

வழிகாட்டி 6:

குழந்தைகளுக்கு
உதவுதல்

நீங்கள் வீட்டு அல்லது குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் போது உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கவனிப்பு அளிப்பது சவாலாக இருக்கலாம், இதில் தொழில்நுட்பம் மூலம் துஷ்பிரயோகம் செய்வதும் உள்ளடங்கினால் அது குறிப்பாகக் கடினமாக இருக்கலாம்.

இந்த வழிகாட்டியானது உங்கள் குழந்தைகளையும் உங்களையும் ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கின்ற அதேவேளை அவர்களுடன் இணைப்பிலேயே இருக்கவும் உதவும் சில வழிகளை விவரிக்கிறது.

அவர்களுக்கு நம்பிக்கையை மீட்டளித்து,
ஊக்குவிக்கவும்

அவர்களை நேசிக்கும் மற்றும் அவர்களைக் காப்பாற்றக் கூடியவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கையைக் குழந்தைகளுக்கு மீட்டளிக்க வேண்டும். அவர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி பாதுகாப்பாகவும் உடன்பாடானதாகவும் உணர் உதவுவதற்கு அவர்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படலாம். முடிந்த அளவுக்கு தினசரி நடவடிக்கைகளை ஒரே மாதிரியே வைத்துக்கொள்ளுதல், அவற்றைச் சூழ்ந்து பரிவுள்ள, கவனிக்கின்ற மக்களை வைத்திருப்பது உதவும்.

பாதுகாப்புத் திட்டமிடலில் குழந்தைகளை
ஈடுபடுத்துதல்

பாதுகாப்பு (eSafety உட்பட) திட்டமிடலில் குழந்தைகளையும் பதின்பருவத்தினரையும் ஈடுபடுத்தவும். அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்றவாறு அவர்களுக்கான 'தகவலை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி' வைத்திருக்கவும், மேலும் தனிப்பட்ட விவரங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது அல்லது ஆன்லைனில் இருப்பிடத் தகவலை இடாமல் இருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை வலியுறுத்தவும். குழந்தைகளும் பதின்பருவத்தினரும் தொடர்பிலேயே இருக்க வேண்டும், ஆனால் அது அவர்களது பாதுகாப்பு அல்லது பிறரது பாதுகாப்புக்கு ஆபத்தை அதிகரிக்காத வழியில் இருக்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்குமாறு அவர்களை ஊக்குவிப்பது மிகவும் முக்கியம் - அவர் பேசும் நபர் நீங்கள், ஓர் ஆலோசகர் அல்லது நம்பகமான நண்பர் என யாரேனும் ஒருவராக இருக்கலாம். அவர்களது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்துகொள்வது அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமானது - அது அவர்கள் தனிமையை உணராமல் இருக்க உதவும்.

உங்கள் குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பாக
வைத்திருப்பதற்கு விதிகளை அமைத்தல்

ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்கள் குடும்பம் ஒன்று சேர்ந்து வேலை செய்யலாம். எல்லோரையும் பாதுகாப்பாக வைக்க நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய விதிகள் பற்றி உங்கள் குழந்தைகளுடன் பேசுவதன் மூலம் இந்தப் பணியைத் தொடங்கவும்.



இளம் குழந்தைகளுக்கு, நீங்கள் விதிகள் அமைக்கலாம். வயதான குழந்தைகள் மற்றும் பதின்பருவத்தினருக்கு, விதிகளை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவ அவர்களை அனுமதிக்கவும். உங்கள் அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதில் அவர்கள் பங்கெடுப்பது முக்கியம். இது அவர்களின் நிலைமை இன்னும் அதிக கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது என்பதை அவர்கள் உணரவும் கூட உதவும்.

