

සයිබර් අවකාශය
තුළ වින්දිතයෙකුට
සහායවීම



ඔබ වින්දිතයෙකු පිළිබඳව දැන ගත් විට කුමක් කළ යුතුද?

අන්තර්ජාලය හරහා ළමයෙකු හිංසනයට ලක්වේ නම් එය බරපතල තත්ත්වයකි. ළමයෙකු එසේ හිංසනයට ලක්වේ නම් එවැනි අවස්ථාවන් සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග කුලීන් ඔවුන්ට උපකාර කිරීම වැදගත් වේ.

එය ළමයාගේ වරදක් නොවන බව පළමුවෙන්ම ළමයාට වටහා දෙන්න. ළමයාට කිසිවෙකු කෲරත්වයට පත් කරන්නේ නම් එය හිංසනයක් වන අතර, එය අපයෝජනයක් හා සුරාකෑමක් වන අතර එය ළමයාට දොස්පැවරිය යුතු කරුණක් නොවේ. කෲර ලෙස සැලකුම් ලැබීමට කිසිවෙකුත් අපේක්ෂා කරන්නේ නැත.

ඔහු/ඇය අසාධාරණයකට ලක්ව ඇති බවත් එම ළමයා වෙනුවෙන් ඔබ පෙනීසිටින බවත් ඔහුට/ඇයට දැනගැනීමට සලස්වන්න.

ඔහු/ඇය ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට තරම් ඔහු/ඇය සතු නිර්භීත බව අගය කර එසේ කතා කිරීම වැදගත් බව ඔවුන්ට මතක් කර දෙන්න. ඔවුන් කියන දේට හොඳින් සැලකිල්ලෙන් සවන් දෙන්න.

අන්තර්ජාලය හරහා හිංසනයන්ට ලක්වීමේදී ඒ පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කර ගැනීමට ඒවා තැන්පත් කර තබා ගැනීමට සහ උපකාර සඳහා තවත් අයෙකුට පෙන්වීමට බොහෝ විට හැකියාව ඇත. ඔවුන්ට සාක්ෂි රැස්කිරීමට හා ඒවා සුරක්ෂිත කර ගැනීමට උදව් වන්න, උදා: තිරයේ දිස් වුණු දෑ ඡායාරූප ගත කිරීම (Screen Shot), ඡායාරූප, කෙටි පණිවිඩ හා විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලද ලිපි.

ළමයා හිංසනයට ලක් කිරීම ආරම්භ කළ පාර්ශවය ළමයා ගෙන් කිසියම් ප්‍රතිචාරයක් බලාපොරොත්තු වෙයි. එවිට ඔවුන් බල සම්පන්න යැයි සිතයි. නමුත් හිංසකයෙකු බල සම්පන්න අයෙකු යැයි ඒත්තු ගැන්වීමට අවශ්‍ය නැත. හිංසකයෙකු සමඟ එකට එක කිරීමෙන් ළමයා තව තවත් එහි පැටලෙනු ඇත. එබැවින් එම අවස්ථාවෙන් මිදීමට වග බලා ගන්න.

බොහෝ සමාජ මාධ්‍ය ජාලා හා සේවාවන් ඔබව හිංසනයට ලක් කරන පුද්ගලයා අවහිර කිරීමට අවසර ලබා දේ. අපරාධකරුවා අවහිර (Block) කර ඒ ගැන වාර්තා කිරීමට (Report) යෝජනා කරන්න. හිංසනය, යෙදුමක (Application) වුවද, කෙටි පණිවිඩයක වුවද, අදහස් දැක්වීම් හෝ ඇමිණුම් ඡායාරූපයක වුවද විකල්පයක් වශයෙන් එම පුද්ගලයාට අවහිර කිරීමේ හා වාර්තා කිරීමේ හැකියාව ඇත.

ඔහුගේ/ඇයගේ ආරක්ෂක පිවිසුම් (Privacy Settings) තරකර ගැනීමට උදව් කරන්න. එවිට ඔවුන්ගේ තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂිත වන අතර අවදානම අවම වනු ඇත.

අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන සුරාකෑම සහ හිංසන වලට එරෙහිව කටයුතු කරන ආකාරය eSafety වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ පිරික්සන්න.

දෙමාපියන්ට /පවුලේ වැඩිහිටියකුට/විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුට ඒ බව දැනුම් දීම වඩා යෝග්‍යබව ළමයාට ඒත්තු ගන්වන්න.

අදාළ ගැටලුවට මැදිහත් වීමට වැඩිදුර සහාය අවශ්‍යනම් එම පාර්ශව වෙත යොමුවීමට යෝජනා කරන්න (උදා: වෛද්‍යවරයෙක්, මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරයෙක්). අන්තර්ජාලය පිටත දී කායික හානි සිදු කරනවා යැයි තර්ජනය කරයි නම්, එය අදාළ බලධාරීන් වෙත හෝ වෙනත් අදාළ ආයතනයකට වාර්තා කිරීමට යෝජනා කරන්න.

ළමයා පිළිබඳ පසු විපරමක යෙදීමේ ක්‍රමවේදයක් සැකසීමට උත්සුක වන්න.

ලමයෙකුට දෙමාපියන්/භාරකරුවන් වෙත ප්‍රවේශවීමට මඟ පෙන්වන්නේ කෙසේද?

