# ንተማሃሮ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ

ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ድሕንነትኩም ክትሕልዉ ዝሕግዝ ደገፍ

እዚ መምርሒ እዚ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ድሕንነትኩም ክትሕልዉ ዝሕግዙኹም ምኽርታትን ደገፍ እንተድኣ ኣድልዩኩም እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ዝሕግዘኩም መተኣሳሰሪ(ሊንክ) ኢንተርነትን ይህብ።

## ኣብ ኢንተርነት ከመይ ጌርኩም ኣወንታውን ድሕንነቱ ዝተሓለወ ተመክሮን ክህልወኩም ይኽእል

* ሓበሬታ ካበይ ከም እትረክብ ፍለጥ፦ eSafety Commissioner ድሕንነት ክትረክብ ዝሕግዘካ [ብዙሕ ጠቓሚ ሓበሬታ ይህበካ እዩ](https://www.esafety.gov.au/young-people) - እቲ ኣርእስታት ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፦ ጾታዊ ዕርክነትን ዝምድናታትን፡ ኣጸጋሚ ኩነታት ምፍታሕ፡ ኣብ ኢንተርነት ንነብስኻ ምክልኻል፡ ናይ ሓሶት ዜናን ካልእን።
* ኣብ ኢንተርነትን ካብኡ ወጻእን ንእተሕልፎ ግዜ ሚዛኑ ሓልወሉ፦ ብዙሕ ግዜ ኣብ ኢንተርነት ከተሕልፍ ቀሊል ክኸውን ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግን ክንደይ ግዜን ስለምንታይን ኣብ ኢንተርነት ከም እተሕልፍ ምፍላጥካ ካብ ኢንተርነት ወጻኢ ዝያዳ ጥዑይን ሕጉስን ሚዛን ክትሕሉ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ኣብ [ኣብ ኢንተርነት ሚዛንካ ምሕላው](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) ዝብል ርአ።
* ዲጂታላዊ ኣሰርካ ተቖጻጸሮ፦ ኢንተርነት ካብ ትጽቢትካ ንላዕሊ ብዛዕባኻ ይዝክር እዩ። ዲጂታላዊ ኣሰር ዝብሃል ኣሰር ሓበሬታኻ/ዳታኻ ይገድፍ እዩ። እቲ ጽቡቕ ነገር፡ ንዲጂታላዊ ኣሰርካ ክትቆጻጸረሉ እትኽእል መገድታት ኣሎ። እትቆጻጸረሉ ነጥብታት ንምርካብ፡ [ዲጂታላዊ ኣሰር](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) ዝብል ርአ።
* ጸቕጢ ምጉዳል፦ ማሕበራዊ መራኸቢታት ምስ ኣዕሩኽና ንኽንራኸብ ብሉጽ መገዲ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ሓደሓደ ግዜ ግን ንህይወትና ምስ ካልኦት ከነነጻጽሮ ወይ ብቐጻሊ ክንራኸብ ከምዘድልየና ኮይኑ ከም ዝስምዓና ኽገብር ይኽእል እዩ። ካብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ዝመጽእ ጸቕጢ ብሓቂ ዘሎ እዩ፣ ንኹላትና ድማ ሳዕቤን ኣለዎ። ምኽርታት ንምርካብ [ኣብ ጸቕጢ ካብ ማሕበራዊ መራኸቢታት](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) ርአ።
* ንኻልኦት ዝጣበቕ ኩን፦ ሓደ ሰብ ብኣካል ወይ ብኢንተርነት ክድንደን ምርኣይ ከቢድ ክኸውን ይኽእል’ዩ፡ እቲ ዝድንደን ዘሎ ሰብ ምዃን ግን ዝያዳ ይኸብድ። ኩላትና ንኻልኦት ብምጥባቕ ክንሕግዝ ንኽእል ኢና። ተጣባቒ ሰብ ንዝተበደለ ወይ ዝጉዳእ ዘሎ ሰብ ክድግፍ ዝመርጽ ሰብ እዩ። ምናልባት ከቢድ ክመስል ዝኽእል እኳ እንተዀነ ብኢንተርነትን ገጽ ንገጽን ንኻልኦት ዝጣበቕ ሰብ ክትኰነሉ እትኽእል ውሑስ መገድታት ኣሎ። ዝያዳ ንምፍላጥ [ኣብ ጐድንኻ ኣለኹ](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) ኣብ ዝብል ርአ።
* ኣብ ኢንተርነት ብዙሕ ግዜ ንዘሕልፉ ዝኸውን ሓገዝ፦ ናይ ኢንተርነት ልምድታትካ፡ ካብኡ ወጻኢ ኣብ ዘሎ ናብራኻ ይጸልወካ ኣሎ ድዩ፧ ማሕበራዊ መራኸቢታት እንጥቀመሉ ኣገባብ ኣብ ጥዕናናን ዝምድናታትናን ሕማቕ ጽልዋ ዘሕድር እንተኾይኑ፡ ደው ኢልና እንታይ ይኸውን ከምዘሎ ክንሓስብ ኣለና። [ሓቀኛ ኣዕሩኽ](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends) ኣብ ዝብል ርአ።

