created a fake profile	Took a digital detox day	Felt uncomfortable because of a social media post	Set my social media accounts to private	Seenzoned someone
Posted a selfie without any filters	Told ChatGPT a secret	Sent/received a risky text	Followed an influencer and bought something	Used incognito mode

KID GLOVE

Good TECH Campaign


Good Tech Quest
Get help
RESTART
EN
ML
Sign out
TREASURE
Your final reward
FOREST OF ILLUSIONS
AI, deepfakes & manipulation
FAKE NEWS MAZE
Spot the fake forward.
PRESS START
GOOD TECH
QUEST
Meet your guides. Battle trolls, catfish, scammers and deepfakes.
Earn badges. Become a Digital Champion.
BRIDGE GUARDIAN
KEY MASTER
BOAT KEEPER
MIRROR KEEPER
MARKET DETECTIVE
TRAIL TRACKER
GATE KEEPER
NEWS SCRIBE
ILLUSION SEER
HOLLOW LISTENER
SCAM MARKET
Sniff out scams & phishing.
MIRROR PALACE
Guard private pictures.
BAZAAR
RUNE
START
THE BALANCE BOAT
PLAY NOW
THE DARK CAVE
Spot grooming & catfishing.
TROLL BRIDGE
Stand up to cyberbullies.
YOUR QUEST
Ready to begin? Tap Start to move your pawn.
START ▶
FORT OF SECRET KEYS
Passwords, 2FA & cyber safety.
CROSSROADS

PRIVACY V/S SECRECY

When it comes to the internet and your activities online, privacy refers to the control you possess over the amount of personal information you share, or allow platforms and third-parties to collect and share. You can also choose which platforms and third-parties you share your information with.

What is Privacy?

- Keeping things to yourself that others **don't NEED** to know.
- Personal info can **CHOOSE** not to share — with anyone.
- Sharing needs your **trust** first.
- Privacy is about **you**.
- Privacy is a **right**

What is Secrecy?

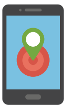
- Hiding things that others **ought** to know.
- **Hiding info that someone else has a stake in.**
- **Breaks trust** by hiding it.
- Secrecy is about **other people.**
- Secrecy is **not a right**.

Privacy sounds like...
"That's personal - I'd rather not share my password or my location."

Secrecy sounds like...
"Don't tell your parents about this chat. It's our secret."

Good privacy practices

Not sharing your password



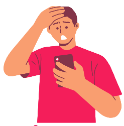
Turning off location when not needed.

Not sharing personal photos online.

Talking to a trusted adult when unsure.

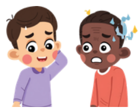
Dangerous secrecy

Hiding bullying from others



Keeping secrets about unsafe messages.

Not talking about what worries you.



Hiding mistakes that affect others.

KID GLOVE GoodTECH Campaign

സ്വകാര്യത v/s രഹസ്യം

ഇന്റർനെറ്റിലും നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും, നിങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന — അല്ലെങ്കിൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളെയും മറ്റുള്ളവരെയും ശേഖരിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന — വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങളുടെ മേൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള നിയന്ത്രണമാണ് സ്വകാര്യത. ഏതെല്ലാം പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളുമായി നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള അവകാശവും നിങ്ങൾക്കുണ്ട്.

സ്വകാര്യത എന്താണ്?

- മറ്റുള്ളവർ **അറിയേണ്ട ആവശ്യമില്ലാത്ത** കാര്യങ്ങൾ സ്വന്തമായി സൂക്ഷിക്കുന്നത്.
- ആരോടും പങ്കുവയ്ക്കേണ്ട എന്ന് **നിങ്ങൾക്ക് തീരുമാനിക്കാവുന്ന** വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ.
- പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആദ്യം വേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ **വിശ്വാസമാണ്.**
- സ്വകാര്യത **നിങ്ങളെ**ക്കുറിച്ചാണ്.
- സ്വകാര്യത ഒരു **അവകാശമാണ്.**

"അത് എന്റെ സ്വകാര്യ കാര്യമാണ് - എന്റെ പാസ്‌വേഡോ ലൊക്കേഷനോ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല."

