# ለወላጆች እና ለኣሳዳጊዎች (አንደኛ ደረጃ)

በይነመረብ (ኦንላይን) የልጆችዎን ደህንነት ለመጠበቅ ይደግፉ

ይህ መመሪያ ለወላጆች፣ ለኣሳዳጊዎች እና ቤተሰቦች ልጆች ማህበራዊ ሚዲያ ሲጠቀሙ ደህንነታቸው የተጠበቀ እንዲሆን የሚረዱ ምክሮችን እና ግብዓቶችን ይሰጣል።

## የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት ዕድሜ ያላቸው ልጆች እና ማህበራዊ ሚዲያ

ልጆች የበይነመረብ (ኦንላይን) ዓለምን ሲጎበኙ እና ሲያስሱ፣ በጨዋታ እና በማህበራዊ መስተጋብር መማር ሲጀምሩ ወላጆች እና ኣሳዳጊዎች ልጆቻቸውን በመምራት ረገድ ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ።

ወላጆች እና ተንከባካቢዎች ገና ባይጠቀሙበትም እንኳን የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት እድሜ ያላቸውን ልጆች በማህበራዊ ሚዲያ ላይ ደህንነታቸው የተጠበቀ እንዲሆን ማዘጋጀት ይችላሉ። ጥሩ የበይነመረብ (ኦንላይን) ልምዶችን በመገንባት እና ስለ በይነመረብ (ኦንላይን) ደህንነት በማወቅ ይህንን ማድረግ ይችላሉ።

በ[ኢሴፍቲ ኮሚሽነር (eSafety Commissioner) ድረ ገጽ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) ላይ ልጅዎ የበይነመረብ (ኦንላይን) ጉዞውን እንዲጀምር እንዴት መርዳት እንደሚችሉ የበለጠ መማር ይችላሉ።

ስለተለያዩ ማህበራዊ ሚዲያ፣ ጨዋታዎች፣ መተግበሪያዎች እና ገፆች በ[ኢሴፍቲ መመሪያ (eSafety Guide)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) መማር የሚችሉ ሲሆን፤ የተለያዩ መተግበሪያዎች ምን እንደሆኑ፣ አነስተኛ የእድሜ መስፈርቶቻቸው፣ የግል መረጃን እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል እና ይዘታቸውን በመመልከት እንዴት በመተገበሪያዎቹ በራሳቸው ሪፖርት ማድረግ እንደሚችሉ ጨምሮ ይማሩበታል።

## የልጅዎ አዎንታዊ እና ደህንነቱ የተጠበቀ የበይነመረብ (ኦንላይን) ልምዶችን መደገፍ

የልጅዎ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ደህንነቱ የተጠበቀ ተሞክሮ እንዲኖረው እርስዎን ለመደገፍ የተለያዩ ምንጮች አሉ።

