# இரண்டாம்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு

நீங்கள் சமூக ஊடகத்தில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான ஆதரவு

சமூக ஊடகத்தில் பாதுகாப்பாக இருக்க உதவும் குறிப்புக்களையும் உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது போன்ற அறிவுரைகளையும் இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது.

## ஆன்லைனில் எப்படி நேர்மறையான, பாதுகாப்பான அனுபவங்களைப் பெறுவது

* எங்கே தகவல்களை பெறுவது என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்: டேட்டிங் மற்றும் உறவுகள், கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளுதல், ஆன்லைனில் உங்களைப் பாதுகாத்தல், போலிச் செய்திகள் போன்றவை உட்பட [நீங்கள் ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு பல பயனுள்ள தகவல்களை](https://www.esafety.gov.au/young-people) மின்பாதுகாப்பு ஆணையம் வழங்குகிறது.
* உங்கள் ஆன்லைன் மற்றும் ஆஃப்லைன் உலகங்களைச் சமநிலைப்படுத்துங்கள்: பலமணி நேரங்கள் ஆன்லைனில் செலவிடுதல் எளிதாக இருக்கலாம். ஆனால் எப்போதெல்லாம், எதற்காக நீங்கள் ஆன்லைன் செல்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வது, ஆஃப்லைன் நேரத்துடன் ஒரு ஆரோக்கியமானதும் மகிழ்ச்சியானதுமான சமநிலையை நீங்கள் எட்ட உதவும். [உங்கள் ஆன்லைன் நேரத்தைச் சமநிலைப்படுத்துதல்](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) குறித்து பாருங்கள்.
* உங்கள் டிஜிட்டல் தடப்பதிவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்: நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட அதிகமாகவே உங்களைப் பற்றி இணையம் நினைவில் வைத்திருக்கும். அது தரவுகளின் தடயத்தை விட்டுச்செல்லும். இது டிஜிட்டல் தடப்பதிவு என்றழைக்கப்படுகிறது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், உங்கள் டிஜிட்டல் தடப்பதிவை நிர்வகிக்க வழிகள் உள்ளன. உங்களுடையதை நிர்வகிக்கத் தேவையான குறிப்புகளுக்கு [டிஜிட்டல் தடப்பதிவு](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) பாருங்கள்.
* அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள்: நண்பர்களுடன் இணைந்திருக்க சமூக ஊடகம் ஒரு சிறந்த வழியாக இருக்கலாம். ஆனால் சில நேரங்களில் அது நம்மைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வைக்கலாம் அல்லது பிறருடன் நாம் தொடர்ந்து இணைந்தே இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தலாம். சமூக ஊடகங்களில் இருந்து வரும் அழுத்தங்கள் மிகவும் உண்மையானவை. மேலும் அவை நம் அனைவரது மீதும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துபவை. குறிப்புகளுக்கு [சமூக ஊடகங்களின் அழுத்தங்கள்](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) என்ற தலைப்பைப் பார்க்கவும்.
* நியாயம் காப்பவராக இருங்கள்: நேரிலோ அல்லது ஆன்லைனிலோ ஒருவர் அச்சுறுத்தப்படுவதைப் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கும்போது, அச்சுறுத்தப்படும் நபராக நாம் இருத்தல் இன்னும் கடினமானது. நியாயம் காப்பவராக இருந்து நாம் அனைவரும் ஏதேனும் செய்யலாம். அவமதிக்கப்படும் அல்லது துன்புறுத்தப்படும் ஒருவரை ஆதரிப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நபரே நியாயம் காப்பவர் ஆவார். இது பயமுறுத்தக் கூடியதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் ஆன்லைன் அல்லது நேரில் நியாயம் காப்பவராய் இருப்பதற்கு பாதுகாப்பான வழிகள் உள்ளன. மேலும் அறிய [உன் பின்னால் நான் இருக்கிறேன்](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) என்ற தலைப்பைப் பாருங்கள்.
* அதிக நேரம் ஆன்லைனில் செலவழிப்பதில் உதவி: உங்கள் ஆன்லைன் நடத்தை ஆஃப்லைன் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கிறதா? சமூக ஊடகத்தை நாம் பயன்படுத்தும் வழி நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் உறவுகளின் மீது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்றால், அதை நிறுத்தி என்ன நடக்கிறது என்பதை நாம் யோசிக்க வேண்டும். இதைப் பாருங்கள்: [உண்மையான நண்பர்கள்](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## ஆன்லைனில் ஒரு பாதுகாப்பில்லாத அனுபவத்தில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருந்தால் என்ன செய்வது

