# ንወለድን ኣለይትን (ቀዳማይ ደረጃ)

ንደቅኹም ኣብ ኢንተርነት ድሕንነቶም ንኽትሕልዉ ዝሕግዘኩም ደገፍ

እዚ መምርሒ እዚ ንወለዲ፡ ንኣለይቲ፡ ከምኡ እውን ንስድራ ቤታት፡ ቆልዑ ማሕበራዊ መራኸቢታት ኣብ ዝጥቀሙሉ እዋን ድሕንነቶም ምእንቲ ክሕልዉ ንኽድግፍዎም ዝሕግዝ ንኣሽቱ ምኽርን ሓበሬታን ይህብ።

## ናይ መባእታ ትምህርቲ ዝዕድሚኦም ቆልዑን ማሕበራዊ መራኸቢታትን

ቆልዑ ንናይ ኢንተርነት ዓለም ክድህስስዎ፡ ብጸወታን ብማሕበራዊ ርክብን ኣቢሎም ድማ ክመሃሩ ኣብ ዝጅምሩሉ እዋን፡ ወለድን ኣለይትን ንኽመርሕዎም ኣገዳሲ ተራ ይጻወቱ።

ወለድን ኣለይትን ንማሕበራዊ መራኸቢታት ዋላ ዘይጥቐሙሉ ኽነሶም፡ ንናይ መባእታ ቤት ትምህርቲ ዝዕድሚኦም ደቆም ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ድሕንነቶም ምእንቲ ኽሕልዉ ከዳልውዎም ይኽእሉ እዮም። ነዚ ጽቡቕ ናይ ኢንተርነት ልምድታት ብምህናጽን ብዛዕባ ድሕንነት ኢንተርነት ቀጻሊ ሓበሬታ ብምርካብን ክትገብርዎ ትኽእሉ።

ውሉድኩም ናይ ኢንተርነት ጉዕዝኦም ንክጅምሩ ብከመይ ክትሕግዝዎም ከም እትኽእሉ ኣብ [ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) ብዝያዳ ክትመሃሩ ትኽእሉ።

## ብተወሳኺ ኣብ [eSafety Guide(ድሕንነት ኢንተርነት መምርሒ)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) ብዛዕባ ዝርዝር ማሕበራዊ መራኸቢታት፡ ጸወታታት፡ ኣፕልኬሽናት(መተግበሪታት)፡ መርበብ ሓበሬታታት፡ ክትመሃሩ ትኽእሉ ኢኹም፣ እዚ ድማ ኩሎም መተግበሪታት እንታይ ምዃኖም፡ ዝጠልብዎ ዝተሓተ ዕድመ ተጠቃሚ፡ ውልቃዊ ሓበሬታ ብኸመይ ከም እትሕልዉ፡ ብዛዕባ ትሕዝቶታት እቶም መተግበሪታት ብከመይ ክትሕብሩ ኸም እትኽእሉ የጠቓልል።