ලමයකුට; සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දෙමව්පියන්ට/භාරකරුවන්ට පැවසීමට අවශ්‍යය නමුත්, සමහරවිට එම සංවාදය පටන් ගන්නේ කෙසේද යන්න හරියාකාරව නොදන්නවා විය හැකිය.

එවැනි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි අදහස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

සිදුවන දේ පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ලමයා තුළ ඇති කරවන්න. කරුණු ගොනුකර ගත නොහැකි නම් දෙමව්පියන්ට/භාරකරුවන්ට ලමයාට උදව් විය හැකි හැකියාව අඩුවනු ඇත.ලමයා විසින් ඔවුන්ට සම්පූර්ණ සත්‍ය සිද්ධිය පැහැදිලි කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

දෙමව්පියන්ගේ/භාරකරුවන්ගේ සම්පූර්ණ අවධානය ඇති විටෙක එය පැවසීමට ලමයා දැනුවත් කරන්න. ඔවුන් යම් දෙයක් සමඟ කාර්ය බහුල නම් ලමයා පවසන දේට ඇහුම්කන් දීමට ඔවුන්ට නොහැකි වනු ඇත. එමෙන්ම දෙමව්පියන් භාරකරුවන් හැකි ඉක්මනින් දැනුවත් වීම ද වැදගත්වනු ඇත.

දෙමව්පියන්ට/භාරකරුවන්ට මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබේ නම් දෙමව්පියන් හා එක්ව පිළිතුරු සෙවීමට ලමයා යොදවන්න. ලමයින් දෙමව්පියන්ට/භාරකරුවන් වඩා දේවල් පිළිබඳව දන්නවා විය හැක. එසේනම්, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් සිදුකරන ලමා ලිංගික සුරාකෑම හා සයිබර් අවකාශය තුළ සිදුවන හිංසන පිළිබඳව ලමයා දන්නා දේ දෙමාපියන් හා හුවමාරු කිරීම වැදගත් විය හැක.

එවැනි අවස්ථාවක නීතිමය අවකාශය පිළිබඳ ලමයා දෙමව්පියන්/භාරකරුවන් දැනුවත් කරන්න. උපකාරී වේ යැයි ඔබ සිතන වෙබ් අඩවි හා වෙනත් සම්පත් බෙදා ගන්න. මේ ආකාරයට ඔබ කියන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන්ට වඩා හොඳ අදහසක් ලබා ගත හැකිවනු ඇත.

ලමයාට දෙමව්පියන්/භාරකරුවන් සමඟ සංවාදය ආරම්භ කළ හැකි ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- අම්මේ/තාත්තේ, ඉන්ටනෙට් එකේ වෙච්ච දෙයක් ගැන කියන්න ඕනෑ. මම දන්නේ නෑ ඒක කියන්නේ කොහොමද කියලා. ඇත්තටම උනේ මේකයි.
- “අම්මේ/තාත්තේ මට දවසක් මේ මැසේජ් එක ආවා. ඒක දැක්කම මම කලබල වුණා”.
- “අම්මේ/තාත්තේ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා මට ඒක විසදගන්න උදව් කරන්න”. ලමයින් මෙබඳු සයිබර් වින්දිතභාවයන්ට ලක්වීමෙන් වළක්වා ගැනීමට දෙමාපියන්ට හා භාරකරුවන්ට විශාල කාර්යභාරයක් සිදුකළ හැක.

සුරක්ෂිතව සිටීම පිළිබඳව දරුවන් සමඟ කතා කරන්න.

- වඩාත් යහපත් සම්බන්ධයක් සහ අන්තර්ජාලය තුළ අරක්ෂිතව සිටින්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ළමයින්ට සහ යෞවනයින්ට ඉගැන්වීම ලිංගික සුරාකෑම වැළැක්වීමට උපකාරීවේ. මෙම අධිකාලම දැමීම දරුවෙකුගේ කුඩා වයසේ සිටම ආරම්භ කළ හැකිය.
- ඔවුන්ට සිදුවිය හැකි කරදර, හිරිහැරයන් ගැන ඔවුන්ට කතා කළ හැකි විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් කල් ඇතිව හඳුනාගෙන අවබෝධයෙන් සිටීමට දරුවන් දැනුවත් කරන්න.

ළමයින්ට අන්තර්ජාලය තුළ සුරක්ෂිත වීමට උදව් කරන්න.

- ඔබේ දරුවන් අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධව විනිවිදභාවයක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.
- දෙමාපිය අධීක්ෂණය යටතේ අන්තර්ජාලය සහ ඒ ආශ්‍රිත මෙවලම් භාවිතා කිරීමට දරුවන්ට අවකාශ සලසන්න.
- අන්තර්ජාලය හරහා තොරතුරු හුවමාරුකර ගැනීමේ ඇති අවදානම ගැන ඉගෙන ගැනීමට ළමයින්ට උදව් වන්න. ඔවුන්ව දැනුවත් කරන්න.
- ළමයින් සහ යෞවනයන් භාවිත කරනු ලබන යෙදවුම් (Apps) සහ ක්‍රීඩා පිළිබඳව කාලීන තොරතුරු දැනගන්න. එමෙන්ම අවශ්‍ය විටෙක දරුවන් කෙරෙහි දෙමාපියන් ගේ පාලනයද ක්‍රියාත්මක කරන්න.