நம்மை அசௌகரியமாக அல்லது பாதுகாப்பில்லாமல் உணர வைக்கும் சில விஷயங்கள் ஆன்லைனில் நடக்கலாம். அச்சுறுத்தல், தொந்தரவுக்கு உள்ளாக்கும் அல்லது வன்முறையான உள்ளடக்கத்தைப் பார்த்தல், உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் புகைப்படங்கள் பகிரப்படுதல், தேவையில்லாத நிர்வாணப் படங்களைப் பெறுதல் அல்லது உங்களை அசௌகரியமாக உணரவைக்குமாறு ஒரு அறிமுகமில்லாத நபர் தொடர்பு கொள்ளுதல் போன்றவை இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். உதவி பெறுவதற்கு வழிகள் உள்ளன.

நீங்கள் தனியாக இல்லை. உதவுவதற்கு எப்பொழுதும் யாரேனும் இருக்கிறார்கள். குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஆசிரியர் போன்று நீங்கள் நம்பும் ஒரு பெரியவர், உங்களுக்கு வேறு ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை வழங்கலாம். அதே நேரம் என்ன செய்வது, விளைவுகளை எப்படிக் கையாள்வது என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவலாம். நீங்கள் அந்தச் சூழ்நிலையைக் கையாளும்போது உங்களை ஆதரிக்கும் நபருடன் இணைப்பில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

**ஆன்லைனில் அச்சுறுத்தப்படுதல்**

* நீங்கள் ஆன்லைனில் அச்சுறுத்தப்பட்டால், அதற்கான உதவி: இணையவழி அச்சுறுத்தல் யாருக்கும் நேரக்கூடாது. ஆனால் அதை நிறுத்துவதற்கு மிகப் பயனுள்ள வழியை அறிந்து கொள்வது உதவியாக இருக்கும். கைபேசிகள், மின்னஞ்சல்கள் மற்றும் சமூக ஊடகக் கருவிகள் போன்ற டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி அச்சுறுத்துவது இணையவழி அச்சுறுத்தல் ஆகும். இதைப் பற்றி இங்கே மேலும் அறியலாம்: [இணையவழி அச்சுறுத்தல்](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); மேலும் நீங்கள் [ஆன்லைனில் அச்சுறுத்தலை](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) அனுபவித்தால் என்ன செய்வது என்று அறியுங்கள்.
* நீங்கள் அச்சுறுத்தும் நபர் என்று அழைக்கப்பட்டால் என்ன செய்வது: நீங்கள் அச்சுறுத்தும் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டிருந்தால், உங்கள் நடத்தையை எப்படி மாற்றிக்கொள்வது என்று யோசிப்பது முக்கியமாகும். அது மீண்டும் ஏற்படாமல் இருக்க நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்கலாம். நீங்கள் அவ்வாறு பழிக்கப்பட்டால், ஆலோசனைக்கு- [நான் அச்சுறுத்தும் நபராக பழிக்கப்படுகிறேன் | மின்பாதுகாப்பு ஆணையர்](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) பார்க்கவும்.