## ንውሉድኩም ኣወንታውን ውሑስን ናይ ኢንተርነት ተመኩሮታት ንኽህልዎ ምድጋፍ

ንውሉድኩም ኣወንታውን ውሑስን ናይ ኢንተርነት ተመኩሮታት ንኽህልዎ ምእንቲ ኽትድግፍዎ ዝሕግዘኩም ብዙሕ ሓበሬታ ይርከብ እዩ።

* እቲ [ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታ](https://www.esafety.gov.au/) እዚ ዝስዕብ የዳሉ፡
  + [eSafety parents (ድሕንነት ኢንተርነት ወለዲ)](https://www.esafety.gov.au/parents/) ገጽ እንተላይ ሓበሬታ ብዛዕባ [ከመይ ጌርካ ብዛዕባ ተነቃፊ ዝዀነ ኣርእስታታት ክትዘራረብ ከም እትኽእል፡](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) ንኣብነት ብዛዕባ ብኢንተርነት ዝግበር ድንደና ወይ ስእለጽዩፍ ምርኣይ ምዝርራብ።
  + ወቢነራትwebinars ንወለዲ/ኣለይቲ ውሑስ ናይ ኢንተርነት ተመኩሮታት ንኽርከብ ዝድግፍ ፍልጠት፡ ክእለት፡ መሳርሒታትን ንምሃብ፡ እንተላይ ኣብ መባእታ ትምህርቲ ንዝምሃሩ ቆልዑ ብዛዕባ ፍቓድ ምሃብን ናይ ኢንተርነት ዶባት ምሕላውን ንኽርድኡ ምድጋፍ ከምኡ እውን ብዛዕባ ብከመይ ንዉልድካ ኣብ ናይ ኢንተርነት ጸወታታት ትድግፍ የጠቓልል።
  + [ንስድራቤት ዝምችእ ቪድዮታትን ናይ ምኽሪ ወረቓቕትን](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) ብዝተፈላለየ ቛንቋ ዝርከብ ኰይኑ ስድራቤትኩም ኣብ ኢንተርነት ድሕንነቶም ክሕሎ፡ ብዛዕባ ማሕበራዊ መራኸቢታት ምልላይ፡ ድሕንነቱ ዝተሓለወ ጸወታታት ኢንተርነት ምጽዋት፡ ከምኡ እውን ውሉድኩም ብኢንተርነት ክድንደን ከሎ ሓገዝ ንምርካብ ይሕግዝ።
  + [eSafetykids(ድሕንነት ኢንተርነት ቆልዑ)](https://www.esafety.gov.au/kids) ገጽ ንቖልዑ ዝምችኦምን ከተካፍልዎም እትኽእሉን ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ፣ እዚ፡ ሓደ ሰብ ኣብ ኢንተርነት እንተ ደንዲንዎም እንታይ ክገብሩ ኸም ዝኽእሉ፡ ድሕንነቶም ብኸመይ ከም ዝሕልዉ፡ ብኸመይ ስእልን ብሕታዊ ሓበሬታን ከም ዘካፍሉ ዝገልጽ ሓበሬታ የጠቓልል።
* [ድንደና ደው ኣበልቲ](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ብዛዕባ [ድሕንነት ኢንተርነትን ድንደና ኢንተርነትን](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) ንመባእታ ትምህርቲ ዝዕድሚኦም ተመሃሮ ዝተዳለወ ሓበሬታ ከምኡ'ዉን ን[ወለዲ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) ዝኸውን ሓበሬታ የዳሉ። በዚ ድንደና ደው ኣበልቲ ዝብል ገጽ ጌርካ ንግዱሳት ዓበይቲ ብዛዕባ [ድንደና ኢንተርነት ዝገልጽ ገጻት ምኽሪ](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) ክርከብ ይከኣል እዩ።
* [Alannah and Madeline Foundation(ዉድብ ኣላናን ማድሊንን)](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) ንወለዲ ዝኸውን ብዛዕባ ድሕንነት ኢንተርነት ዝገልጽ ዝተፈላለየ ሓበሬታ [ዲጂታላዊ ዝርርብ](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) የዳሉ። ከም ስድራቤት ኴንካ ጥበባዊ ኣጠቓቕማ ስክሪን ምዝውታር፡ ብኢንተርነት ንዝግበር ድንደና ምድህሳስ፡ ኣብ ንቖልዑ ዝኸውን ጸወታታት ምምራጽን ምዕቋብን ምስታፍን ዝኣመሰለ ኣርእስታት ዝሓዘ ሓበሬታ የጠቓልል።
* [መርበብ ምዕባይ ቆልዑ](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ብዛዕባ ሚዛኑ ዝሓለወ ኣብ ስክሪን ዝሓልፍ ግዜ፡ ዲጂታላዊ ህይወት ስድራቤት፡ ዲጂታላዊ ጸወታን ትምህርትን ከምኡ እውን ድሕንነት ኢንተርነት፡ ንወለድን ንተምሃሮ መባእታ ትምህርትን ዝኸውን ሓበሬታ የዳሉ።

