# ለሁለተኛ ደረጃ ትምሕርት ቤት ተማሪዎች

በማህበራዊ ሚዲያዎች ላይ ደህንነትህ/ሽ እንዲጠበቅ የሚደረግ ድጋፍ

ይህ መመሪያ በማህበራዊ ሚዲያ ላይ ደህንነትን ለመጠበቅ የሚረዱ ምክሮችን እና ድጋፍ ከፈለጉ ምን ማድረግ እንዳለብህ/ሽ ምክር ይሰጣል።

## በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ አወንታዊ እና አስተማማኝ ተሞክሮዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

* መረጃ የት እንደሚገኝ ይወቁ፦ በኢሴፍቲ ኮሚሽነር/ eSafety Commissioner የሚሰጠው፣ [በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ደህንነት ለመጠበቅ የሚረዱ ብዙ ጠቃሚ መረጃዎችን ኣሉ](https://www.esafety.gov.au/young-people) - ከሚቀርቡት አርእስቶች ውስጥ መቀጣጠርና እና ግንኙነት፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ማሰስ፣ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ እራስህን መጠበቅ፣ የውሸት ዜና እና ሌሎችንም ያካትታል።
* የበይነመረብ (ኦንላይን) እና ከዚያ ውጭ ያሉ ዓለሞችዎን ያመዛዝኑ፦ ብዙ ጊዜ በይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ማሳለፍ ቀላል ሊሆን ይችላል ነገር ግን ለምን ያህል ጊዜ እና ለምን ምክንያት በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ እንደሚሆኑ ማወቅ ከዚያ ውጭ በሆኑ ጊዜ ጤናማ እና ደስተኛ ሚዛን እንዲኖርዎት ይረዳዎታል። [በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ጊዜዎን ማመጣጠን](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) የሚለውን ይመልከቱ።
* ዲጂታል አሻራዎን ይቆጣጠሩ፦ በይነመረቡ እርስዎ ከሚጠብቁት በላይ ነገሮችን ያስታውሳል። የእርስዎ ዲጂታል አሻራ በመባል የሚታወቀውን የውሂብ ዱካ ይተዋል። መልካም ዜናው ግን የራስህ ዲጂታል አሻራ ለመቆጣጠር የሚያስችሉ መንገዶች አሉ። የራስዎ ዲጂታል አሻራ ለመቆጣጠር ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት [ዲጂታል አሻራ/Digital footprint](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) የሚለውን ይመልከቱ።
* ጫናውን ይቀንሱ፦ ማህበራዊ ሚዲያ ከጓደኞች ጋር ለመገናኘት ጥሩ መንገድ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ህይወታችንን ከሌሎች ጋር እንድናወዳድር ወይም ያለማቋረጥ መገናኘት እንዳለብን ሊሰማን ይችላል። የማህበራዊ ሚዲያ ጫናዎች በጣም ተጨባጭ ናቸው እና ለሁላችንም መዘዝ አላቸው። ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት [ከማህበራዊ ሚዲያ የሚመጡ ጫናዎች](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media)የሚለውን ይመልከቱ።
* ለሃቅ የቆመ ተሟጋች ይሁኑ፦ አንድ ሰው በአካልም ሆነ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ሲበደል ማየት ከባድ ቢሆንም የሚበደለው ሰው መሆን የበለጠ ከባድ ነው። ሁላችንም ለሃቅ የቆመ ተሟጋች በመሆን የሚረዳ አንድ ነገር ማድረግ እንችላለን። ለሃቅ የቆመ ተሟጋች ማለት የተበደለን ወይም የተጎዳን አንድ ሰው መደገፍን የመረጠ ሰው ነው። ይህ አስቸጋሪ ሊመስል ይችላል ነገር ግን በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ እና ፊት ለፊት ለሃቅ የቆመ ተሟጋች ለመሆን አስተማማኝ መንገዶች አሉ። የበለጠ ለማወቅ [ከጎንህ እቆማለሁ (I have your back)](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) የሚለውን ይመልከቱ።
* በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ብዙ ጊዜ ለሚያሳልፍ እገዛ፦ የበይነመረብ (ኦንላይን) ባህርይዎ ከዚያ ውጭ ባለ ህይወትዎ ተጽኖ እያሳደረ ነው? ማህበራዊ ሚድያን የምንጠቀምበት መንገድ በጤናችን እና በግንኙነታችን ላይ መጥፎ ተጽእኖ እያሳደረ ከሆነ ምን እየተፈጠረ እንዳለ ቆም ብለን ማሰብ አለብን። [እውነተኛ ጓደኞች](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends) የሚለውን ይመልከቱ።

## በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ደህንነቱ ባልተጠበቀ ተሞክሮ ውስጥ ከተሳተፉ ምን ማድረግ እንዳለብዎ

ቅሬታ ወይም የአደጋ ስሜት እንዲሰማን የሚያደርጉ ነገሮች በድረ ገጽ መስመር ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ። ይህ በጉልበተኝነት (bullying) የሚረብሽ ወይም አመጽ ይዘት ያለውን በማየት ምክንያት፣ ያለፈቃድዎ ፎቶዎች ማጋራት፣ የማይፈለግ የእርቃን ምስሎች በመቀበል ወይም ስጋት እንዲሰማዎት በሚያደርግ በማያውቁት ሰው የመገናኘት ጥያቄ መቅረብ ሊሆን ይችላል። እርዳታ ማግኘት የሚችሉባቸው መንገዶች አሉ።

እርስዎ ብቻዎት ኣይደሉም። ሁልጊዜ ሊረዳ የሚችል አንድ ሰው አለ። የሚያምኑት አዋቂ ሰው፣ እንደ የቤተሰብ አባል ወይም አስተማሪ፣ አዲስ እይታ ሊሰጥዎት ይችላል፣ እንዲሁም ምን ማድረግ እንዳለብዎት እና ማንኛውንም ተጽእኖ እንዴት መቋቋም እንዳለብዎት እንዲወስኑ ያግዝዎታል። ሁኔታውን በሚያስተናግዱበት ጊዜ ከደጋፊዎ ጋር ግንኙነት ለመቀጠል ይሞክሩ።

**በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ የጉልበተኞች ሰለባ መሆን**

* በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ የጉልበተኞች ሰለባ ከሆኑ ሊያገኙት ስለሚችሉ እርዳታ፦ ማንም ሰው የሳይበር ጉልበተኝነት ሰለባ መሆን የለበትም፣ ነገር ግን በጣም ውጤታማ የሆኑትን ይሄን የሚያቆሙ ዘዴዎች ማወቅ ይረዳል። መረባዊ-ጉልበተኝነት/Cyberbullying ማለት እንደ ሞባይል ስልኮች፣ ኢሜል እና የማህበራዊ ሚዲያ መሳሪያዎች ያሉ ዲጂታል ቴክኖሎጂዎችን በመጠቀም ጉልበተኞች የሚያደርሱት ጉዳት ማለት ነው። ስለዚህ እዚህ ላይ፦ [ስለ መረባዊ ጉልበተኝነት](https://www.vic.gov.au/cyberbullying)የበለጠ ማወቅ ይችላሉ፣ ከዚያም [የበይነመረብ (ኦንላይን) ጉልበተኞች ሰለባ](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) የመሆን ተሞክሮ ካጋጠምዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ይማሩ።
* እርስዎ ራስዎ ጉልበተኛ ከተባሉ ምን ማድረግ እንዳለብዎት፦ በጉልበተኝነት ባህሪ ከተሰማሩ፣ ባህሪይዎን እንዴት መቀየር እንደሚችሉ ማሰብ አስፈላጊ ነው። ይህ እንደገና እንዳይከሰትም ለማድረግ እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ። ጉልበተኛ ነዎት ተብለው ከተለዩ፦ ምክር ለማግኘት፣ [ጉልበተኛ መሆኔ ተነግሮኛል | ኢሴፍቲ ኮሚሽነር/eSafty Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) የሚለውን ይመልከቱ።

**በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ የአደጋ ስሜት መሰማት**

* አንድ ሰው ስጋት እንዲሰማዎ ወይም አደጋ እንዲሰማዎ ቢያደርግ እርዳታ ይጠይቁ፦ ከሰዎች ጋር መገናኘት፣ አዳዲስ ጓደኞችን ማፍራት እና ከሚያውውቋቸው ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኘት በመተግበሪያዎች፣ በገጾች እና ጨዋታዎች ላይ የተለመደ ነው። ከማንም ሰው ጋር ሲገናኙ ፥ ምቾት የማይሰጥ ወይም የደህንነት ስጋት እንዲሰማዎ የሚያደርግ ከሆነ እርዳታ ማግኘት እንዴት እንደሚችሉ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ምን ማድረግ እንዳለብዎት በ[ለደህንነት ስጋት የሆነ ግንኙነት እና 'መመልመል'/ Unsafe contact and 'grooming'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) በሚለው ላይ ያንብቡ
* የሆነ ሰው እርቃንዎ ሆነው የተነሷቸውን ምስሎች ለሌሎች ካጋራ ወይም ሊያጋራ እየዛተ ከሆነ፦ ለሆነ ሰው የእርስዎን የግል ምስል ወይም ቪዲዮ ቢልኩም ወይም አንዱን እንዲወስድ ቢስማሙም ይህ ማለት ግን ለማንኛውም ሰው እንዲያጋሩት ተፈቅዷል ማለት አይደለም። ምን ማድረግ እንዳለብዎ ለማወቅ ፦ [የእርቃን ምስሎቼ ተጋርቷል](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) ወይም [የሆነ ሰው እርቃኔ የሚያሳዩ ምስሎች ሊያጋራ እየዛተ ነው።](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes) የሚለውን ይመልከቱ

ጎጂ ይዘትን ሪፖርት ማድረግ

* የበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ጉዳትን ሪፖርት ማድረግ፦ የኢሴፍቲ ኮሚሽነሩ ከባድ የበይነመረብ (ኦንላይን) ጥቃትን እና ህገወጥ እና የተከለከለ የበይነመረብ (ኦንላይን) ይዘትን እንዲያስወግዱ ሊረዳዎት ይችላል፣ ይህም ኢላማ የተደረገውን ሰው አካላዊ እና አእምሮአዊ ጤንነት ሊጎዳ የሚችል ሳይበር ጥቃትን ይጨምራል። ምን ሪፖርት እንደሚደረግ፣ እንዴት ሪፖርት እንደሚደረግ እና ሪፖርቱ ለማዘጋጀት ምን ማስረጃ እንደሚቀመጥ የበለጠ ለማወቅ ወደ [የኦንላይን ጉዳት ሪፖርት አድርግ](https://www.esafety.gov.au/report) ወደሚል ይሂዱ።
* አስጨናቂ ይዘት፦ አንዳንድ ጊዜ በበይነመረብ (ኦንላይን) ላይ ሲሆኑ ማየት የማይፈልጉትን ነገር ያጋጥምዎታል። ከባድ ጥቃት ወይም አፀያፊ ክስተት ስለሚያሳይ የሚረብሽ ወይም የሚያስጨንቅ ይዘትን ሊያካትት ይችላል። ስለዚህ አንድ ነገር ማድረግ ይችላሉ። [የሚረብሽ ይዘት።](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)

## እርስዎ ወይም ጓደኛዎ ተጨማሪ ድጋፍ ከፈለጉ የት መሄድ እንዳለብዎት

* ለአስቸኳይ እርዳታ 000 ያደውሉ
* በትምህርት ቤትዎ ውስጥ ካለ ሰው ወይም ከትምህርት ቤት ውጭ ካለ ከታመነ አዋቂ ጋር ይነጋገሩ
* ምክር ለማግኘት ወይም የድረ-መስመር ላይ በደል ሪፖርት ለማድረግ የ [የኢሴፍቲ ኮሚሽነር/ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/)ን ያነጋግሩ
* Headspace Counselling (ሄድስፔስ አማካሪ)፦ የቪክቶሪያ መንግስት ትምህርት ቤት የሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች ክሄድስፔስ ካውንስሊንግ የምክር አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። eheadspace፡ 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* አንዳንድ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ከፈለጉ የቤተሰብ ሐኪምዎን (GP) ይጎብኙ
* ልጆች የሚረዱበት መስመር (Kids Helpline)፦ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* ላይፍላይን (Lifeline)፦ 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* ቢዮንድ ብሉ (Beyond Blue)፦ 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)