# பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு (ஆரம்பநிலை)

உங்கள் குழந்தையை ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆதரவு

குழந்தைகள் சமூக ஊடகத்தைப் பயன்படுத்தும்போது   
பத்திரமாக இருப்பதில் அவர்களுக்கு உதவுவதற்காக பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பத்தினர்களுக்கு இந்த வழிகாட்டி உதவிக்குறிப்புகளை வழங்குகிறது.

## ஆரம்பப் பள்ளி வயது குழந்தைகள் மற்றும் சமூக ஊடகம்

குழந்தைகள் ஆன்லைன் உலகில் நடைபோடும் பொழுதும் ஆராய்தல், விளையாட்டு மற்றும் சமூகத் தொடர்பாடல் மூலம் கற்கத் தொடங்கும்பொழுதும் அவர்களை வழிநடத்துவதில் பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

தங்கள் ஆரம்பப்பள்ளி வயது குழந்தைகள் சமூக ஊடகத்தைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கியிராவிட்டாலும் கூட, அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைக்க பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் தயார்படுத்தலாம். நல்ல ஆன்லைன் பழக்கங்களை வளர்த்தல் மற்றும் ஆன்லைன் பாதுகாப்பு குறித்து அறியச் செய்தல் மூலம் நீங்கள் இதைச் செய்யலாம்.

உங்கள் குழந்தை தனது ஆன்லைன் பயணத்தைத் தொடங்குவதற்கு எப்படி உதவுவது என்று [மின்பாதுகாப்பு (eSafety) ஆணையரின் வலைதளத்தில்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) நீங்கள் மேலும் அறியலாம்.

சமூக ஊடக விளையாட்டுகள், செயலிகள் மற்றும் தளங்களின் வகைகள் குறித்து [மின்பாதுகாப்பு வழிகாட்டியில் (eSafety Guide)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) நீங்கள் அறியலாம். அதில் செயலிகள் எதற்கானவை, அவற்றின் குறைந்தபட்ச வயதுத் தேவைகள், தனிப்பட்ட தகவலைப் பாதுகாப்பது எப்படி மற்றும் செயலிகளுக்குள் இருக்கும் உள்ளடக்கத்தைப் புகாரளிப்பது எப்படி என்பவை போன்ற தகவல்கள் உள்ளடங்கும்.

## உங்கள் குழந்தைக்கு நேர்மறையான மற்றும் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் அனுபவங்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் பாதுகாப்பான அனுபவத்தைப் பெற உங்களுக்கு உதவ பலதரப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் உள்ளன.

* [மின்பாதுகாப்பு ஆணையர் வலைத்தளமானது](https://www.esafety.gov.au/) கீழ்கண்டவற்றை வழங்குகிறது:
  + [பெற்றோர்கள் மின்பாதுகாப்பு](https://www.esafety.gov.au/parents/) பக்கத்தில் அடங்குபவை: இணையவழியில் அச்சுறுத்தல் அல்லது ஆபாச உள்ளடக்கங்களைப் பார்ப்பது போன்ற சிக்கலான விசயங்கள் குறித்து எப்படிப் பேசுவது [போன்ற தகவல்கள்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations).
  + ஆரம்பப் பள்ளிக் குழந்தைகள் ஆன்லைன் சம்மதத்தின் அர்த்தத்தையும் ஆன்லைன் எல்லைகளையும் புரிந்துகொள்வது உட்பட பாதுகாப்பான ஆன்லைன் அனுபவங்களுக்கு உதவுவதற்கும், ஆன்லைன் விளையாட்டுகளில் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவதற்குமான அறிவு, திறன்கள் மற்றும் கருவிகளை பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தரக்கூடிய இணையக் கருத்தரங்குகள்.webinars
  + உங்கள் குடும்பம் ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருக்க, சமூக ஊடகங்களில் நுழைய, ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக விளையாட, மேலும் உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் அச்சுறுத்தப்பட்டால் உதவி பெற பல மொழிகளில் [குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் ஏற்ற காணொளிகள் மற்றும் அறிவுறுத்தல் தாள்கள்](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family).
  + [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) பக்கத்தில் ஆன்லைனில் யாரேனும் மோசமாக நடந்தால் என்ன செய்வது, ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருப்பது, புகைப்படங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட தகவல்களை ஆன்லைனில் பகிர்வது உள்ளிட்ட உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பகிரக்கூடிய தகவல்கள் உள்ளன.
* ஆரம்பப்பள்ளி வயது மாணவர்களுக்கு [இணையப் பாதுகாப்பு மற்றும் இணையவழி அச்சுறுத்தல்](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) குறித்த ஆதாரவளங்களையும் [பெற்றோர்களுக்கென](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) ஒரு தனிப்பட்ட ஆதாரவளப் பக்கத்தையும் [புல்லி ஸ்டாப்பர்ஸ்(Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) வழங்குகிறது. புல்லி ஸ்டாப்பர்ஸ் மூலமாக   
  அக்கறை கொண்ட பெரியவர்களுக்கான [இணைவழி அச்சுறுத்தல்   
  அறிவுரைத் தாள்களையும்](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) நீங்கள் அணுகலாம்.
* [அலானா மற்றும் மேடலின் ஃபவுண்டேஷன்(Alannah and Madeline Foundation)](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) [டிஜிடாக் (DigiTalk)](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) என்னும் ஒரு ஆன்லைன் பாதுகாப்பு மையத்தைப் பெற்றோர்களுக்காக வழங்குகிறது. திரைவழி ஊடகங்களைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் குடும்பமாக மாறுதல், ஆன்லைன் அச்சுறுத்தலை சமாளித்தல், குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்தல், பாதுகாத்தல் மற்றும் ஈடுபடுத்தல் போன்ற தலைப்புகளில் ஆதாரவளங்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன.