* የ[ኢሴፍቲ ኮሚሽነር (eSafety Commissioner)](https://www.esafety.gov.au/)ድረ-ገጽ የሚከተሉትን ያቀርባል፡-
  + [ኢሴፍቲ (eSafety) የወላጆች](https://www.esafety.gov.au/parents/)ገጽ፦ እንደ ሳይበር ጉልበተኝነት (cyberbullying) ወይም ወሲባዊ ምስሎች (pornography) ማየት የመሳሰሉ [አስቸጋሪ እና የተወሳሰቡ ርዕሶች ላይ ጠለቅ ያለ ውይይት እንዴት ማድረግ እንደሚቻል](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)የሚያትት መረጃን ያካትታል።
  + ዌቢናሮች (የበይነመረብ ውይይቶች)webinars የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ልጆች ፈቃድ መስጠትን እና የበይነመረብ (ኦንላይን) ድንበሮችን እንዲረዱ እና ልጅዎን በበይነመረብ (ኦንላይን) ጨዋታ እንዴት እንደሚደግፉ ጨምሮ፣ ለወላጆች/ለኣሳዳጊዎች ደህንነቱ የተጠበቀ የበይነመረብ (ኦንላይን) ልምዶችን ለመደገፍ የሚያስችሉ ዕውቀቶችን፣ ክህሎቶችን እና መሳሪያዎችን ይሰጣል።
  + [ለቤተሰብ ተስማሚ የሆኑ ቪዲዮዎች እና የምክር ወረቀቶች](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) ቤተሰብዎ የበይነመረብ (ኦንላይን) ደህንነቱ እንደተጠበቀ እንዲቆይ ለማድረግ፣ ማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀምን፣ ደህንነቱ የተጠበቀ የበይነመረብ (ኦንላይን) ጨዋታዎችን ለመደገፍ እና ልጅዎ በበይነመረብ (ኦንላይን) ሲበደል እርዳታ ማግኘት እንዲችሉ ለመርዳት [በበርካታ ቋንቋዎች](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) አዘጋጅቷል።
  + [የኢሴፍቲኪድስ (eSafetykids)](https://www.esafety.gov.au/kids) ገጽ ከልጅዎ ጋር የሚስማማ መረጃ አንድ ሰው የበይነመረብ (ኦንላይን) መጥፎ በሚሆንበት ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎት፣ በበይነመረብ (ኦንላይን) ደህንነቱ የተጠበቀ መሆን፣ ፎቶዎችን እና የግል መረጃን በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ማጋራትን ጨምሮ ለልጅዎ ማጋራት ይችላሉ።
* [የጉልበተኛነት ማቆሚያዎች](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) በ[ሳይበር ደኅንነት እና የሳይበር ጉልበተኝነት](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) ላይ ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች እና ለ[ወላጆች](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) የተለየ የመረጃ ምንጭ ያቀርባል። እንዲሁም በጉልበተኛነት ማቆሚያዎች በኩል ለሚመለከታቸው አዋቂዎች [የሳይበር ጉልበተኝነት የምክር ወረቀቶች](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) ማግኘት ይችላሉ።
* [አላናህ እና ማዴሊን ፋውንዴሽን](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB)፣ [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) የሚባል ትልቅ የበይነመረብ (ኦንላይን) የደህንነት ማዕከል ለወላጆች ያቀርባል። ይህም እንደ ስክሪን አጠቃቀሙ ብልጥ የሆነ ቤተሰብ መሆንን፣ የበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ጉልበተኝነት ኣሰሳ፣ እና የልጆች ጨዋታዎችን መምረጥ፣ መጠበቅ እና መሳተፍን በመሳሰሉ ርዕሶች ላይ መረጃዎችን ያካትታል።
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) የሚባል ገጽ ስለ ጤናማ የስክሪን ጊዜ፣ ዲጂታል የቤተሰብ ህይወት፣ ዲጂታል ጨዋታ፣ መማር እና የበይነመረብ (ኦንላይን) ደህንነትን መጠበቅ ላይ ባሉ ርዕሶች ላይ ለመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎች ወላጆች ግብዓቶችን ያቀርባል።

## አንድ ልጅ ወይም ወጣት ድጋፍ ሊያስፈልገው እንደሚችል የሚጠቁሙ ምልክቶች

የአንድ ልጅ የበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ቆይታ ከዚህ ውጪ ካሉት ጤናማ እንቅስቃሴዎች ጋር ሚዛን መጠበቅ ካልተቻለ በልጁ ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። አንዳንድ ጊዜ፣ ልጅዎ አሉታዊ የሆነ የበይነመረብ (ኦንላይን) ተሞክሮ እንዳለው ወይም ጉልበተኞች እያጠቁት እንደሆነ ምልክቶች እያሳየ ሊሆን ይችላል።

ልጅዎ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ያለው 'ጓደኝነት' ወይም ሁኔታ ከተበላሸ ወይም አስቸጋሪ ከሆነ ላይነግሩዎት ይችላል። የውርደት ስሜት፣ ወይም ሃፍረት ሊስማቸው ይችላል ወይም ነገሮችን ሊያባብስ ይችላል ብለው ሊፈሩ ይችላሉ።

በልጅዎ ባህሪ ወይም ስሜት ላይ ለሚታዩ ለውጦች ንቁ ይሁኑ። የመገለል ምልክቶችን ፣ ጭንቀትን ፣ ሀዘንን ወይም ከቤተሰብ ወይም ከጓደኞች ጋር ያለውን ግንኙነት ይመልከቱ።

ምልክቶቹ የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

* እንደ ከጓደኞች ጋር መገናኘት ወይም ስፖርት መጫወት ባሉ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ያለ ፍላጎት መቀነስ
* በትምህርት ቤት ውስጥ ጥሩ ውጤት አለማምጣት
* ድካም፣ የእንቅልፍ መዛባት፣ ራስ ምታት፣ የዓይን ድካም ማሳየት
* የአመጋገብ ስርዓት ለውጦች
* የግል ንፅህና የመጠበቅ ሁኔት መቀነስ
* በተወሰኑ ድረ-ገጾች ወይም ጨዋታዎች ላይ ሙጥኝ ማለት
* ከበይነመረብ (ኦንላይን) እንቅስቃሴ እረፍት እንዲወስዱ ሲጠየቁ በጣም መቆጣት
* ከኮምፒዩተር ሲርቁ የተጨነቁ ወይም የተናደዱ መስሎ መታየት
* ከጓደኞች እና ከቤተሰብ መራቅ