## ሓደ ቆልዓ ወይ መንእሰይ ደገፍ የድልዮ ከም ዘሎ ዝሕብር ምልክታት

ሓደ ቆልዓ ካብ ኢንተርነት ወጻኢ ሚዛኑ ዝሓለወ ንጥፈታት እንተ ዘይብሉ እቲ ኣብ ኢንተርነት ዘለዎ ንጥፈታት ኣብኡ ኣሉታዊ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል እዩ። ሓድሓደ ግዜ፡ ውሉድኩም ኣብ ኢንተርነት ኣሉታዊ ተመክሮታት ይህልዎ ኸም ዘሎ፡ ወይ ይድንደን ከም ዘሎ ዘርኢ ምልክታት የርኢ ይኸውን።

ዉልድኩም ኣብ ኢንተርነት ዘለዎ 'ምሕዝነት' ወይ ኩነታት ዘሕንኽ ወይ ኣጸጋሚ ይዀኖ ኸም ዘሎ ኣይነግረኩምን ይኸውን። ይሓፍር ይኸውን ወይ ነቲ ጸገም ዘጋድዶ ዘሎ ዀይኑ ኽስምዖ ይኽእል እዩ።

ነቲ ኣብ ጠባይ ወይ ስምዒት ውሉድኩም ዝርአ ለውጥታት ብንቕሓት ኣስተብህሉሉ። ካብ ሰብ ይርሕቕ፡ ይጭነቕ፡ ይሓዝን፡ ወይ ምስ ስድራቤቱ ወይ ፈተውቱ ዘለዎ ርክብ ይቕየር ከም ዘሎ ንዘርኢ ምልክታት ኣስተብህሉሉ።

ምልክታት ነዚ ዝስዕብ ከጠቓልል ይኽእል፡

* ከም ምስ ፈተውቲ ምርኻብ ወይ ስፖርት ምጽዋት አብ ዝኣመሰለ ማሕበራዊ ንጥፈታት ተገዳስነት ምጥፋእ
* ኣብ ቤት ትምህርቲ ዘይምንፋዕ
* ድኻም፡ ምምዝባል ድቃስ፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ውጥረት ዓይኒ
* ኣብ ልምዲ ኣመጋግባ ለውጢ ምርኣይ
* ጉድለት ብሕታዊ ጽሬት
* ኣብ ገሊኡ መርበብ ሓበሬታታት ወይ ጸወታታት ብዙሕ ግዜ ምሕላፍ
* ካብ ንጥፈታት ኢንተርነት ዕረፍቲ ኽወስድ ምስ ዝሕተት ኣመና ምቝጣዕ
* ካብ ኮምፕዩተር እንተ ርሒቑ ይጭነቕ ወይ ቀጨውጨው ይብሎ
* ካብ ፈተውትን ስድራቤትን ርእሱ ምግላል

ብዛዕባ ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት ድንደናን [ኣጠንቀቅቲ ምልክታት ምልመላ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ካብ መርበብ ሓበሬታ eSafety Commissioner ኣብ [ድንደና ደው ኣበልቲ](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) ዝያዳ ኽትምሃሩ ትኽእሉ ኢኹም።

