# பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு (இரண்டாம்நிலை)

சமூக ஊடகத்தில் இளம்வயதினரைப் பாதுகாப்பாக வைப்பதற்கான ஆதரவு

இளம்வயதினர் சமூக ஊடகத்தைப் பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான குறிப்புகள் மற்றும் ஆதார வளங்களை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது.

## இரண்டாம் நிலை பள்ளி வயதுடைய இளம்வயதினர் மற்றும் சமூக ஊடகம்

ஆன்லைன் மற்றும் சமூக ஊடகத் தளங்களில் தங்கள் இளம்வயதினர் பாதுகாப்பாக இருக்க உதவுவதில் பெற்றோர் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றனர். உங்கள் குழந்தைகள் அவர்களது டிஜிட்டல் உலகில் பாதுகாப்பான வழியில் செல்ல நீங்கள் உதவலாம். தீங்கான ஆன்லைன் அனுபவங்களைத் தவிர்க்க அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம். வலைத்தளங்கள், விளையாட்டுகள், செயலிகள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களை ஒன்றாக ஆராய்ந்து, சில விதிகள் மற்றும் எல்லைகளை நீங்கள் அமைக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைகள் ஆன்லைனில் தெளிவான முடிவுகளை எடுப்பதற்குத் தேவையான அறிவையும் தேவைப்பட்டால் உதவி கேட்கும் நம்பிக்கையையும் உங்கள் ஆதரவும் வழிகாட்டுதலும் தரக்கூடும். ஆன்லைன் பாதுகாப்பு குறித்து தகவலறிந்து இருப்பதும் அவசியமாகும்.

மின்பாதுகாப்பு ஆணையரின் (eSafety Commissioner) வலைத்தளத்தில் [ஆன்லைன் பாதுகாப்பு அடிப்படைகள்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) குறித்து நீங்கள் மேலும் வாசிக்கலாம்.

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

## உங்கள் குழந்தைக்கு நேர்மறையான மற்றும் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் அனுபவங்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் ஆதரவாய் இருப்பதில் உங்களுக்கு உதவ பல தரப்பட்ட ஆதார வளங்கள் உள்ளன.

* [மின்பாதுகாப்பு ஆணையர் வலைத்தளமானது](https://www.esafety.gov.au/) கீழ்கண்டவற்றை வழங்குகிறது:
* [பெற்றோர்கள் இணையப் பக்கத்தில்](https://www.esafety.gov.au/parents) அடங்குபவை: இணையவழியில் அச்சுறுத்தல் அல்லது ஆபாச உள்ளடக்கங்கள் போன்ற சிக்கலான விசயங்கள் குறித்து எப்படிப் பேசுவது [போன்ற தகவல்கள்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations).
* ஆன்லைன் பாதுகாப்பு மற்றும் வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பங்களுக்கு   
  ஓர் அறிமுகம் போன்று பாதுகாப்பான ஆன்லைன் அனுபவத்துக்கு உதவக்கூடிய அறிவாற்றல், திறன்கள் மற்றும் கருவிகளைப் பெற்றோர்கள்/பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழங்கும் [இணையக் கருத்தரங்குகள்](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars)
* உங்கள் குடும்பம் ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருக்க, சமூக ஊடகங்களில் நுழைய, ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக விளையாட மேலும் உங்கள் குழந்தை ஆன்லைனில் அச்சுறுத்தப்பட்டால் உதவி பெற பல மொழிகளில் [குடும்பத்துக்கு ஏற்ற காணொளிகள் மற்றும் அறிவுறுத்தல் தாள்கள்](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family).
* நிர்வாணப் படங்கள் மற்றும் பாலியல் செய்திகளை அனுப்புவது, ஆபாச உள்ளடக்கம் மற்றும் ஆன்லைனில் அச்சுறுத்துவது போன்ற ஆன்லைன் பிரச்சனைகளை சமாளிக்க பெற்றோர்களுக்கான [அறிவுரை](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact).
* சமூக ஊடக அழுத்தங்களை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது உட்பட [இளம்வயதினருக்கு](https://www.esafety.gov.au/young-people) நேரடி அறிவுரை.
* இரண்டாம்நிலை பள்ளி 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 ஆதார வளப்பக்கத்தையும் [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. அதில் டிஜிட்டல் உலகில் வெற்றிபெற பதின்மவயதினரைத் தயார் செய்தல், இணைக்கப்பட்ட உலகில் பதின்மவயதினருக்கு ஆதரவளித்தல், உங்கள் பதின்மவயதினர் பாதுகாப்பாக விளையாடவும் இணையஅச்சுறுத்தலை எதிர்கொள்ளவும் ஆற்றல் அளித்தல் போன்ற தலைப்புகள் உள்ளடங்குகிறது.
* திரையில் செலவழிக்கப்படும் நேரம், இணையவழி அச்சுறுத்தல், பாலியல் செய்திகள் மற்றும் விளையாட்டு போன்ற தலைப்புகளில் பதின்வயதியினரின் பெற்றோர்களுக்கு [ரைசிங் சில்ட்ரன் நெட்வொர்க்(Raising Children Network)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ஆதார வளங்களை வழங்குகிறது.

## ஒரு குழந்தை அல்லது இளம்வயது நபருக்கு ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகள்

ஆன்லைன் அல்லாத செயல்பாடுகளில் ஆரோக்கியமான சமநிலை இல்லை என்றால், ஒரு இளம் வயது நபரின் ஆன்லைன் செயல்பாடு அவர் மீது ஒரு எதிர்மறை விளைவை ஏற்படுத்தலாம். சிலநேரங்களில், ஓர் இளவயது நபர் ஆன்லைனில் எதிர்மறை தொடர்பாடல்களை அல்லது இணைய   
அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளான சில அறிகுறிகளைக் காட்டலாம்.

ஒரு ஆன்லைன் 'நட்பு' அல்லது சூழ்நிலை அம்பலமானால் அல்லது சிக்கலாகிவிட்டால், வெட்கம் அல்லது அவமானம் காரணமாக அல்லது பிரச்சனை இன்னும் மோசமாகலாம் என்றும் அவர்கள் உங்களிடம் சொல்லாமல் போகலாம்.

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.

கவலைப்பட வேண்டிய அறிகுறிகளில் இவை அடங்கும்:

* 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

அச்சுறுத்தலின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்து [புல்லி ஸ்டாப்பர்ஸிலும்](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying), [பாலியல் தூண்டலுக்கு ஆளானதன் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) மற்றும் [பாலியல் சார்ந்த அச்சுறுத்தல் குறித்த தகவல்களை](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) 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. உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்பட்டால் கூடுதல் ஆதரவு பெறுவதை உறுதிசெய்யக்கூடிய கொள்கைகளும் செயல்முறைகளும் பள்ளிகள் கொண்டுள்ளன. 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 சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், உங்கள் பள்ளியுடன் இணைந்து பணிபுரிந்து 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 என்ன செய்வது](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) என்பது குறித்த ஆலோசனைகளையும் 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
* ஹெட்ஸ்பேஸ் (headspace) ஆலோசனை: விக்டோரியா அரசாங்கத்தின் இரண்டாம்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள் ஹெட்ஸ்பேஸில் இருந்து ஆலோசனைச் சேவைகளைப் பெறலாம். அழையுங்கள்: 1800 650 890 அல்லது [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) என்ற தளத்துக்கு வருகை தாருங்கள்
* 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)