အွန်လိုင်း လုံခြုံနေစေရန် သင့်မိသားစုအား ကူညီပေးခြင်း

ကလေးများသည် အွန်လိုင်းတွင် လေ့လာနိုင်သည်၊ စူးစမ်းနိုင်သည်၊ ကစားနိုင်ပြီး မိတ်ဆွေများ ဖွဲ့နိုင်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း အန္တရာယ်များ ရှိနိုင်သည်။

သင့်ကလေးအနေဖြင့် မတော်တဆအားဖြင့် စိတ်ပျက်စရာ အကြောင်းအရာများ မြင်တွေ့နိုင်သည်၊ သူစိမ်းများ၏ ဆက်သွယ်ခြင်း ခံရနိုင်သည် သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပြင်ပတွင် အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းကဲ့သို့ အရေးကြီးသည့် အရာများနှင့်လည်း လွဲချော်သွားနိုင်သည်။

အွန်လိုင်းတွင် ကလေးများအား လုံခြုံနေစေရန် သင် လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာအချို့ရှိပါသည်။

မိသားစုအဖြစ် အွန်လိုင်း လုံခြုံရေး အကြောင်း ပြောဆိုပါ

ကြောက်စရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်စရာ ခံစားရသည့် အွန်လိုင်း ဖြစ်ရပ် တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားလျှင် သင့်ထံ အမြဲတမ်း လာရောက်နိုင်ကြောင်း သင့်ကလေးအား အသိပေးထားပါ။

၎င်းတို့ သုံးသည့် ကစားနည်းဂိမ်းများနှင့် အက်ဖ်များကို သင့်အား ပြသရန် သင့်ကလေးအား မေးနိုင်သည်။ သင် စတင်နိုင်အောင် ကူညီပေးရန်အတွက် အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး (eSafety's)၏ **စကား စတင်ပြောဆိုပုံ (conversation starters)** ကို အသုံးပြုပါ။

မိသားစု စည်းမျဉ်းများကို အတူတကွ သတ်မှတ်ပါ

မိသားစုတစ်ခုအနေဖြင့် အွန်လိုင်းတွင် လူတိုင်း လုံခြုံနေစေရန် သင် လွယ်လွယ်ကူကူ စည်းမျဉ်း အချို့ကို ရွေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အွန်လိုင်းသုံး စက်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲနိုင်မည့်နေရာ၊ ကလေးများ သုံးစွဲနိုင်မည့် ကစားနည်းဂိမ်းများနှင့် အက်ဖ်များ၊ နှင့် အွန်လိုင်းသုံးရမည့်အချိန်ပမာဏကဲ့သို့ စည်းမျဉ်းများကို ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ အွန်လိုင်းသုံးစက်ပစ္စည်း အများစုနှင့် အက်ဖ်အများစုတို့တွင် ၎င်းတို့ကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ချက်များလုပ်ရန် သုံးစွဲပုံများ (features) ရှိပါသည်။ မိဘများ အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်မှုများနှင့် သုံးစွဲပုံများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် **ဤဗီဒီယို** ကိုကြည့်ပါ။

အကူအညီရယူရမည့်နေရာကို သိရှိပါ

အကယ်၍ သင် အွန်လိုင်းပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုအပ်နေပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို မသေချာလျှင် မိတ်ဆွေတစ်ဦး သို့မဟုတ် သင့်ကလေး ကျောင်းရှိ ဆရာတစ်ဦးကဲ့သို့ သင် ယုံကြည်ရသည့် တစ်ယောက်ယောက် နှင့် ထိုကိစ္စအကြောင်း ပြောဆိုပါ။ သင့်အနေဖြင့် **မိဘများအတွက်ဖုန်းလိုင်း (Parentline)**ရှိ တစ်ယောက်ယောက်နှင့်လည်း အုပ်ထိန်းမှု အခက်အခဲများ နှင့်ပတ်သက်သည့် အကူအညီအတွက် ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။။ အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး ကော်မရှင်မင်းကြီး(eSafety Commissioner (eSafety)) သည် ဩစတြေးလျမိသားစု အားလုံးအား အွန်လိုင်း လုံခြုံနေ စေရန် ကူညီပေးသည်။ **အီလက်ထရွန်းနစ်လုံခြုံရေး (eSafety)ဝက်ဘ်ဆိုက်** တွင် **အွန်လိုင်း အနှောင့်အယှက်ပေးမှု တိုင်တန်းခြင်း** နှင့် အွန်လိုင်း လုံခြုံနေစေခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်အချက်အလက်များစွာ ရှိပါသည်။

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