## ኣብ ኢንተርነት ድሕንነቱ ዘይተሓለወ ተመኩሮ ይህልወካ እንተሎ እንታይ ክትገብር ትኽእል

ኣብ ኢንተርነት ምቾት ወይ ድሕንነት ከም ዘይስምዓና ዝገብር ነገራት ከጋጥመና ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ብሰንኪ ድንደና፡ ዝርብሽ ወይ ዓመጽ ዝመልኦ ትሕዝቶ ምርኣይ፡ ብዘይ ፍቓድካ ስእልታትካ ምዝርጋሕ፡ ብዘይድልየትካ ዕርቃን ዘርኢ ስእልታት ምቕባል ወይ እውን ዘይምቹእነት ከም ዝስምዓካ ዝገብር ዘይትፈልጦ ሰብ ምሳኻ ኽራኸብ ዝገብሮ ፈተነ ክኸውን ይኽእል። ሓገዝ ንምርካብ ዝሕግዙ መገድታት ኣለዉ።

በይንኻ ኣይኰንካን። ኩሉ ግዜ፡ ክሕግዝ ዝኽእል ሰብ ኣሎ። እትኣምኖ ዓቢ ሰብ፡ ከም ኣባል ስድራቤት ወይ መምህር ዝኣመሰለ፡ ሓድሽ ኣረኣእያ ክህበካ ይኽእል እዩ፡ ከምኡ እውን እንታይ ክትገብር ከም ዘለካን ንዝኾነ ጽልዋታት ብኸመይ ከም እትገጥሞን ክትውስን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ነቲ ኩነታት ኣብ እትሕዘሉ እዋን ምስቲ ደጋፊኻ ዝዀነ ሰብ ቀጻሊ ርክብ ክህልወካ ጽዓር።

**ኣብ ኢንተርነት ምድንዳን**

* ብኢንተርነት እንተ ተደዲንካ ዝኸውን ሓገዝ፦ ዝኾነ ሰብ ብኢንተርነት ክድንደን ኣይግብኦን እዩ፡ እንተኾነ ግን ንዕኡ ደው ንምባል ዝበለጸ ኣድማዒ መገድታት ምፍላጥ ክሕግዝ ይኽእል እዩ። ድንደና ኢንተርነት፡ ከም ሞባይል፡ ኢመይል፡ መሳርሒታት ማሕበራዊ መራኸቢታት ዝኣመሰለ ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት ብምጥቃም ዝግበር ድንደና እዩ። ብዛዕባኡ ኣብ [ድንደና ኢንተርነት](https://www.vic.gov.au/cyberbullying) ዝብል ብምእታው ዝያዳ ክትፈልጥ ትኽእል ኢኻ፣ [ብኢንተርነት እንተ ተደንዲንካ](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ተምሃር።
* ደንዳኒ እንተ ተባሂልካ እንታይ ክትገብር ኣለካ፦ ኣብ ድንደና እንተ ተዋፊርካ፡ ባህርያትካ ብኸመይ ክትቅይሮ ከም እትኽእል ምሕሳብ ኣገዳሲ እዩ። ከምኡ እውን ዳግማይ ንኸይፍጸም ስጉምትታት ክትወስድ ትኽእል ኢኻ። ደንዳኒ እንተ ተባሂልካ፡ ምኽሪ ንምርካብ [ኣብ ደንዳኒ ተባሂለ |eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) ርአ።