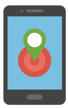
രഹസ്യം എന്താണ്?

- മറ്റുള്ളവർ **അറിയേണ്ട** കാര്യങ്ങൾ ഒളിപ്പിക്കുന്നത്.
- മറ്റൊരാൾക്കു കൂടി **ബന്ധമുള്ള** വിവരങ്ങൾ ഒളിപ്പിക്കുന്നത്.
- ഒളിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ **വിശ്വാസം തകർക്കുന്നു.**
- രഹസ്യം **മറ്റുള്ളവരെ**ക്കുറിച്ചാണ്.
- രഹസ്യം **അവകാശമല്ല.**

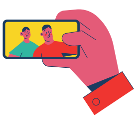
"ഈ ചാറ്റിനെക്കുറിച്ച് അച്ഛനോടും അമ്മയോടും പറയരുതേ. ഇത് നമ്മുടെ രഹസ്യമാണ്."

നല്ല സ്വകാര്യതാ ശീലങ്ങൾ

പാസ്‌വേഡ് ആരുമായും പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക



ആവശ്യമില്ലാത്തപ്പോൾ ലൊക്കേഷൻ ഓഫ് ചെയ്യുക.

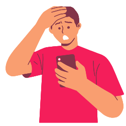


വ്യക്തിഗത ഫോട്ടോകൾ ഓൺലൈനിൽ പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക

സംശയം തോന്നുമ്പോൾ വിശ്വസ്തനായ മുതിർന്നയാളോട് സംസാരിക്കുക.

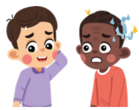
അപകടകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ

ബുള്ളിയിങ് (കളിയാക്കലും ഭീഷണിയും) മറച്ചുവയ്ക്കുന്നത്.



സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സന്ദേശങ്ങൾ രഹസ്യമാക്കി വയ്ക്കുന്നത്.

മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആരോടും പറയാതിരിക്കുന്നത്.



മറ്റുള്ളവരെ ബാധിക്കുന്ന തെറ്റുകൾ ഒളിപ്പിക്കുന്നത്.

THE 6 STAGES OF GROOMING

Grooming is when someone slowly gains a child's trust so they can manipulate or exploit them. It can be someone you know or a stranger, usually older. They may seem kind, give gifts, ask for secrets, or make the child feel special before asking them to do things that are unsafe or uncomfortable.

1 Targeting the victim

roomers are quite methodical and observe potential targets online. Kids who are unpopular, have family issues, spend much time unsupervised, lack confidence, have disabilities, or are prior abuse survivors are commonly targeted through Direct Messages on social media.

2 Gaining the victim's trust

Abusers gain their target's trust by using the 'flattery trick' – offering attention, sharing "secrets" and other means to make them feel that they have a caring relationship and convince targets to send sexually explicit images and confessions, whilst simultaneously training them to keep the relationship secret.

3 Fulfilling a need

Through constant chats, the abuser seeks to fill a void in the child's life, offering a listening ear. Perpetrator behaviour can also involve persuading the victim that the abuser alone can fulfil their need.

4 Isolating the victim

Isolation: a classic abuser technique. Abusers do this by putting themselves between the victim and their loved ones or caregivers. As a result, they may be reluctant to meet or speak to friends or family.

5 Abuse

At this stage, the abuse begins, potentially involving blackmail, sextortion and even forced criminal activity like violence.
Victims may rationalise the abuse as normal or desirable, taking years or decades to realise they were actually abuse victims, not partners in a "special relationship".

6 Maintaining control

This one is probably the most important as it is what allows the abuse to persist. Abusers use threats of harm to the victim, loved ones, or even themselves to keep the victim compliant.