உங்கள் குடும்பத்தின் பாதுகாப்பு விதிகளில் இவை உள்ளடங்கலாம்:

- ஆன்லைனில் இருப்பிடங்களை இடுகையிட வேண்டாம் அல்லது யாருடனும் அவற்றைப் பகிர வேண்டாம். முகவரி, புறநகர், பள்ளிகள், கிளப்புகள், நீங்கள் செல்லும் கடைகள், நீங்கள் சந்திக்கும் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- இப்போதைக்கு ஆன்லைனில் புகைப்படங்களை இடுகையிட வேண்டாம்.
- இருக்கும் போது சமூக ஊடகத்தில் செக் இன் செய்ய வேண்டாம் அல்லது வேறு எவரையும் செக் இன் செய்ய வேண்டாம்.
- விஷயங்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாகும் வரை ஆன்லைனில் குடும்ப உறுப்பினர்களை டேக் செய்ய வேண்டாம்.
- எந்தச் சாதனங்களிலும் இருப்பிடச் சேவைகளை இயக்க வேண்டாம். விஷயங்கள் பாதுகாப்பாகும் வரை எல்லாச் சாதனங்களிலும் இருப்பிடச் சேவைகளை முடக்கவும். படங்களில் உள்ள உள்பதிக்கப்பட்டு இருப்பிடக் குறிச்சொல் இல்லை என்பதையும், அந்தச் சாதனங்களை (மற்றும் உங்கள் இருப்பிடத்தை) எளிதில் கண்காணிக்க முடியாது என்பதையும் இது உறுதிசெய்யும். இது குறுகிய காலத்தில் விளையாட்டுகளை விளையாடவில்லை என்றும் பொருள்படலாம். மிக முக்கியமான விஷயம் உங்கள் எல்லோரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வதே என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

- உங்கள் குழந்தைகள் பயன்படுத்தும் பயன்பாடுகள் மற்றும் நிரல்களைப் பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக்குவது என்பதைப் பற்றியும் **நன்கு அறிந்திருங்கள்**. பிரபலமான விளையாட்டுகள் மற்றும் பயன்பாடுகளுக்கு, எங்கள் ஆலோசனைப் பக்கத்தை ([ஆங்கிலத்தில்](http://esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking)) பார்க்கவும் **esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking**.
- சமூக ஊடகக் கணக்குகள் அனைத்திலும் **தனியுரிமை அமைப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்**, குறிப்பாக மென்பொருள் புதுப்பித்தல்களுக்குப் பிறகு அவற்றை ஒழுங்குமுறையாகப் புதுப்பிக்க நினைவில் கொள்ளவும்.
- அனைத்துச் சாதனங்களும் தளங்களும் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்தப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, வயதான குழந்தைகளுடனும் பதின்பருவத்தினருடனும் சேர்ந்து **வழிகாட்டி 3** மற்றும் **eSafety சரிபார்ப்புப் பட்டியலை** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-plan-ning/esafety-checklist படிக்கவும்.

உங்கள் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பின்வருபவற்றில் உதவி தேவைப்படலாம்:

- துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுபவர் எவ்வாறு அவரின் நடத்தையை விளக்கக் கூடும் என்பதை **அறிந்திருந்தல்**. எடுத்துக்காட்டாக, உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர், சமூக ஊடகத்தில் உங்கள் குழந்தைகளை 'நண்பராக்க' விரும்பலாம். இதற்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பது சாத்தியமில்லை என்றால், நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் அந்த நபர் பார்க்கும் உள்ளடக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு புதிய கணக்கை அமைக்கலாம்.
- உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவருடன் அல்லது அந்த நபரை அறிந்தவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாத **தகவலை அறிந்திருங்கள்**; எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் முகவரி, நீங்கள் வெளியே செல்லும் நேரம், நீங்கள் தொடர்பில் இருக்கும் நபர்கள் போன்ற விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். குழந்தைகளும் பதின்பருவத்தினரும் உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவரால் பழிவாங்கப்படும் பட்சத்தில், எதிர்பார்க்கக் கூடிய கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கப் பயிற்சி செய்ய அவர்களுக்கு உங்கள் உதவி தேவைப்படலாம்.
- மற்றவர்களுடன் **பாதுகாப்பாகத் தொடர்பு கொள்ளுதல்**. இது பயன்பாட்டில் உள்ள அனைத்து தொடர்புகளையும் நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள் என்ற நிபந்தனையில், ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு செய்தியிடல் பயன்பாட்டைப் பயன்படுத்துவதை இது உள்ளடக்கலாம். உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் அந்தச் சாதனத்திற்கு அருகில் இருக்கப் போகிறார் என்றால், உங்கள் குழந்தை அந்தப் பயன்பாட்டை எப்படி மறைப்பது என்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டிலும் பிற பெற்றோர் வீட்டிலும் **வெவ்வேறு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல்**. ஒரு சாதனம் மிகவும் பழையது என்றால் கூட, குறைந்தபட்சம் உங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் தொடர்புகளை வீட்டுச் சாதனத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்.

