ඔබගේ දරුවාව මාර්ගස්ථව හිරිහැරයට ලක්වූ අවස්ථාවක (bully) උපකාර ලබා ගැනීම

මාර්ගස්ථව හිරිහැරයට ලක්වීම (Online bullying) - හෝ සයිබර් අවකාශයේ හිරිහැරයට ලක්වීම (cyberbullying) යනු මාර්ගස්ථව සිටින යම් අයෙකු සම්බන්ධයෙන් පහත් ලෙස කටයුතු කිරීම හෝ යම් අයෙකුට තමා කෙරෙහි අසතුටක් ඇති කිරීම හෝ අවුල් සහගත කිරීම, හෝ තමන්ට තර්ජනය කිරීමයි. මෙය ළමුන් හට සමාජ මාධ්‍යය වෙබ් අඩවියක, මාර්ගස්ථ ක්‍රීඩාවක, ඇප් එකක හෝ වෙනත් මාර්ගස්ථ සේවාවාලදී විය හැකිය.

යම් අයෙකු විසින් පහත ආකාරයට ඔබගේ දරුවා අසතුටට පත් කිරීම හෝ අවුල් සහගත කිරීම කල හැකිය:

- ඔවුන් සම්බන්ධ වේදනාකාරී පණිවුඩ එවීම
- අපහසුතාවයට පත්වන ආකාරයේ ඔවුන්ගේ ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ හුවමාරු කිරීම
- ඔවුන් සම්බන්ධ ඉතා දරුණු ඕපාදූප පැතිරවීම
- මාර්ගස්ථ චැට් කණ්ඩායමකින් ඔවුන්ව ඉවත් කිරීම
- ඔවුන් හෝ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය සම්බන්ධ වාර්ගික අදහස් පළ කිරීම.

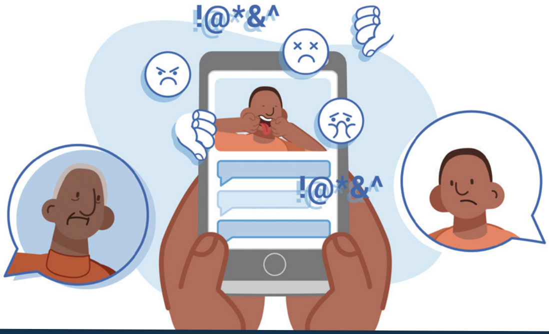
මාර්ගස්ථව හිරිහැරයට ලක්වීම ඕනෑම අයෙකුට සිදුවිය හැකිය.
කරදරයකට පත් නොවී උපකාර සඳහා ඔබ හෝ වැඩිහිටියෙකු වෙත පැමිණිය හැකි බව ඔවුන් දැන ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

මාර්ගස්ථව හිරිහැරයට පත්වුවහොත් ඔබගේ දරුවාට උපකාර කිරීම

ඔබගේ දරුවා සිය දුරකථනය, පරිගණකය හෝ උපාංගය සම්බන්ධයෙන් කණස්සල්ලෙන් හෝ උත්සුකව සිටීනම්, කුමක් සිදුවන්නේද යන්න ඔවුන්ගෙන් විමසන්න.
කිසිවෙකු හට මාර්ගස්ථව වේදනා විඳීමට හිමිකමක් නැති අතර අවුල් සහගතවීම පොදු දෙයක් බව ඔබගේ දරුවාට පවසන්න.
ඔවුන්ට සිය ගැටළුව විසඳා ගැනීමට නොහැකි නම්, ඔබ විසින් ඔවුන්ට උපකාර කල හැකිය.
දේවල් නිසි ලෙස සිදු නොවන විට ළමුන් බොහෝ විට මාර්ගගත උපකාර සොයන බැවින් ප්‍රශ්න විසඳීම සඳහා ඔවුන් භාවිතා කරන උපාංගය ඔවුන්ගෙන් අයින් කිරීම හොඳ අදහසක් නොවේ.

සයිබර් අවකාශයේ හිරිහැර කිරීම වාර්තා කිරීම

1. සාක්ෂි රැස් කර ගන්න. හානිකර දේවල් වල, වෙබ් ලිපිනයේ (URL) සහ ගිණුමේ යූසර්නේම් හි ස්ක්‍රීන් ෂොට් ලබා ගන්න.
2. මාර්ගස්ථ සේවාවට වාර්තා කරන්න. **ඊසේෆ්ටි මාර්ගෝපදේශය** මගින් ඔබට උපකාර ලබාදිය හැකිය. පැය 48 ක් ඇතුලත සේවාව මගින් ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේ නැතිනම්, esafety.gov.au වෙත පිවිස **රතු පැහැති බොත්තම ඔබා 'අපවාදය වාර්තා කරන්න**'.
3. වැඩිදුර සම්බන්ධවීම් වළක්වා ගන්න. අනෙක් අයව මඟ හැරීමට, නිහඬ කිරීමට හෝ අවහිර කිරීම සඳහා සැකසුම් භාවිතා කර ඔබගේ පුද්ගලිකතා සැකසුම් සෝදිසි කර ගන්න.
4. වැඩිදුර උපකාර ලබා ගන්න. විශ්වාසනීය වැඩිහිටියෙකුට හෝ **කිඩ්ස් හෙල්ප්ලයින්** (1800 55 1800) හෝ **හෙඩ්ස්පේස්** හි උපදේශකවරයෙකුට කථා කරන්න.



ඔබගේ පවුලේ අයව මාර්ගගතව ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා අපගේ වෙබ් අඩවියේ **ඊසේෆ්ටි පේරන්ට්ස්** සොයන්න.