Credits: Skills for Health

കുട്ടികളെ ലൈംഗികചൂഷണത്തിന് വിധേയമാക്കുന്നതിന്റെ ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ

ഗ്രൂമിങ് എന്നാൽ, ഒരു കുട്ടിയെ തന്ത്രപരമായി സ്വാധീനിക്കാനോ ചൂഷണം ചെയ്യാനോ വേണ്ടി ഒരാൾ ആ കുട്ടിയുടെ വിശ്വാസം പതിയെ നേടിയെടുക്കുന്നതാണ്. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ഒരാളോ അപരിചിതനോ ആകാം – മിക്കപ്പോഴും പ്രായത്തിൽ മുതിർന്ന ഒരാൾ. സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതോ അസ്വസ്ഥത തോന്നിക്കുന്നതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ്, അവർ വളരെ സ്നേഹമുള്ളവരായി പെരുമാറിയേക്കാം – സമ്മാനങ്ങൾ നൽകാം, രഹസ്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് താൻ വളരെ പ്രത്യേകപ്പെട്ട ആളാണെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാക്കാം.

1 ഇരകളായ വ്യക്തികളെ ലക്ഷ്യമിടുന്നു

ലൈംഗികചൂഷകർ ഇരകളെ കണ്ടെത്താനായി ഓൺലൈൻ ഇടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകരീതികൾ പിന്തുടരുന്നവരാണ്. അറിയപ്പെടാത്ത ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുള്ളവരോ, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവരോ, ബന്ധപെട്ടവരുടെ മേൽനോട്ടമില്ലാതെ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവരോ, അംഗവൈകല്യമുള്ളവരോ, ധൈര്യംകുറഞ്ഞവരോ, മുമ്പ് അതിക്രമങ്ങൾ അതിജീവിച്ചവരോ ആയിട്ടുള്ള കുട്ടികൾ പൊതുവെ സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങൾ വഴി ഇരകളാക്കപ്പെടുന്നു.

2 ഇരകളുടെ വിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കുന്നു

ഇരകളോട് തന്ത്രപരമായി കരുതലും താത്പര്യവും പ്രകടിപ്പിച്ചാണ് പീഡകർ അവരുടെ വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുന്നു. ശേഷം, ഇതൊരു കരുതലിൽ ഊന്നിയ ബന്ധമാണെന്ന് ഇരകളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി അവരുടെ ലൈംഗിക ദൃശ്യങ്ങളോ തുറന്നുപറച്ചിലുകളോ കൈവശപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടാതെ, ബന്ധം രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഇരകളെ ഇവർ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

3 ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു

ലക്ഷ്യം വെക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിലെ കുറവുകൾ നികത്തുന്നവരായും അവരെ സദാ കേൾക്കുന്നവരായും തുടർച്ചയായ സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെ പീഡകർ നടിക്കുന്നു. അവശ്യസന്ദർഭങ്ങളിൽ തങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ സഹായിക്കാനാകൂ എന്ന് ഇരകളെ തെറ്റിധരിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഇവരുടെ കുറ്റവാളിയുടേതായ മനോഭാവം പ്രകടമാകുന്നു.

4 ഇരകളെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നു

ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ: ഈ അടവുനയം വഴി പീഡകർ ഇരയുടെയും അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയും ഇടയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി, ഇരകൾ തങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയോ കുടുംബക്കാരെയോ കാണാനോ സംസാരിക്കാനോ മടിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് പതുക്കെ വഴിമാറുന്നു.

5 ഇരകളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു

ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്വകാര്യവിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയും, ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ പോലുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ വഴി ദുരുപയോഗം ആരംഭിക്കുന്നു. ഇത്തരം അതിക്രമങ്ങൾ ഇരകൾക്ക് തുടക്കത്തിൽ സാധാരണവും അഭികാമ്യവും ആയും തോന്നിയേക്കാം. ഈ കാരണം കൊണ്ട് തന്നെ തങ്ങൾ ദുരുപയോഗിക്കപ്പെടുകയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഇരകൾ വർഷങ്ങളോ പതിറ്റാണ്ടുകളോ എടുത്തേക്കാം.