**ஆன்லைனில் பாதுகாப்பின்மையை உணருதல்**

* யாரேனும் உங்களை அசௌகரியமாக அல்லது பாதுகாப்பில்லாமல் உணர வைத்தால் உதவி பெறுங்கள்: செயலிகள், தளங்கள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் மக்களைச் சந்தித்தல், புதிய நண்பர்களை உருவாக்குதல் மற்றும் நீங்கள் ஏற்கெனவே அறிந்தவர்களுடன் தொடர்பில் இருத்தல் ஆகியவை பொதுவான ஒன்றாகும். நீங்கள் யாருடன் தொடர்பில் இருந்தாலும், அவர்கள் உங்களை அசௌகரியமாக அல்லது பாதுகாப்பில்லாமல் உணர வைத்தால் எப்படி உதவி பெறுவது என்பதை அறிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். என்ன செய்வது என்பது குறித்து [பாதுகாப்பற்ற தொடுகை மற்றும் 'பாலுறவுக்குத் தூண்டுதல்'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) என்ற தலைப்பில் மேலும் வாசியுங்கள்.
* உங்களின் நிர்வாணப் படங்களை யாரேனும் பகிர்ந்தால் அல்லது பகிருவேன் என்று மிரட்டினால்: உங்களது அந்தரங்கப் படம் அல்லது காணொளியை நீங்களே ஒருவருக்கு அனுப்பினாலும், அல்லது அவர்கள்   
  அதை எடுக்க நீங்கள் அனுமதித்திருந்தாலும் கூட, அவர்கள் அதைப் பிறருடன் பகிருவதற்கு அனுமதிக்கப்படவில்லை. நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இங்கே கண்டறியுங்கள்: [என் நிர்வாணப் படங்கள் பகிரப்பட்டுவிட்டன](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) அல்லது [ஒருவர் என் நிர்வாணப்படங்களைப்   
  பகிருவதாக மிரட்டுகிறார்.](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

தீங்கான உள்ளடக்கத்தைப் புகாரளித்தல்

* ஆன்லைன் புண்படுத்தலைப் புகாரளித்தல்: குறிவைக்கப்பட்ட நபரின் உடல் அல்லது மன ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய இணையவழி அச்சுறுத்தல் உட்பட தீவிரமான ஆன்லைன் அவதூறு, சட்டத்திற்குப் புறம்பான மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆன்லைன் உள்ளடக்கத்தை நீக்க மின்பாதுகாப்பு ஆணையர் உங்களுக்கு உதவலாம். [ஆன்லைன் புண்படுத்தலைப் புகாரளித்தல்](https://www.esafety.gov.au/report)என்பதற்குச் சென்று எதைப் புகாரளிக்கலாம், எப்படிப் புகாரளிப்பது மற்றும் எந்த ஆதாரங்களைச் சேகரிப்பது மற்றும் எப்படி புகார் தயார்செய்வது ஆகியவை பற்றி மேலும் அறியுங்கள்.
* தொந்தரவுபடுத்தும் உள்ளடக்கம்: நீங்கள் ஆன்லைனில் இருக்கும்பொழுது பார்க்க விரும்பாத ஒன்றை சிலநேரம் பார்க்க நேரிடலாம். தீவிர வன்முறை அல்லது அவமதிப்பான நிகழ்வு போன்றவற்றைக் காட்டும் தொந்தரவூட்டும் உள்ளடக்கம் இதில் அடங்கும். இதற்கு நீங்கள் ஏதேனும் செய்யலாம். [தொந்தரவுபடுத்தும் உள்ளடக்கம்](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ மேலும் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் எங்கே செல்வது

* அவசர உதவிக்கு 000 தொடர்பு கொள்ளவும்
* பள்ளியில் யாரேனும் அல்லது பள்ளிக்கு வெளியில் நீங்கள் நம்பும் பெரியவர் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.
* அறிவுரைக்கு அல்லது ஆன்லைன் அவதூறைப் புகாரளிப்பதற்கு [மின்பாதுகாப்பு ஆணையரைத்](https://www.esafety.gov.au/) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
* ஹெட்ஸ்பேஸ் (headspace) ஆலோசனை: விக்டோரியா அரசின் இரண்டாம்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள் ஹெட்ஸ்பேஸில் இருந்து ஆலோசனைச் சேவைகளைப் பெறலாம். eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* மனநல ஆதரவு வேண்டுமென்றால் உங்கள் உள்ளூர் பொது மருத்துவரைத் (GP) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
* குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் (Kids Helpline): 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* 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)