குழந்தைகள் மற்றும் குறிப்பாகப் பதின்பருவத்தினர், தங்கள் சமூக ஊடக பயன்பாட்டில் வரம்புகளை விதிக்க மறுப்புத் தெரிவிக்கக் கூடும். கட்டுப்பாடுகள், தற்காலிகமானவையாக இருந்தாலும், ஏன் அவை அவசியமானவை என்பதை அல்லது ஆன்லைனில் முக்கிய தகவலை வெளியிடுவதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். அவர்களின் கோரிக்கைகளுக்கு மனமிரங்க வேண்டுமென்ற ஆசை ஏற்படக் கூடும், ஆனால் விதிகளைப் பின்பற்றுவது உங்கள் அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை தான் எப்படி உணர்கிறார் என்பதைப் பற்றி யாருடனாவது பேச விரும்பினால் உங்கள் குழந்தையின் மூலையர் பள்ளி, முன் பள்ளி, குழந்தைப் பராமரிப்பு அல்லது பள்ளி போன்றவை உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதலான ஆதரவை வழங்க முடியும். நீங்கள் சௌகரியமாக உணர்ந்தால், உங்கள் குழந்தைக்குச் சில கூடுதல் கவலைகள் இருப்பதையும் கூடுதல் பேணலும் புரிதலும் தேவை என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

உங்கள் குழந்தை:

- பள்ளி, TAFE அல்லது பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்தால் - நீங்கள் அவர்களுக்குக் கல்வி வழங்குபவரின் ஊடாக ஆதரவை நாடலாம். அவ்வாறு செய்வது உங்களுக்குச் சௌகரியமாக இருந்தால், பொதுநல அதிகாரி, ஆலோசகர் அல்லது மாணவர் நலவாழ்வு ஒருங்கிணைப்பாளர் ஆகியோருடன் பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக பள்ளிகளில் பெரும்பாலும் இலவச ஆலோசகர்கள் அல்லது உளவியலாளர்கள் உள்ளனர்.
- 8 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால் - Kids Helpline-ஐ kidshelpline.com.au என்ற தளத்தில் அல்லது 1800 55 1800 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும். அவர்கள் தொலைபேசியில் வாரத்தின் 7 நாட்களும் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கிறார்கள், மேலும் உங்கள் குழந்தையுடன் ஆன்லைனிலும் உரையாடுவார்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு அல்லது உரைபெயர்ப்புச் சேவையைக் கேளுங்கள்.
- 12 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால் - eHeadspace ஆனது 12 முதல் 25 வயதுள்ள இளைஞர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் இலவச ஆன்லைன் ஆலோசனையை அளிக்கிறது. வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் காலை 9.00 மணி முதல் அதிகாலை 1.00 மணி வரை 1800 650 890 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது headspace.org.au/eheadspace-இல் ஆன்லைனில் உரையாடவும். 12 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால், Headspace ஆனது இளைஞர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் இலவசமாக அல்லது குறைந்த செலவில், நேருக்கு நேரான ஆதரவை வழங்குகிறது. headspace.org.au-க்குச் சென்று உங்கள் அருகில் உள்ள மையத்தை கண்டுபிடித்து, ஒரு சந்திப்பு நியமனத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கான ஆன்லைன் பாதுகாப்பு பற்றிய தகவல்

குழந்தைகள் மற்றும் ஆன்லைன் பாதுகாப்பு பற்றி உங்களுக்கு அதிக தகவல் தேவைப்பட்டால், eSafety வலைத்தளம் esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety-இலிருந்து உங்கள் மொழியில் எங்கள் 'ஆன்லைன் பாதுகாப்புக்கு பெற்றோரின் வழிகாட்டி' என்பதைப் பதிவிறக்கவும். [Esafety.gov.au/iparent-இல்](https://esafety.gov.au/iparent-இல்)-இல் பல்வேறு வகையான வளங்களும் (ஆங்கிலத்தில்) கிடைக்கின்றன.