# សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ (សាលាមធ្យមសិក្សា)

គាំទ្រដើម្បីរក្សាមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅលើប្រព័ន្ធ  
ផ្សព្វផ្សាយសង្គម

សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះផ្តល់នូវគន្លឹះ និងធនធាននានាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយដើម្បីគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។

## មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាមធ្យមសិក្សា និងប្រព័ន្ធ ផ្សព្វផ្សាយសង្គម

ឪពុកម្តាយដើរតួនាទីសំខាន់មួយក្នុងការគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ និងនៅលើ  
គេហទំព័រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមនានា។ អ្នកអាចជួយ កូនៗរបស់អ្នកឱ្យរុករកពិភពឌីជីថលរបស់ពួកគេដោយសុវត្ថិភាព និងអប់រំពួកគេឱ្យជៀសវាងបទពិសោធន៍ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់តាមអនឡាញ។ អ្នកអាចរុករកបណ្ដាគេហទំព័រ   
ហ្គេម កម្មវិធី apps និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមជាមួយគ្នា ហើយកំណត់វិន័យ និងព្រំដែនមួយចំនួន។

ការគាំទ្រ និងការណែនាំរបស់អ្នកអាច ផ្តល់ឱ្យ កូនរបស់អ្នកនូវចំណេះដឹងដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវតាមអនឡាញ និងមានទំនុកចិត្តក្នុងការ សុំ ជំនួយនៅពេលពួកគេត្រូវការវា។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការបន្តទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ។

អ្នកអាចអានបន្ថែមអំពី [មូលដ្ឋានគ្រឹះសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) នៅលើ គេហទំព័រ របស់ស្នងការ eSafety Commissioner។

អ្នកក៏អាចស្វែងយល់អំពីបណ្ដាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ហ្គេម កម្មវិធី apps និងគេហទំព័រជាច្រើននៅក្នុង សៀវភៅមគ្គុទេសក៍ [eSafety Guide](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) រួមទាំងកម្មវិធីទាំងអស់ លក្ខខណ្ឌតម្រូវការអាយុជាអប្បបរមារបស់ពួកគេ របៀបការពារព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន និងរបៀបរាយការណ៍ខ្លឹមសារនៅក្នុងកម្មវិធីដោយខ្លួនឯង។

## ការគាំទ្របទពិសោធន៍វិជ្ជមាន និងបទពិសោធន៍តាមអនឡាញមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នក

មានធនធានជាច្រើនដែលអាចរកបានដើម្បី គាំទ្រ អ្នកនៅក្នុងការគាំទ្រកូនរបស់អ្នក។

* [គេហទំព័ររបស់ស្នង eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) ផ្តល់៖
* [គេហទំព័រឪពុកម្តាយ](https://www.esafety.gov.au/parents) រួមមានព័ត៌មាន [អំពីរបៀបសន្ទនាពិបាកៗមួយចំនួនទាក់ទងនឹងប្រធានបទដែល  
  ទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) ដូចជាការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត ឬរូបភាពអាសអាភាស។
* [សិក្ខាសាលាតាមអ៊ីនធឺណិត (webinars)](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) ដើម្បីផ្តល់ឱ្យឪពុកម្តាយ/អ្នកថែទាំនូវចំណេះដឹង ជំនាញ និងឧបករណ៍នានាដើម្បីគាំទ្របទពិសោធន៍តាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព រួមទាំងការ  
  ណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ និងបច្ចេកវិទ្យាដែលកំពុងរីកចម្រើន។
* [វីដូអូហ្គេមលេងសប្បាយជាមួយគ្រួសារ និងប័ណ្ណដំបូន្មាន](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) មានជាភាសាច្រើន ដើម្បីគាំទ្រដល់គ្រួសារ របស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ ការចាប់ផ្តើមជាមួយប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការលេងហ្គេម តាមអនឡាញកាន់តែមានសុវត្ថិភាព និងការទទួលបានជំនួយនៅពេលកូនរបស់អ្នកត្រូវបានគំរាមសម្លុត តាមអនឡាញ។
* [ដំបូន្មាន](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ដើម្បីគាំទ្រឪពុកម្តាយក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាតាមអនឡាញដូចជាការផ្ញើរូបអាក្រាត និងសកម្មភាពផ្ញើរសារទាក់ទងនឹងការរួមភេទ រូបភាពអាសអាភាស និងការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត។
* ដំបូន្មានដើម្បីគាំ[ទ្រមនុស្សវ័យក្មេង](https://www.esafety.gov.au/young-people) ដោយផ្ទាល់ រួមទាំងរបៀបដោះស្រាយសម្ពាធតាមប្រព័ន្ធ  
  ផ្សព្វផ្សាយសង្គម។
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ផ្តល់ធនធានពិសេសស្ដីពី [សុវត្ថិភាពតាមអ៊ីនធឺណិត និងការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) សម្រាប់សិស្សមានអាយុចូលរៀនសាលាមធ្យមសិក្សា និងទំព័រធនធានពិសេសសម្រាប់ [ឪពុកម្តាយ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents)នានា។ អ្នកក៏អាចចូលប្រើ [ប័ណ្ណដំបូន្មានស្ដីពីការគំរាមសម្លុតតាមអ៊ីនធឺណិត](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលពាក់  
  ព័ន្ធតាមរយៈអ្នកបញ្ឈប់ការគំរាមសម្លុត (Bully Stoppers)។
* [មូលនិធិ Alannah និង Madeline (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) ផ្តល់ [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) ដែលជាមជ្ឈមណ្ឌលសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញសម្រាប់ឪពុកម្តាយដែលគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទនានា រួមទាំងការបំពាក់គ្រឿងឧបករណ៍ដល់ក្មេងជំទង់សម្រាប់ភាពជោគជ័យខាងផ្នែកឌីជីថល ការគាំទ្រក្មេងជំទង់នៅក្នុងពិភពដែលមានទំនាក់ទំនងគ្នា ការផ្តល់អំណាចដល់ក្មេងជំទង់របស់អ្នកក្នុងការលេងហ្គេមដោយសុវត្ថិភាព និងការយកឈ្នះលើការគំរាមសម្លុតលើក្មេងជំទង់។
* [បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កូន (Raising Children Network)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ផ្តល់ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់ក្មេងជំទង់លើប្រធានបទនានា រួមទាំងពេលវេលាសម្រាប់អេក្រង់ ការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត សកម្មភាពផ្ញើរសារទាក់ទងនឹងការរួមភេទ និងការលេងហ្គេម។