**ኣብ ኢንተርነት ድሕንነት ምስ ዘይስምዓካ**

* ሓደ ሰብ ዘይምቹእነት ወይ ዘይውሕስነት ከም ዝስምዓካ እንተ ገይሩ ሓገዝ ኣናዲ፡ ብኣፕሊኬሽናት፡ ወብሳይታት፡ ጸወታታት ኣቢልካ ምስ ሰባት ምርኻብ፡ ሓደስቲ ኣዕሩኽ ምግባር፡ ምስ ድሮ እትፈልጦም ካልኦት ሰባት ድማ ርክብ ምቕጻል ልሙድ እዩ። እቶም እትራኸቦም ሰባት ዘይምቹእነት ወይ ዘይውሕስነት ከም ዝስምዓካ ዝገብሩ እንተኾይኖም፡ ከመይ ጌርካ ሓገዝ ከም እትረክብ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ኣብ [ዘይውሑስ ርክብ ወይ 'ምምልማል'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) ዝያዳ ኣንብብ
* ሓደ ሰብ ዕርቃንካ ዘርኢ ምስሊ እንተ ዘርጊሑ ወይ ከም ዝዝርግሕ እንተ ኣፈራሪሑካ፡ ዋላ እውን ንስኻ ባዕልኻ ዕርቃንካ ዘርኢ ምስሊ ወይ ቪድዮ ሰዲድካሉ ኹን፡ ወይ እውን ክስእለካ ተሰማሚዕካ ኹን፡ ናብ ካልእ ሰብ ክዝርግሖ ፈቒድካሉ ማለት ኣይኮነን። እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ኣብዚ ርአ፡ [ዕርቃነይ ዘርኢ ስእሊ ተዘርጊሑ](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) ወይ [ሓደ ሰብ ዕርቃነይ ዘርኢ ስእሊ ከም ዝዝርግሕ የፈራርሓኒ ኣሎ](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

ብዛዕባ ጐዳኢ ሓበሬታ ጥርዓን ምቕራብ

* ብዛዕባ ብኢንተርነት ዝግበር ጕድኣት ጥርዓን ምቕራብ፡ eSafety Commissioner ከቢድ ናይ ኢንተርነት ድንደና፡ ዘይሕጋዊ ወይ ኩልኩል ትሕዝቶ፡ እንተላይ ንኣካላውን ኣእምሮኣውን እቲ ግዳይ ክሃሲ ዝኽእል ድንደና ኢንተርነት ከተልግስ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ እንታይ ጥርዓን ከተቕርብ ከም እትኽእል፡ ከመይ ጌርካ ከም እትጠርዕ፡ እንታይ መርትዖ ከም እትዕቅብን ከም እተቕርብን ዝያዳ ንምፍላጥ ናብ [ብኢንተርነት ዝግበር ጕድኣት ጥርዓን ምቕራብ](https://www.esafety.gov.au/report) ዝብል እቶ።
* ዝርብሽ ትሕዝቶ፦ ሓደ ሓደ ግዜ ኣብ ኢንተርነት ክትርእዮ ዘይትደሊ ነገር ትረክብ ኢኻ። ከቢድ ዓመጽ ወይ ኣጸያፊ ፍጻመ ስለ ዘርኢ፡ ዘሰክፍ ወይ ዘጨንቕ ትሕዝቶ ክኸውን ይኽእል። ብዛዕብኡ ገለ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። [ዝርብሽ ትሕዝቶ](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)።

## ንስኻ ወይ ዓርክኻ ተወሳኺ ደገፍ እንተድኣ ኣድልዩካ ናበይ ትኸይድ

* ንህጹጽ ሓገዝ 000 ደውሉ
* ምስ ሓደ ኣብ ቤት ትምህርትኻ ዘሎ ሰብ ወይ ካብ ቤት ትምህርትኻ ወጻኢ ምስ እትኣምኖ ዓቢ ሰብ ተዘራረብ
* ምኽሪ ንምርካብ ወይ ብዛዕባ ድንደና ጥርዓን ንምቕራብ ምስ [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) ተራኸብ
* ምኽሪ ሄድስፐይስ(headspace)፦ ተምሃሮ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ መንግስቲ ቪክቶርያ ካብ ሄድስፐይስ ኣገልግሎት ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ኢሄድስፐይስ: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* ገለ ደገፍ ጥዕና ኣእምሮ እንተድኣ ኣድልዩካ ናብ ናይ ከባቢኻ ሓፈሻዊ ሓኪም ብጻሕ
* መስመር ሓገዝ ቆልዑ፡ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* 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)