6 നിയന്ത്രണം നിലനിർത്തുന്നു

ദുരുപയോഗം തുടരാനായി ഇരകളായ വ്യക്തികളെ നിയന്ത്രിച്ച് തന്ത്രപരമായി അവരുടെ ചൊൽപ്പടിക്ക് നിർത്തുന്നു. ഇത് കൂടാതെ, ഇരകളായ വ്യക്തികളെ അനുസരിപ്പിക്കുന്നതിനായി അവരെയോ, അവരുടെ പ്രിയപെട്ടവരെയോ, സ്വയമോ അപായപ്പെടുത്തുമെന്ന ഭീഷണി പീഡകർ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കടപ്പാട്: സ്കിൽസ് ഫോർ ഹെൽത്ത്

ARE YOU FACING BLACKMAIL? SPOT THE RED FLAGS

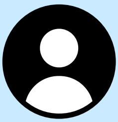
Is someone blackmailing you or threatening to share your images while demanding money, more images or meetings? This is called 'sextortion' when the images or activities are sexual in nature.

Remember this isn't your fault, and you're not alone.

It can happen in different ways, with images you shared voluntarily, taken without your consent or even edited and generated using AI.

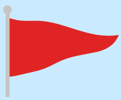
PREVENT

Red flags to look out for in online interactions:

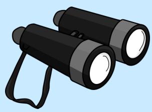


Follows, friend requests, and messages from people you don't really know (even if they know people in your friends circles).

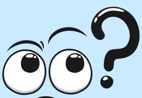
A new online contact becoming overly friendly and quickly pressuring you for personal information or images.



Someone contacting you on one platform and asking you to move to a private video chat or a messaging app



Things that don't add up (e.g. their online profile doesn't match them or they're friendly one minute and making you feel bad the next)



Claims that seem too good to be true (e.g. when someone says they work for a modeling agency)

Promises of reciprocation (e.g. "I'll show you mine if you show me yours")

Credits: Yubo - Sextortion: 7 things you should know

KID GLOVE

Good TECH Campaign

നിങ്ങൾ ബ്ലാക്ക്മെയിൽ നേരിടുകയാണോ?

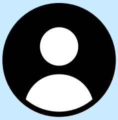
ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ ബ്ലാക്ക്മെയിൽ ചെയ്യുകയോ നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ ചിത്രങ്ങൾ പരസ്യപ്പെടുത്തുമെന്ന് ഭീഷണിപെടുത്തി കൂടുതൽ ചിത്രങ്ങളോ, പണമോ, നേരിൽ കാണണമെന്നോ ആവശ്യപെടുന്നുണ്ടോ? ഈ ചിത്രങ്ങളോ പ്രവൃത്തികളോ ലൈംഗിക സ്വഭാവമുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇതിനെ 'സെക്സ്റ്റോർഷൻ' എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ഇത് നിങ്ങളുടെ തെറ്റല്ലെന്നും നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ലെന്നും ഓർക്കുക.

ഇത് വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ സംഭവിക്കാം. നിങ്ങൾ സ്വമേധയാ പങ്കിട്ട ചിത്രങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ സമ്മതമില്ലാതെ എടുത്ത ചിത്രങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ നിർമ്മിത ബുദ്ധി(AI) ഉപയോഗിച്ച് എഡിറ്റ് ചെയ്ത് സൃഷ്ടിച്ച ചിത്രങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ.

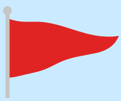
പ്രതിരോധിക്കുക

ഓൺലൈൻ ഇടപെടലുകളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

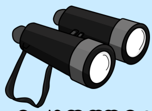


പരിചയമില്ലാത്ത ആളുകൾ 'ഫോളോ' ചെയ്യുന്നതും അവരിൽ നിന്നുള്ള ഫ്രണ്ട് റിക്വസ്റ്റുകളും സന്ദേശങ്ങളും (നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് പരിചയമുള്ളവർ ആണെങ്കിലും).

അടുത്ത കാലത്ത് ഓൺലൈനായി പരിചയപ്പെട്ട വ്യക്തി അമിതമായി സൗഹൃദം കാണിച്ച് വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങളോ സ്വകാര്യ ചിത്രങ്ങളോ ലഭിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നത്.