## សញ្ញាមួយចំនួនដែលកុមារ ឬមនុស្សវ័យក្មេងអាចត្រូវការការគាំទ្រ

សកម្មភាពរបស់យុវជន តាមអនឡាញ អាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានតុល្យភាពល្អជាមួយនឹងសកម្មភាពនៅក្រៅបណ្តាញបានល្អផងដែរនោះ។ ពេលខ្លះ មនុស្សម្នាក់អាចនឹងបង្ហាញសញ្ញាមួយចំនួនថាពួកគេកំពុងមានទំនាក់ទំនងអវិជ្ជមានតាមអនឡាញ ឬបង្ហាញថាពួកគេកំពុងត្រូវបានគំរាមសម្លុត។

ពួកគេអាចមិនប្រាប់អ្នកថាតើ 'មិត្តភាព' ឬស្ថានភាពតាមអនឡាញបានក្លាយទៅជាភាពងាយរងគ្រោះ ឬពិបាក ដោយសារពួកគេអៀនខ្មាស ឬខ្មាស ឬខ្លាចវាអាចធ្វើឱ្យរឿងកាន់តែអាក្រក់។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ឬអារម្មណ៍របស់កូន អ្នក។ រកមើលសញ្ញានៃការដកខ្លួន ការថប់បារម្ភ ទុក្ខព្រួយ ឬអន្តរកម្មនានាដែលបានផ្លាស់ប្តូរជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ។

សញ្ញាព្រួយបារម្មណ៍មួយចំនួនអាច រួមមាន៖

* មិនសូវចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពសង្គមនានា ដូចជាការជួបជុំមិត្តភក្តិ ឬលេងកីឡាជាដើម
* រៀនមិនបានល្អនៅសាលា
* ភាពអស់កម្លាំង ការរំខានដំណេក ការឈឺក្បាល ឈឺភ្នែក
* ការផ្លាស់ប្តូរលំនាំនៃការញាំ
* អន់ថយអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
* ការស្រមើស្រមៃជាមួយគេហទំព័រ ឬហ្គេមជាក់លាក់មួយចំនួន
* មានកំហឹងខ្លាំងនៅពេលត្រូវបានសុំឱ្យសម្រាកពីសកម្មភាពតាមអនឡាញ
* បង្ហាញនូវការថប់បារម្ភ ឬឆាប់ខឹង ពេលនៅឆ្ងាយពីកុំព្យូទ័រ
* ការដកខ្លួនចេញពីមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ

អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសញ្ញាព្រមាននានានៃការគំរាមសម្លុតនៅលើ [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) [សញ្ញាព្រមាននានានៃការប្រើកលល្បិចដើម្បីបង្ខិតបង្ខំឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) និង [ព័ត៌មានអំពីការអនុវត្តដោយបង្ខំឱ្យប្រព្រឹត្តសកម្មភាពផ្លូវភេទ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) នៅលើគេហទំព័ររបស់ស្នងការ eSafety Commissioner។

## អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកជួបប្រទះអ្វីមួយដែលមិនមានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ

មានវិធីជាច្រើនដែលឪពុកម្តាយអាចលើកឡើងពីកង្វល់ ឬទទួលបានជំនួយប្រសិនបើមានឧប្បត្តិហេតុកើតឡើង។

* អ្នកអាចនិយាយជាមួយសាលារៀនរបស់កូនអ្នកទាក់ទងនឹងការព្រួយបារម្ភណាមួយដែលអ្នកអាចមាន ឬប្រសិនបើមានអ្វីមួយបានកើតឡើង។ សាលារៀន មានគោលនយោបាយ និងដំណើរដាក់នៅនឹងកន្លែងមួយចំនួនដែលអាចជួយ និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកទទួលបានការគាំទ្របន្ថែម ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការការគាំទ្រ។ ទាក់ទងគ្រូបង្រៀនរបស់កូនអ្នក ឬក្រុមសុខុមាលភាពសាលាដើម្បីចាប់ផ្តើម។ អានបន្ថែមអំពីការនិយាយទៅកាន់សាលារៀនរបស់អ្នកនៅលើ[Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school)។
* ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកបានទាក់ទិនក្នុងឧបទ្ទវហេតុតាមអនឡាញ វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើការរួមគ្នាជាមួយសាលារៀនរបស់អ្នក ដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រដល់កូនរបស់អ្នក ដែលពួកគេត្រូវការ។ ស្វែងយល់ពីរបៀបជួយកូនរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីឧប្បត្តិហេតុតាមអនឡាញ [នៅលគេហទំព័ររបស់ស្នងការ eSafety Commissioner](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)។
* អ្នកក៏អាចទាក់ទងស្នងការ eSafety ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន និង [រាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានផងដែរ](https://www.esafety.gov.au/report)។ ប្រព័ន្ធរាយការណ៍ eSafety ជួយឪពុកម្តាយរបស់កុមារដែលជួបប្រទះការគំរាមសម្លុតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរតាមអ៊ីនធឺណិត និងការរំលោភបំពានផ្អែកលើរូបភាព ដោយធ្វើការជាមួយប្រព័ន្ធវេទិកាមួយដើម្បីលុបចោលខ្លឹមសារនោះ។
* ប្រសិនបើនរណាម្នាក់កំពុងទាក់ទងកូនរបស់អ្នក ហើយទំនាក់ទំនងនេះមិនចង់បាន ឬធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មិនស្រួល មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយ។ សូមអានបន្ថែមអំពីការប្រើកលល្បិចដើម្បីបង្ខិតបង្ខំកុមារឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទ និងការទំនាក់ទំនងដែលមិនចង់បាន និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅលើ [គេហទំព័ររបស់ស្នងការ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)។
* មូលនិធិ Alannah និង Madeline ក៏ផ្តល់ដំបូន្មានផងដែរអំពី [អ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានការរំលោភ  
  បំពានលើរូបភាព](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) តាមអ៊ីនធឺណិត និងតាមរយៈបញ្ញាសិប្បនិម្មិត (AI)។

## កន្លែងដែលត្រូវទាក់ទងសម្រាប់ការគាំទ្របន្ថែមទៀតសម្រាប់កូនរបស់អ្នក

* ហៅទូរសព្ទលេខ 000 សម្រាប់ជំនួយបន្ទាន់
* និយាយជាមួយសាលារៀនរបស់កូនអ្នក
* ទាក់ទង [ស្នងការ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report) សម្រាប់ដំបូន្មាន ឬដើម្បីរាយការណ៍អំពីការរំលោភ  
  បំពានតាមអនឡាញ
* ការពិគ្រោះយោបល់របស់ headspace៖ សិស្សមធ្យមសិក្សានៅសាលារៀនរដ្ឋក្នុងរដ្ឋវិចថូរៀ អាចចូលប្រើ  
  ប្រាស់សេវាពិគ្រោះយោបល់ពី headspace បាន។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1800 650 890 ឬចូលមើល   
  គេហទំព័រ www.headspace.org.au/eheadspace
* ទៅជួបគ្រូពេទ្យព្យបាលជំងឺទូទៅ (GP) នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយ  
  អំពីការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត
* បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline)៖ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់តាមទូរសព្ទជាសម្ងាត់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារ។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងដំបូន្មានអំពីការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត និងការគំរាមសម្លុតតាមអនឡាញ និងសុវត្ថិភាព
* អង្គការ Lifeline៖ 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* អង្គការ Beyond Blue៖ 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)