* ஆரோக்கியமான திரை நேரம், டிஜிட்டல் குடும்ப வாழ்க்கை, டிஜிட்டல் விளையாட்டு, கற்றல், ஆன்லைன் பாதுகாப்பு போன்ற தலைப்புகளில் ஆரம்பப்பள்ளி குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு ஆதார வளங்களை   
  [ரைசிங் சில்ட்ரன் நெட்வொர்க் (Raising Children Network)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) வழங்குகிறது.

## ஒரு குழந்தை அல்லது இளம்வயது நபருக்கு ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகள்

ஆன்லைன் அல்லாத செயல்பாடுகளில் ஆரோக்கியமான சமநிலை இல்லை என்றால், ஒரு குழந்தையின் ஆன்லைன் செயல்பாடு அவர் மீது ஒரு எதிர்மறை விளைவை ஏற்படுத்தலாம். சிலநேரங்களில், உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் எதிர்மறை அனுபவத்தைப் பெறுதல் அல்லது இணைய அச்சுறுத்தலை அனுபவித்தலுக்கு சில அறிகுறிகளைக் காட்டலாம்.

ஒரு ஆன்லைன் 'நட்பு' அல்லது சூழ்நிலை வெளிப்பட்டுவிட்டால் அல்லது சிக்கலாகிவிட்டால் உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் சொல்லாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் வெட்கமாக அல்லது அவமானமாக உணரலாம், அல்லது பிரச்சனை இன்னும் மோசமாகலாம் என்று பயன்படலாம்.

உங்கள் குழந்தையின் நடத்தை அல்லது மனநிலையில் மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்று விழிப்புடன் இருங்கள். குடும்பம் அல்லது நண்பர்களிடம் இருந்து விலகிப்போதல், படபடப்பு, கவலையோடிருத்தல் அல்லது அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் விதத்தில் மாறுதல்கள் போன்ற அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்.

அறிகுறிகளில் இவை அடங்கலாம்:

* நண்பர்களைச் சந்தித்தல் அல்லது விளையாடுதல் போன்ற சமூகச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடு குறைதல்
* பள்ளியில் சிறப்பாகச் செயல்படாமல் இருத்தல்
* சோர்வு, தூக்கம் தடைபடுதல், தலைவலி, கண் சோர்வு
* உண்ணும் பழக்கங்களில் மாற்றங்கள்
* தனிநபர் சுகாதாரம் குறைதல்
* குறிப்பிட்ட வலைத்தளம் அல்லது விளையாட்டில் வெறிகொண்ட ஆர்வம்
* ஆன்லைன் செயல்பாட்டில் இருந்து இடைவேளை எடுக்கச் சொன்னால் அதீத கோபம்
* கணிப்பொறியில் இருந்து விலகியிருக்கும்போது படபடப்பாக அல்லது எரிச்சலாகத் தென்படுதல்
* நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் இருந்து விலகியிருத்தல்

அச்சுறுத்தப்படுதலின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள [புல்லி ஸ்டாப்பர்ஸ்](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) பக்கத்திலும் [சிறார்கள் பாலுறவுக்குத் தூண்டப்படுவதன் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்து](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) மின்பாதுகாப்பு ஆணையர் வலைத்தளத்திலும் மேலும் அறியலாம்.

## உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் பாதுகாப்பில்லாத ஒன்றை எதிர்கொண்டால் என்ன செய்வது

ஒரு சம்பவம் நடந்தால் பல வழிகளில் பெற்றோர்கள் புகார் எழுப்பலாம் அல்லது உதவி பெறலாம்.

* உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அல்லது ஏதேனும் நேர்ந்தால் உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியிடம் நீங்கள் பேசலாம். பள்ளிகளில் உள்ள கொள்கைகளும் செயல்முறைகளும் உதவமுடியும். உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்பட்டால் கூடுதல் ஆதரவு பெறுவதற்கு அவர்கள் உங்களுடன் இணைந்தும் செயல்படலாம். ஆரம்பத்தில் உங்கள் குழந்தையின் ஆசிரியர் அல்லது பள்ளியின் நலக்குழுவைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். உங்கள் பள்ளியில் பேசுதல் குறித்து [புல்லி ஸ்டாப்பர்ஸில்](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) மேலும் அறியுங்கள்.
* உங்கள் குழந்தை ஒரு ஆன்லைன் சம்பவத்தில் ஈடுபட்டிருந்தால், உங்கள் பள்ளியுடன் இணைந்து செயல்பட்டு உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான ஆதரவை வழங்குவது முக்கியமாகும். ஒரு ஆன்லைன் சம்பவத்திற்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தைக்கு எப்படி உதவுவது என்பதை [மின்பாதுகாப்பு ஆணையரின் வலைத்தளத்தில்](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) அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
* ஆலோசனைக்காகவும் [அவதூறைப் புகார் செய்யவும்](https://www.esafety.gov.au/report) மின்பாதுகாப்பு ஆணையரை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். தீவிரமான இணைய அச்சுறுத்தல் மற்றும் உருவப்படங்கள் சார்ந்த அவதூறினை அனுபவிக்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு, அந்த உள்ளடக்கத்தை நீக்குவதற்கு தளங்களுடன் செயல்பட்டு மின்பாதுகாப்பு புகாரளிப்பு அமைப்பு உதவுகிறது.
* யாரேனும் உங்கள் குழந்தையைத் தொடர்பு கொள்கிறார்கள், அந்தத் தொடர்பு அவசியமற்றது அல்லது அவர்களை அது அசௌகரியமாக உணரச்செய்கிறது என்றால், உதவுவதற்கு நீங்கள் சிலவற்றைச் செய்யலாம். குழந்தையை பாலுறவுக்குத் தூண்டுதல், விருப்பமற்ற தொடுகை மற்றும் அதற்கு என்ன செய்வது என்பது பற்றி [மின்பாதுகாப்பு ஆணையரின் வலைத்தளத்தில்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)   
  மேலும் வாசியுங்கள்.
* ஆன்லைனில் செய்யறிவு (AI) வாயிலாக [உருவப்படம் சார்ந்த அவதூறு நேரும்போது](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) என்ன செய்வது என்பது குறித்த ஆலோசனைகளை அலானா மற்றும் மேடலின் ஃபவுண்டேஷன் வழங்குகிறது.

## உங்கள் குழந்தைக்கு மேலும் ஆதரவு தேவை என்றால் எங்கே தொடர்பு கொள்வது

* அவசர உதவிக்கு 000 தொடர்பு கொள்ளவும்
* உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியிடம் பேசுங்கள்
* அறிவுரைக்கு அல்லது இணைய அவதூறைப் புகாரளிக்க [மின்பாதுகாப்பு ஆணையரைத்](https://www.esafety.gov.au/report) தொடர்பு கொள்ளவும்
* மனநல ஆதரவு பற்றிப் பேச வேண்டும் என்றால் உங்கள் உள்ளூர் பொதுமருத்துவரைத் (GP) தொடர்பு கொள்ளவும்
* குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் (Kids Helpline): 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளைப் பராமரிப்போருக்கும் இரகசிய தொலைபேசி ஆலோசனைகளை [பேரன்ட்லைன் (Parentline)](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) வழங்குகிறது. இணையப் பயன்பாடு, இணைய அச்சுறுத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு சார்ந்த அறிவுரைகள் இதில் அடங்கும்.
* லைஃப்லைன் (Lifeline): 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* பியாண்ட் ப்ளூ (Beyond Blue): 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)