ስለ ጉልበተኝነት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ከ[ጉልበተኞች ማቆሚያዎች (Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) እና [የመመልመል የማስጠንቀቂያ ምልክቶች](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) በኢሴፍቲ ኮሚሽነር (eSafety Commissioner) ድረ-ገጽ ላይ የበለጠ መማር ይችላሉ።

## ልጅዎ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ለደህንነቱ የሚያሰጋ ነገር ካጋጠመው ምን ማድረግ እንዳለብዎት

ወላጆች አንድ ችግር ቢፈጠር ስጋታቸውን የሚገልጹባቸው ወይም እርዳታ የሚያገኙባቸው ብዙ መንገዶች አሉ።

* ስላሉዎት ማናቸውም ስጋቶች ወይም የሆነ ነገር ከተፈጠረ ከልጅዎ ትምህርት ቤት ጋር መነጋገር ይችላሉ። ትምህርት ቤቶች ሊረዱ የሚችሉ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች አሏቸው። እንዲሁም ልጅዎ ተጨማሪ ድጋፍ ከፈለገ ማግኘቱን ለማረጋገጥ ከእርስዎ ጋር ሊሰሩ ይችላሉ። አስቀድመው የልጅዎን መምህር ወይም የትምህርት ቤቱን ደህንነት ቡድን ያነጋግሩ። ከትምህርት ቤትዎ ጋር ስለመነጋገር በ[ጉልበተኞች ማቆሚያዎች (Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) ላይ የበለጠ ያንብቡ።
* ልጅዎ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ በተከሰተ ክስተት ውስጥ ከተሳተፈ፣ ልጅዎ የሚፈልገውን ድጋፍ ለመስጠት ከትምህርት ቤትዎ ጋር አብረው መስራትዎ አስፈላጊ ነው። አንድ ክስተት በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ከተከሰተ በኋላ ልጅዎን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ በ[ኢሴፍቲ ኮሚሽነር (eSafety Commissioner) ድረ ገጽ](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575) ላይ ይማሩ።
* ምክር ለማግኘት እና [አላግባብ የደረሰ ጥቃት ሪፖርት](https://www.esafety.gov.au/report) ለማድረግ የኢሴፍቲ ኮሚሽነሩን ማነጋገር ይችላሉ። የኢሴፍቲ (eSafety) ሪፖርት ማድረጊያ ስርዓት ጎጂ የሆነው ይዘት እንዲወገድ ከመድረኮች ጋር በመስራት ልጆቻቸው ከባድ የሳይበር ጉልበተኝነት እና በምስል ላይ የተመሰረተ ጥቃት ያጋጠማቸው ወላጆችን ያግዛል።
* አንድ ሰው ልጅዎን እያነጋገረ ከሆነ እና ይህ ግንኙነት የማይፈለግ ከሆነ ወይም ምቾት እንዳይሰማዎት ካደረገ፣ እርስዎ ልጅዎን ለመርዳት ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ። ስለ ልጅ መመልመል እና ያልተፈለገ ግንኙነት እና ስለዚህ ምን ማድረግ እንደሚቻል በ[የeSafety Commissioner ድረ-ገጽ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ላይ የበለጠ ያንብቡ።
* የአላና እና ማዴሊን ፋውንዴሽንም [በምስል ላይ የተመሰረተ ጥቃት](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ሲደርስ ምን ማድረግ እንዳለብዎት እና በአርቲፊሻል ኢንተለጀንስ (AI) ላይ ምክር ይሰጣል።

## ለልጅዎ ተጨማሪ ድጋፍ የት ማግኘት እንደሚችሉ

* ለአስቸኳይ እርዳታ 000 ያደውሉ
* ከልጅዎ ትምህርት ቤት ጋር ይነጋገሩ
* ለምክር ወይም የበይነመረብ (ኦንላይን) በደል ሪፖርት ለማድረግ [የ ኢሴፍቲ (eSafety) ኮሚሽነርን](https://www.esafety.gov.au/report) ያግኙ
* ስለ አእምሯዊ ጤና ድጋፍ ለመነጋገር ከፈለጉ የቤተሰብ ሐኪምዎን (GP) ይጎብኙ
* ልጆች የሚረዱበት መስመር (Kids Helpline)፦ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [ፓረንትላይን (Parentline)](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ለወላጆች እና ልጆችን ለሚንከባከቡ ሚስጥራዊ የስልክ ምክር ይሰጣል። ይህ ስለ ኢንተርኔት አጠቃቀም ምክር፣ እና የበይነመረብ (ኦንላይን) ጉልበተኝነት እና ደህንነትን ይጨምራል።
* ላይፍላይን (Lifeline)፦ 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* ቢዮንድ ብሉ (Beyond Blue)፦ 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)