# ንወለድን ኣለይትን (ካልኣይ ደረጃ)

ንመንእሰያት ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ ድሕንነቶም ንኽትሕልዉ ዝሕግዘኩም ደገፍ

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

## ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ ዝዕድሚኦም መንእሰያትን ማሕበራዊ መራኸቢታትን

ወለዲ፡ መንእሰያት ደቆም ኣብ ኢንተርነትን ማሕበራዊ መራኸቢታትን ድሕንነቶም ኣብ ምሕላው ክድግፍዎም ዓብዪ ተራ ኣለዎም። ደቅኹም ነቲ ናይ ኢንተርነት ዓለሞም ድሕንነቱ ብዝተሓለወ መገዲ ክድህስስዎ ክትሕግዝዎምን ካብ ሕማቕ ተመክሮታት ኢንተርነት ክርሕቁ ክትምህርዎምን ትኽእሉ ኢኹም። ብሓደ ዄንኩም ንመርበብ ሓበሬታታትን ጸወታታትን መተግበሪታትን ማሕበራዊ መራኸቢታትን ክትድህስስዎ፡ ሕግታትን ገደባትን ድማ ከተውጽኡ ትኽእሉ ኢኹም።

እትህብዎ ደገፍን መምርሕን ደቅኹም ኣብ ኢንተርነት ጥበባዊ ውሳነታት ክገብሩ ዝሕግዞም ፍልጠትን ሓገዝ ኣብ ዘድልዮም እዋን ክሓትኹም ዘድልዮም ትብዓት ከጥርዩ ክሕግዞም ይኽእል። ብዛዕባ ድሕንነት ኢንተርነት እዋናዊ ሓበሬታ ክህልወኩም ኣገዳሲ እዩ።

ብዛዕባ [መሰረታዊ ድሕንነት ኢንተርነት](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) ኣብ እቲ ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታታት ዝያዳ ከተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ብተወሳኺ ኣብ [eSafety መምርሒ](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) ብዛዕባ ዝርዝር ማሕበራዊ መራኸቢታት፡ ጸወታታት፡ 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 ብኸመይ ክትሕብሩ ከም እትኽእሉ የጠቓልል።

## ንውሉድኩም ኣወንታውን ውሑስን ናይ ኢንተርነት ተመኩሮታት ንኽህልዎ ምድጋፍ

ብዙሕ ሓበሬታታት ንሓገዝ ተዳልዩ ኣሎ፡ ንውሉድኹም ሓግዝዎም።

* እቲ [ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታ](https://www.esafety.gov.au/) እዚ ዝስዕብ የዳሉ፡
* [ናይ ወለዲ መርበብ ሓበሬታ](https://www.esafety.gov.au/parents) እንተላይ ሓበሬታ ብዛዕባ [ከመይ ጌርካ 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 ምዝርራብ።
* [ወቢነራት](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) ንወለዲ/ንኣለይቲ ውሑስ ናይ ኢንተርነት ተመኩሮታት ንኽረኽቡ ዝድግፍ ፍልጠት፡ ክእለት፡ መሳርሕታትን ንምሃብ፡ እንተላይ ብዛዕባ ድሕንነት ኢንተርነትን ሓደስቲ ተክኖሎጂታትን ምምሃር።
* [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።
* ወለዲ ንኸም ዕርቃንካ ዘርኢ ስእሊ፡ ጾታዊ መልእኽትታት፡ ስእለ ጽዩፍ፡ ድንደና ኢንተርነት ዝኣመሰለ ኣብ ኢንተርነት ዘጋጥም ጸገማት ክዋጽኡሉ ዝሕግዞም [ምኽሪ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)
* ብቐጥታ [ንመንእሰያት ዝድግፍ](https://www.esafety.gov.au/young-people) ምኽሪ እንተላይ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ንዘጋጥሞም ጸገማት ብኸመይ ክዋጽኡሉ ኸም ዝኽእሉ 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) ንካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ ዝዕድሚኦም ተምሃሮ ከምኡ ድማ [ንወለዲ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) ዝተወፈየ ሓበሬታ ዝሓዘ ገጽ ይርከቦ እዩ። 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።
* [ውድብ ኣላንን ማደሊንን፡](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) [ዲጂቶክ(DigiTalk)](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) ዝብሃል ንወለዲ ዝኸውን ብዛዕባ ድሕንነት ኣብ ኢንተርነት እንተላይ ከመይ ጌርካ ንነኣሽቱ መንእሰያት ኣብ ናይ ኢንተርነት ዓለም ክዕወቱ ምዕጣቕን፡ ድሕንነቶም ሓልዮም ጸወታታት ኢንተርነት ክጻወቱን ንድንደና ክዋጽኡሉን ድማ ምድጋፍ ዝገልጽ ንዋት የቕርብ እዩ።
* [መስመር ምዕባይ ቆልዑ](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ብዛዕባ ኣብ ስክሪን ዝሓልፍ ግዜን ድንደና ኢንተርነትን ጾታዊ መልእኽትታት ምልኣኽ፡ ጸወታታት ዝኣመሰለ ኣርእስትታት ዝሓዘ ጽሑፋት ንነኣሽቱ መንእሰያት ንዘለውዎም ወለዲ የዳሉ እዩ።

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

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

ንሳቶም ኣብ ኢንተርነት ዘለዎም 'ምሕዝነት' ኣጸጋሚ ይዀኖም ከም ዘሎ ኣይነግርኹምን ይኾኑ፣ ከመይሲ፡ ይሓፍሩ ይኾኑ ወይ ነቲ ጸገም ዘጋድድዎ ዘለዉ ኮይኑ ይስምዖም ይኸውን።

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

ዘሻቕል 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 መጠንቀቕታ ምልክታት ድንደና ኣብ [ድንደና ደው ኣበልቲ](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying)፡ [መጠንቀቕታ ምልክታት ምልመላ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ከምኡ ድማ [ጾታዊ ምዝመዛን](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) ኣብቲ ናይ eSafety Commissioner መርበብ ሓበሬታ ዝያዳ ክትምሃሩ 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 ዝኽእሊ ፖሊሲታትን ኣሰራርሓን ኣለወን፣ ውሉድኩም ዝያዳ ሓገዝ እንተ ኣድልይዎ ምእንቲ ኽሕግዝዎ ምሳኹም ኰይኖም ክዓይዩ እውን 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 ዓመጽ ጥርዓን ንምቕራብ](https://www.esafety.gov.au/report) ምስ eSafety commissioner ክትራኸቡ እውን 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 ኸም 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
* ምኽሪ ሄድስፕይስ(headspace)፡ ተማሃሮ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ መንግስቲ ቪክቶርያ ካብ ሄድስፕይስ ኣገልግሎት ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ናብ 1800 650 890 ደውሉ ወይ ናብ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) ብጽሑ
* 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)