လူမှုမီဒီယာ စတင်အသုံးပြုခြင်း

အွန်လိုင်း လူမှုမီဒီယာများ (Facebook, Tik Tok နှင့် Instagram ကဲ့သို့) သည် စာများ၊ ပုံများနှင့်တကွ ဗီဒီယိုများနှင့်ပင် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအား ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အတွက် အလွန်ကောင်းပါသည်။

သို့သော်လည်း ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာကို မြင်တွေ့ခြင်း၊ မတော်တလျော် ဆက်ဆံခံရခြင်း၊ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သော စာများ ပေးပို့ခံရခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များလည်း ရှိပါသည်။

မေးရန် မေးခွန်း သုံးခု

အွန်လိုင်း လူမှုမီဒီယာ အများစုတွင် ဝင်ရောက်ရန် အနည်းဆုံး အသက် ၁၃ နှစ်ပြည့်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် အန္တရာယ်များကို စီမံနိုင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ကလေးအား မေးရန်မေးခွန်း သုံးခုမှာ -

- အွန်လိုင်းတွင် ထိခိုက်နစ်နာစရာ တစ်ခုခုကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မည်နည်း။
- အွန်လိုင်းစာ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းလူပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ချရသည် ဟုတ်မဟုတ် မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။
- အွန်လိုင်းတွင် မကောင်းသောအရာ တစ်ခုခုဖြစ်ပွားလျှင် ဘာလုပ်မည်နည်း။

သင့်ကလေးအား ကူညီပါ

eSafety ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ**အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး လမ်းညွှန် (eSafety Guide)** က သင့်ကလေး၏ အကောင့်ကို လုံခြုံအောင် သင လုပ်ပေးစေနိုင်သည်။

သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့ လူမှုမီဒီယာ သုံးနေစဉ် ကြီးကြပ်ပေးခြင်းသည် ကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူကြီးများ စိတ်ဝင်စားပြီး အနီးရှိနေသည့်အခါ ကလေးများက ပို၍ အကူအညီတောင်းခံလိုကြသည်။

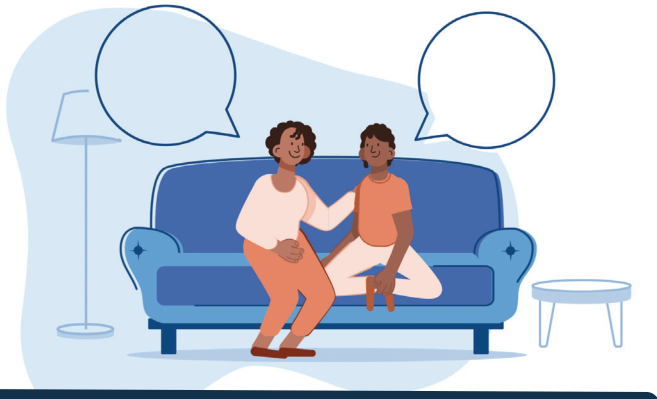
လူမှုမီဒီယာကို လုံခြုံစွာ အသုံးပြုခြင်း

ကလေးအား ၎င်းတို့၏ အကောင့်ကို မည်သို့အသုံးပြုလိုကြောင်း ပြောဆိုပါ။ ၎င်းတို့အား တိုက်တွန်းပေးရမည်မှာ-

- ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအပေါ် ကြင်နာပြီး လေးစားပေးရန်
- ၎င်းတို့အား တစ်ယောက်ယောက်က အလွယ်တကူ ရှာနိုင်မည့် (၎င်းတို့၏ ကျောင်းဝတ်စုံ သို့မဟုတ် အိမ်လိပ်စာကဲ့သို့) အချက်များ မျှဝေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- လူမှုမီဒီယာတွင် မည်မျှ အချိန်ဖြုန်းမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ထားရန်အတွက် အက်ပ်၏ အသုံးပြုပုံများ (features) ကို သုံးစွဲရန်
- အွန်လိုင်း လုံခြုံရေး အကြောင်းကို လူငယ်များအတွက် အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး အချက်အလက်များ (eSafety's information for **young people)**ကိုသုံး၍ ပိုမိုလေ့လာရန်

လူမှုမီဒီယာရှိ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်အား အွန်လိုင်းဖြင့် ဖိအားပေးခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းမှာ မည်သည့်အခါမျှ မသင့်တော်ပါ။ အွန်လိုင်း လူမှုမီဒီယာသို့ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာကို မည်သို့တိုင်တန်းရမည့်အကြောင်း သိရှိရန် အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး လမ်းညွှန် (eSafety Guide) ကို သုံးပါ။ အကယ်၍ အွန်လိုင်း လူမှုမီဒီယာက အရေးယူဆောင်ရွက်မပေးပါက သင့်တော်သော ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေပေးစေရန် **အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး (eSafety)** ကိုဆက်သွယ်ပါ ။



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