ഒരാൾ നിങ്ങളെ ഒരു ഓൺലൈൻ ഇടത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് പിന്നീട് മറ്റൊരു സ്വകാര്യ വീഡിയോ ചാറ്റിലേക്കോ മെസേജിംഗ് ആപ്പിലേക്കോ മാറാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്.



പരസ്പരം പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കാര്യങ്ങൾ (ഉദാ: അവരുടെ ഓൺലൈൻ വിവരങ്ങളിലെ പൊരുത്തക്കേടുകൾ. ഒരേ സമയം സൗഹൃദം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങളെ കുറിച്ച് മോശം പറയുകയും ചെയ്യുന്നത്).

സത്യമാകാൻ തരമില്ലാത്ത അവകാശവാദങ്ങൾ (ഉദാ: ആരെങ്കിലും ഒരു മോഡലിംഗ് ഏജൻസിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നുവെന്ന് പറയുമ്പോൾ).

പരസ്പരം സഹകരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന വാഗ്ദാനങ്ങൾ (ഉദാ. "നിങ്ങളുടേത് കാണിച്ചാൽ ഞാൻ എന്റേത് കാണിച്ചുതരാം").

കടപ്പാട്: യൂബോ – സെക്സ്റ്റോർഷൻ: നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങൾ

RESPOND TO BLACKMAIL: STOP. REPORT. BLOCK.

STOP

- Stop **all contact** with the person threatening you.
- Don't send any more images or money.
- If you've already sent money to them, try to cancel the payment transfer.

COLLECT EVIDENCE

Gather evidence of your interactions with the person before you block them.

- Screenshots with date and time
- Name of platforms and website URLs
- Their social media username
- Their payment details

REPORT

- Tell family, friends or someone you trust.
- Report to the social media provider to take action.
- Use the reporting mechanisms below for support, guidance and redressal.

Kerala Cyberdome
To report any suspicious activity online
WhatsApp:
94979-30229

Childline
To report harm and seek help
call
1098

Take It Down
To remove private images from the internet
visit
takeitdown.ncmec.org

BLOCK

- Once the perpetrator is reported, block them entirely.
- If the perpetrator is known, advice your friends to block them too.
- Change your profile passwords and privacy settings.

Credits: Yubo - Sextortion: 7 things you should know

KID GLOVE GoodTECH Campaign

പ്രതികരിക്കുക :
നിർത്തുക. പരാതിപ്പെടുക. ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക.

നിർത്തുക!

- നിങ്ങളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന വ്യക്തിയുമായുള്ള **എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും** നിർത്തുക.
- കൂടുതൽ ചിത്രങ്ങളോ പണമോ അയയ്ക്കരുത്.
- നിങ്ങൾ ഇതിനകം അവർക്ക് പണം അയച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, പേയ്മെന്റ് ട്രാൻസ്ഫർ റദ്ദാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

തെളിവുകൾ ശേഖരിക്കുക!

ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് അവരുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ ഇടപെടലുകളുടെ തെളിവുകൾ ശേഖരിക്കുക.

- തീയതിയും സമയവും അടങ്ങിയ സ്ക്രീൻഷോട്ടുകൾ.
- പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളുടെയും വെബ്സൈറ്റ് ലിങ്കുകളുടെയും വിശദാംശങ്ങൾ.
- അവരുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ പേര് (അഥവാ യൂസർ നെയിം).
- അവരുടെ പണമിടപാടുകളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ.

പരാതിപ്പെടുക!

- കുടുംബാംഗങ്ങളെയോ സുഹൃത്തുക്കളെയോ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളെയോ വിവരം അറിയിക്കുക.
- നടപടിയെടുക്കാൻ സോഷ്യൽ മീഡിയ ദാതാവിനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- ഇന്റർനെറ്റിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ **'ടേക്ക് ഇറ്റ് ഡൗൺ'** പോലെയുള്ള വെബ്സൈറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക.

Kerala Cyberdome
To report any suspicious activity online
WhatsApp: 94979-30229

Childline
To report harm and seek help
call 1098

Take It Down
To remove private images from the internet
visit takeitdown.ncmec.org

ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക!