## ውሉድኩም ኣብ ኢንተርነት ንድሕንነቱ ዜስግእ ነገር እንተ ኣጋጢምዎ እንታይ ትገብሩ

ጸገም እንተ ኣጋጢሙ ወለዲ ሻቕሎቶም ክገልጹሉ ወይ ሓገዝ ክረኽቡሉ ዝኽእሉ ብዙሕ መገድታት ኣሎ።

* ዝዀነ ነገር እንተ ኣጋጢሙ ወይ ብዛዕባ ዝዀነ ዘሻቕለኩም ነገር ንቤት ትምህርቲ ውሉድኩም ከተዘራርቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብያተ ትምህርቲ ክሕግዝ ዝኽእል ፖሊሲታትን ኣሰራርሓን ኣለወን። ከምኡ'ዉን ውሉድኩም ዝያዳ ሓገዝ እንተ ኣድልይዎ ምእንቲ ኽሕግዝዎ ምሳኹም ኰይኖም ክዓይዩ ይኽእሉ እዮም። ከም ናይ መጀመርታ ስጉምቲ ምስ ናይ ውሉድኩም መምህር ወይ ናይቲ ቤት ትምህርቲ ጉጅለ ጥዕና ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ ምስቲ ቤት ትምህርቲ ምዝርራብ ኣብ [ድንደና ደው ምባል](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) ዝያዳ ኸተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም።
* ውሉድኩም ኣብ ኢንተርነት ጸገም እንተ ኣጋጢምዎ ዘድልዮ ሓገዝ ምእንቲ ኽትህብዎ ምስቲ ቤት ትምህርቲ ሓቢርኩም ክትዓይዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ኢንተርነት ጸገም ምስ ኣጋጠሞ ብከመይ ክትሕግዝዎ ከም እትኽእሉ ኣብ [ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታ](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) ብምእታው ዝያዳ ተምሃሩ።
* ምኽሪ ንምርካብ ወይ [ብዛዕባ ድንደና ጥርዓን ንምቕራብ](https://www.esafety.gov.au/report) ምስ eSafety Commissioner ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ናይ eSafety ጥርዓን መቕረቢ ስርዓት ነቲ ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ትሕዝቶ ንምድምሳስ ምስ ትካላት ሓቢሩ ብምዕያይ ንወለዲ እቶም ድንደና ኢንተርነትን ምስ ስእሊ ዝተሓሓዝ ዓመጽን ዘጋጠሞም ቆልዑ ይሕግዝ እዩ።
* ሓደ ሰብ ምስ ውሉድኩም ይራኸብ እንተ ኣልዩ እሞ እቲ ርክብ ዘይድለ እንተ ዀይኑ ወይ ባህ ዘየብሎም እንተ ዀይኑ፡ ንምሕጋዙ ኽትገብርዎ እትኽእሉ ነገራት ኣሎ። ብዛዕባ ምምልማል ቆልዑን ዘየድሊ ርክብን እንታይ ክትገብሩ ከም እትኽእሉን ኣብ [ወብሳይት ኮሚሽነር ድሕንነት ኢንተርነት](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ዝያዳ ኣንብቡ።
* ፋውንደሽን ኣላንን ማደሊንን [ምስ ስእሊ ኣብ ዝተሓሓዝ ዓመጽ ኢንተርነትን ኣርተፊሻል ኢንተሊጀንስን(AI) እንታይ ክትገብሩ ከም እትኽእሉ](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) ምኽሪ ይህብ እዩ።

## ንውሉድኩም ዝኸውን ዝያዳ ሓገዝ ካበይ ክትረኽቡ ኸም እትኽእሉ

* ንህጹጽ ሓገዝ 000 ደውሉ
* ምስ ቤት ትምህርቲ ደቅኹም ተዘራረቡ
* ምኽሪ ንምርካብ ወይ ብዛዕባ ድንደና ጥርዓን ንምቕራብ [ምስ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report) ተዘራረቡ
* ብዛዕባ ሓገዝ ጥዕና ኣእምሮ ክትዘራረቡ እንተ ደሊኹም ናብ ናይ ከባቢኹም ሓፈሻዊ ሓኪም ኪዱ
* መስመር ሓገዝ ቆልዑ፡ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [መስመር ወለዲ](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ምስጢራዊ ምኽሪ ተሌፎን ንወለድን ንኣለይቲ ቆልዑን የዳሉ። እዚ ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ኢንተርነት፡ ድንደና ኢንተርነትን ድሕንነትን ምኽሪ ምሃብ የጠቓልል።
* መስመር ህይወት፡ 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue(ብዮንድ ብሉ)፡ 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)