

သင့်ကလေး အွန်လိုင်းမှ အနိုင်ကျင့်ခံရသည့်အခါ အကူအညီရယူခြင်း

အွန်လိုင်းမှ အနိုင်ကျင့်ခြင်း - သို့မဟုတ် ဆိုင်ဗာအနိုင်ကျင့်ခြင်း - ဆိုသည်မှာ အွန်လိုင်းရှိတစ်စုံတစ်ယောက်က ရိုင်းပြသည့်အခါ သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးအား စိတ်ပျက်အောင် သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းအောင် လုပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား ခြိမ်းခြောက်၍ပင် လုပ်သည့်အခါ ဆိုလိုသည်။ ၎င်းမှာ ကလေးငယ်များအပေါ် လူမှုမီဒီယာများ၊ အွန်လိုင်းကစားနည်းများ၊ အက်ဖ်များ သို့မဟုတ် အခြားသော အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

တစ်ယောက်ယောက်သည် သင့်ကလေးအား စိတ်ပျက်အောင် သို့မဟုတ် စိတ်မကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သော နည်းများမှာ-

- ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ထိခိုက်စေနိုင်သော စာများ ပို့ခြင်း
- ၎င်းတို့၏ အရှက်ရစရာ ဓါတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများ မျှဝေခြင်း
- ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် မနှစ်မြို့ဖွယ် အွန်လိုင်း အတင်းအဖျင်းစကားများ ဖြန့်ခြင်း
- အွန်လိုင်း အုပ်စုလိုက် စကားပြောအဖွဲ့မှ ၎င်းတို့ကို ထုတ်ဖယ်ခြင်း
- ၎င်းတို့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ လူမျိုးရေးခွဲခြားသော ဝေဖန်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း

အွန်လိုင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် မည်သူမဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သင့်ကလေးအနေဖြင့် သင့်ထံ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ယုံကြည်ရသည့် လူကြီးတစ်ဦးထံ အကူအညီတောင်းနိုင်ပြီး အန္တရာယ် မဖြစ်အောင်နေရမည်ကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကလေးအား အွန်လိုင်း အနိုင်ကျင့်ခံရလျှင် ကူညီပေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် စက်ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်နေပုံ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားနေပုံရလျှင် ဘာဖြစ်နေကြောင်း ၎င်းတို့ကို မေးမြန်းပါ။

မည်သူမျှ အွန်လိုင်းမှ ထိခိုက်အောင်လုပ်ခြင်း မခံရသင့်ကြောင်းနှင့် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသည်မှာ ဖြစ်တတ်ကြောင်း သင့်ကလေးအား ပြောပြပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့က ၎င်းတို့ဖာသာ ဖြေရှင်း၍ မရနိုင်လျှင် သင် ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးနိုင်သည်။

တစ်ခုခု အဆင်မပြေသည့်အခါ ကလေးများသည် များသောအားဖြင့် အွန်လိုင်းတွင် ပံ့ပိုးမှုရှာတတ်ကြသည် ထို့ကြောင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အွန်လိုင်းသုံးစက်ပစ္စည်းကို သိမ်းပစ်လိုက်သည်မှာ အမြဲတမ်းအားဖြင့် ကောင်းသောဖြေရှင်းနည်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။

ဆိုင်ဗာအနိုင်ကျင့်ခြင်းကို တိုင်တန်းခြင်း

1. အထောက်အထားကို စုဆောင်းပါ။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာ၊ ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ လိပ်စာ (URL)၊ နှင့် သုံးစွဲသူအမည် စာရင်းတို့ကို ဓါတ်ပုံရိုက်ထားပါ။
2. အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုသို့ တိုင်တန်းပါ။ **အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေးလမ်းညွှန် (eSafety Guide)** က သင့်အား ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုက ၄၈ နာရီအတွင်း အရေးယူဆောင်ရွက်မပေးပါက esafety.gov.au သို့ ဝင်ရောက်၍ အနီရောင် **'ဇော်ကားမှု သတင်းပို့ရန် (report abuse)'** ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
3. နောက်ထပ် ဆက်သွယ်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ။ အဆိုပါသူအား လျစ်လျူရှုရန်၊ အသံပိတ်ထားရန် သို့မဟုတ် တားဆီးထားရန်အတွက် အသုံးပြုနည်းများ (settings) ကိုသုံးပါ။ သင်၏ လုံခြုံရေးအသုံးပြုနည်းများ (privacy settings) ကိုစစ်စစ်ပါ။
4. အကူအညီ ပိုမိုရယူပါ။ ယုံကြည်ရသည့် လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် **ကလေးသူငယ်များ ကူညီရေးဖုန်းလိုင်း (Kids Helpline)** (1800 55 1800) သို့မဟုတ် **headspace**ရှိ အကြံပေးအရာရှိတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုပါ။



သင့်မိသားစု အွန်လိုင်း လုံခြုံရေးကို မည်သို့ထောက်ပံ့ရမည် အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ **မိဘများအတွက် အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး (eSafety Parents)** ကိုဖတ်ရှုပါ။