- കുറ്റവാളിയെ കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ, അവരെ പൂർണ്ണമായും ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക.
- കുറ്റവാളിയെ അറിയാമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടും അവരെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- നിങ്ങളുടെ പ്രൊഫൈൽ പാസ്‌വേഡുകളും സെറ്റിംഗ്സും മാറ്റുക.

കടപ്പാട്: യൂണിസെഫ് – സെക്സ്റ്റോർഷൻ: നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട 7 കാര്യങ്ങൾ

DEALING WITH ONLINE ABUSE

Online abuse is any behaviour online that hurts, scares, tricks, or exploits someone. It can include cyberbullying, trolling, harassment, or grooming. Many young people stay silent or blame themselves — but online abuse is never the victim's fault, and help is available.

This might leave you feeling...

ASHAMED
Feeling like you did something wrong — ever though you didn't.

SCARED
Worried about how parents or teachers might react, or about getting in trouble.

NUMB
Seeing inappropriate content online so often that you accept and normalise it.

CONFUSED
Not sure if it "counts", what the rule is, or how reporting even works.

Myths vs. reality

"I'll get in trouble if I tell someone."
Truth: Reporting something upsetting won't get you in trouble. Trusted adults are there to help and keep you safe.

"Telling on someone is snitching."
Truth: Reporting isn't about getting someone in trouble, it's about protecting yourself and others from harm.

"It's my fault for being online / clicking it."
Truth: It's never your fault if someone tricks, manipulates, or harms you online. Your actions online does not justify abuse.

"Everyone deals with it, so it's just normal."
Truth: Just because something is common doesn't make it okay. Everyone deserves to feel safe and respected online.

What helps

Talk about it
Find your safe person - a parent, teacher, counsellor, sibling, or another trusted adult can help. You don't have to handle it alone.

Be a good friend
If someone shares a problem with you, listen without judging. Believe them and help them reach a trusted adult.

Learn your tools
Find out how and when to report, flag, and block on each platform you use. Knowing your options helps you stay safe.

Lead by example
Be kind online. Don't share hurtful content or join in bullying. Small actions help make the internet safer for everyone.

ഓൺലൈൻ അതിക്രമത്തെ നേരിടാം

ആരെയെങ്കിലും വേദനിപ്പിക്കുകയോ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ കബളിപ്പിക്കുകയോ ചൂഷണം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു ഓൺലൈൻ പെരുമാറ്റവുമാണ് ഓൺലൈൻ അതിക്രമം. സൈബർ ബുള്ളിയിങ്, ട്രോളിങ്, ഉപദ്രവിക്കൽ (ഹരാസ്മെന്റ്), ഗ്രൂമിങ് എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ പെടാം. പല കുട്ടികളും ഇതേക്കുറിച്ച് മിണ്ടാതിരിക്കുകയോ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നു — എന്നാൽ ഓൺലൈൻ അതിക്രമം ഒരിക്കലും ഇരയുടെ തെറ്റല്ല; സഹായം ലഭ്യമാണ്.

ഇത് നിങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ തോന്നിയേക്കാം...

നാണക്കേട്
തെറ്റ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിലും, തെറ്റ് ചെയ്തതായി തോന്നുന്നു.

ഭയം
മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുമെന്നും ശിക്ഷ കിട്ടുമോ എന്നും ആശങ്ക.

മരവിപ്പ്
മോശം ഉള്ളടക്കം വീണ്ടും വീണ്ടും കണ്ട് അത് "സാധാരണം" ആണെന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങുന്നു.

ആശയക്കുഴപ്പം
ഇത് പരാതിപ്പെടേണ്ട കാര്യമാണോ, റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് എങ്ങനെ എന്നൊന്നും അറിയില്ല.

തെറ്റിദ്ധാരണകളും യാഥാർഥ്യവും

"ഞാൻ ആരോടെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ എനിക്ക് പ്രശ്നമാകും."
സത്യം: വിഷമിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നമാകില്ല. സഹായിക്കാനും നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതരാക്കാനുമാണ് മുതിർന്നവർ.

"മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത് ഒറ്റിക്കൊടുക്കലാണ്."
സത്യം: റിപ്പോർട്ടിങ് ഒരാളെ കുഴപ്പത്തിലാക്കാനല്ല — നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും ഉപദ്രവത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനാണ്.

"ഓൺലൈനിൽ പോയതും ക്ലിക്ക് ചെയ്തതും എന്റെ തെറ്റാണ്."
സത്യം: അത് ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ തെറ്റല്ല. നിങ്ങളുടെ ഒരു പ്രവൃത്തിയും അതിക്രമത്തെ ന്യായീകരിക്കുന്നില്ല.

"എല്ലാവർക്കും ഇത് സംഭവിക്കുന്നു, അതുകൊണ്ട് ഇത് സാധാരണമാണ്."
സത്യം: സാധാരണമായതുകൊണ്ട് ഒന്നും ശരിയാകുന്നില്ല. ഓൺലൈനിൽ സുരക്ഷിതരായും ഇരിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും അർഹതയുണ്ട്.

എന്ത് സഹായിക്കും?

അതേക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക
നിങ്ങളുടെ വിശ്വസ്ത വ്യക്തിയെ കണ്ടെത്തുക — മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ, കൗൺസിലർ, സഹോദരങ്ങൾ, മറ്റൊരു വിശ്വസ്തനായ മുതിർന്നയാൾ. എല്ലാം ഒറ്റയ്ക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതില്ല.

നല്ല സുഹൃത്താകുക
ആരെങ്കിലും ഒരു പ്രശ്നം നിങ്ങളോട് പങ്കുവച്ചാൽ, കുറ്റപ്പെടുത്താതെ കേൾക്കുക. അവരെ വിശ്വസിക്കുക; വിശ്വസ്തനായ മുതിർന്നയാളിലേക്ക് എത്താൻ സഹായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ടൂളുകൾ പഠിക്കുക
ഉപയോഗിക്കുന്ന ഓരോ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലും റിപ്പോർട്ട്, ഫ്ലാഗ്, ബ്ലോക്ക് എന്നിവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

മാതൃകയാകുക
ഓൺലൈനിൽ ദയയോടെ പെരുമാറുക. ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾ ഇന്റർനെറ്റിനെ എല്ലാവർക്കും കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാക്കുന്നു.

KID GLOVE Good TECH Campaign

Let's reflect!

Write down your new choices and actions for online safety and digital wellbeing.

