

ஆரோக்கியமான உறவுகள்:

இணையவெளி அடாவடித்தனம் மற்றும் இணையவெளி வன்முறையை எதிர்கொள்ளல் மீதான வலையக கருத்தரங்கு

1. திறந்த மனத்துடன் கூடிய, ஆதரவு வழங்கும் முறையிலான தொடர்பாடலை முன்னெடுத்துச் செல்லுங்கள்.
2. சமூக ஊடகச் செயலிகள்(social media apps) பற்றி ஒன்றிணைந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
3. இணைய விடயத்தில் எல்லைகளையும் விதிமுறைகளையும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. தனி மறைவு நிலை மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை கவனிக்குமாறு ஊக்குவியுங்கள். இதற்கான வழிகள்:
 - உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து இணைந்து சமூக ஊடகச் செயலிகளுக்கு உரிய தனிமறைவு நிலை மற்றும் பாதுகாப்பு கருவி ஒழுங்குகளை(settings) மீளாய்வு செய்தல்;
 - இலக்கங்கள், ஆங்கில முனைப்பு எழுத்துக்கள்(capitals) மற்றும் அடையாளங்கள்(symbols) ஆகியன அடங்கிய கடவுச் சொற்களைப் பயன்படுத்தல். சொற்றொடர் உபயோகம் கருதுதல்;
 - கடவுச் சொற்களை தனிமறைவு நிலையில் வைத்திருத்தல் மற்றும் கடவுச் சொற்களை அடிக்கடி மாற்றுதல்
 - சொந்த முறையிலான அந்தரங்க தகவலினை இணையத்தில் பதிவு செய்வதை தவிர்த்தல்;
 - இருக்குமிடம் அடையாளம் காணும் இணையக் கருவி ஒழுங்குகளை செயலிழக்கச் செய்தல். புவியியல் இறுதிவாசகங்களை(geotags) பிள்ளைகள் பயன்படுத்தாதவாறு இருக்கும்படி ஊக்குவித்தல்.
5. எண்முறை(digital) உபயோகத்தில் தலைமைத்துவம் மற்றும் குடியுரிமைப் பொறுப்பு ஆகியவற்றை பிள்ளையிடம் வளர்த்து எடுங்கள். இதற்காக உங்கள் பிள்ளையிடம் இவ்வாறு செய்யும்படி கூறி உற்சாகப்படுத்துங்கள்:
 - கணினி வழியாக ஒரு நேர்முறையிலான புகழ்முத்திரையை உங்களுக்கென உருவாக்குவதற்காக உங்கள் திறமைகள், திறன்கள் மற்றும் இயல்புகளை வெளியிட்டு வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுதல்;
 - கணினி வழியாக இணையத்தில் தெரிகின்ற உங்கள் தனிப்பட்ட தோற்றங்கள் இயல்புகள் மற்றும் தொடர்பாடல் முறைகளுக்குப் பொருந்துகின்ற விழுமியங்களை நீங்கள் கொண்டிருத்தல்;
 - கணினிவழியாக இணையப் பண்பு முறைகளை நடைமுறையில் பின்பற்றுதல்;
 - இணையவெளி அடாவடித்தனத்துக்கு ஆளாகி அதை அனுபவித்து வருவோருக்கு ஆதார உதவி வழங்குதல் (சரியானவற்றுக்குக் குரல் கொடுக்கும் ஒருவராக நிற்பல்).

6. இணையத்தில் ஒன்றைப் பதிவு செய்வதற்கு முன்பாக சிந்தித்துப் பார் (THINK) என்று உங்கள் பிள்ளைக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள்: இது உண்மை (True) ஆனதா? இது யாருக்காவது உதவ (Helpful) முடியுமா? இது யாருக்காவது ஊக்கம் (Inspiring) அளிக்குமா? இது அவசியமான (Necessary) ஒன்றாகுமா? இது கருணையான (Kind) ஒரு செயலாகுமா?
7. இணையத்தில் எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்களைக் காணும் பொழுது வேண்டியோருக்கு உதவும் விதத்தில் கரம் நீட்டும்படி உங்கள் பிள்ளைக்கு உற்சாகம் அளியுங்கள்.
8. இருவருமாகச் சேர்ந்து இணைய விடயத்தில் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான ஓர் ஒப்பந்தத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தகவல் மூலவளங்கள்

- **Kids Help Phone: Online Safety: Tips for Caring Adults**
(கணினி வழி இணையப் பாதுகாப்பு: பராமரிப்பு வழங்கும் வயது வந்தோருக்கான குறுந்தகவல்கள்)
- **PREVNet: What Parents Need To Know about Cyberbullying**
(இணையவெளி அடாவடித்தனம் பற்றி பெற்றோர் அறிய வேண்டியது)
- **Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy: mediasmarts.ca/parents**
(ஊடக அறிவுத் திறமையுடையோர்.கனடா /பெற்றோர்)
- **BOOST Child and Youth Advocacy Centre: Prevention Tips for Parents/Guardians**
(பெற்றோர்/பாதுகாவலர்களுக்கு உரிய தடுக்கும் வழி குறுந்தகவல்கள்)
- **Canadian Centre For Child Protection: ProtectKidsOnline.ca**
(இணையத்தில் சிறுவர்கள் பாதுகாப்பு.கனடா) - NeedHelpNow.ca, Cybertip.ca
- **RCMP: Centre For Youth Crime Prevention**
(இளைஞர் குற்றச்செயல் தடுப்புக்கான நிலையம்)
- **Ontario Victim Services**
(ஒன்ராறியோவில் பாதிப்புக்கு உள்ளானோர் சேவைகள்)