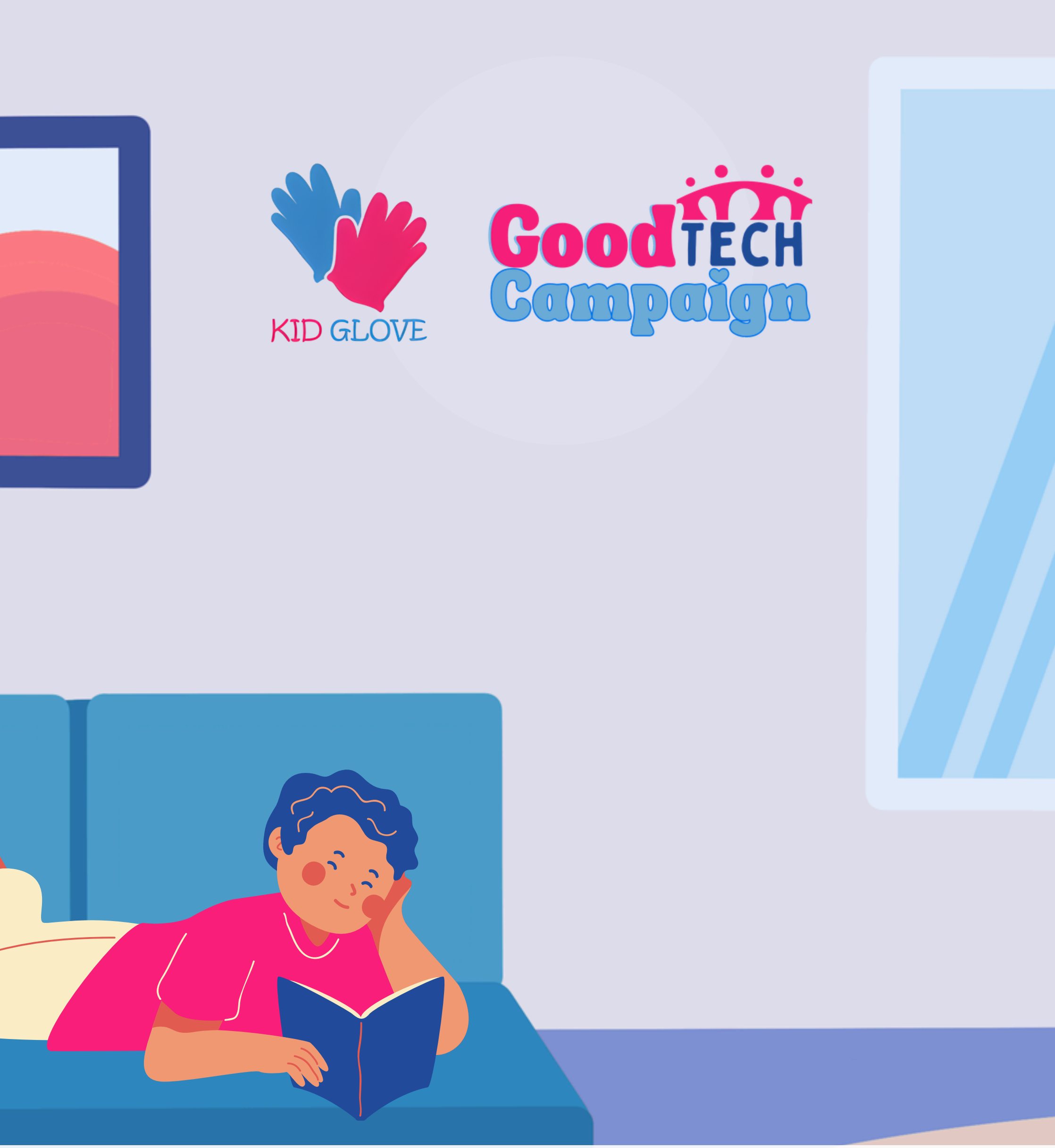
STOP DOING	
DO LESS	
KEEP DOING	
DO MORE	
START DOING	

KID GLOVE
Good TECH Campaign

HELPLINE & REPORTING DIRECTORY

Who	What	How
Cybercrime reporting - India	National helpline to report online fraud, cyberbullying, grooming or any other cybercrime.	**Helpline:** 1930 (9 am – 6 pm)
Childline India	24x7 free helpline for children in distress. Connects to local child protection services.	**Helpline:** 1098 (24/7)
Disha	Kerala's 24x7 mental health tele-helpline. Free counselling for emotional distress and well-being.	**Helpline:** 1056
TeleMANAS	Govt of India initiative offering free, 24/7 mental health support through phone-based services	**Helpline:** 14416 or 1-800 891 4416
Bodhini	A Kerala-based NGO working to educate and spread awareness regarding safety, online and offline. They provide counselling as well.	**Emails:** help@bodhini.in **Website:** https://www.bodhini.in/contact/ **Anonymous questions:** https://www.bodhini.in/qst
Kerala Cyberdome	A portal to report any suspicious activity online.	**WhatsApp :** 94979-30229 **Email:** cyberdome.pol@kerala.gov.in
Thuna	The citizen service portal of Kerala Police to file online complaints, access Police services, and track the status of submitted service requests.	**Helpline:** 94979-00567 **Website:** thuna.keralapolice.gov.in
Take it Down	A free service by US NCMEC that helps you remove online nude, partially nude, or sexually explicit photos and videos taken before you were 18.	**Website:** https://takeitdown.ncmec.org

Help these children reach the safe zone while escaping digital dangers.



Make technology serve you, not use you.

CITIZEN DIGITAL Foundation
Awareness. Accountability. Action.

Website: www.citizendigitalfoundation.org
Email: hello@citizendigitalfoundation.org
Phone: +91-81389-51979

Facebook | Instagram | LinkedIn | YouTube