சரி பார்க்கும் பட்டியல்: இணையப்பாவனைக்கு அடிமையாதல்

பெற்றோராகிய நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்:

- கணினி, வடிவமைக்கப்பட்ட கணினிவிளையாட்டுக்களில் அன்றாடம் நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணித்தியாலங்களைச் செலவிடல்.
- உங்கள் பிள்ளை நண்பர்களை அரிதாக அல்லது அறவே சந்திக்காமல் விடல்.
- உங்கள் பிள்ளை வேறு நடவடிக்கைகளிலும் பொழுதுபோக்கு விடயங்களிலும் எந்தவித ஆர்வத்தையும் காட்டாதிருத்தல்.
- பாடசாலையில் அல்லது தொழிற்கல்வியில் பெறுபேறுகள் குறைந்துகொண்டே போதல்.
- உங்களது பிள்ளை தனது உடம்பைக் கவனிக்காது விடுதலும் பசியின்மையாக இருத்தலும். அவள்(ன்) பகல்வேளைகளிலும் களைப்பாக இருத்தல்
- கணினி பார்க்க அனுமதிக்கப்படாவிட்டால், கோபமாகவும் மனஅழுத்தமுள்ளவராகவும் உங்கள் பிள்ளையின் எதிர்விளைவு இருத்தல்.

தொந்தரவுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு ஒழுங்குகள்

- சுய தகவல்கள் எதனையும் தெரிவிக்காதிருத்தல் (பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் போன்றவை).
- இணையத்தில் அறிமுகமான வேற்றுமனிதருடன், தனிப்பட்ட முறையில் சந்திப்புக்களை ஏற்பாடு செய்யாதிருத்தல்.
- தகவல்களையும் மின்னஞ்சல்களையும் வேற்று மனிதர் முன்னிலையில் திறக்காதிருத்தல்.
- சுய புகைப்படங்களை அறிமுகமற்ற மனிதருக்கு இணையத்தில் அனுப்பாதிருத்தல்.
- Facebook போன்ற இணையப் பொதுமேடை (Internetplattform)களில், அறிந்தவர்களுக்கு அதாவது நண்பர்களுக்கு மாத்திரம் படங்களையும் ஏனையவற்றையும் பார்க்க வழி விடுதல்.
- நிச்சயமற்ற உணர்வு ஏற்பட்டால், ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

தொழில்நுட்பப் பாதுகாப்புக்கான ஒழுங்குகள்

- ஒவ்வொரு தொடர்பையும் அழுத்த வேண்டாம் அத்துடன் அவசரப்பட்டு «ok» யை அழுத்த வேண்டாம்.
- இணையத்திலிருந்து தெரியாத நிகழ்ச்சிகளைத் தரவுஇறக்கம் செய்ய வேண்டாம்.
- நிச்சயமற்ற உணர்வு ஏற்பட்டால், ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

மொழிபெயர்ப்பு: சுமதி மாணிக்கப்போடி

தகவலும் ஆலோசனையும

கையேடுகள்

«தேடல், உரையாடுதல், விளையாடுதல் ... பிள்ளைகளுடனும் வாலிபருடனும் இணையப்பாவனை பற்றிப் பேசுதல்». டொய்ச்மொழியில் பெற்றோருக்கான விளக்கமான கையேடு. வெளியீட்டாளர்: தேடல் தகவல் சுவிஸ். கீழ்வரும் இணையத்தளத்தில் இலவசமாகப் பார்வையிடலாம்:
www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf

ஆலோசனை நிலையங்கள்

ஒழுங்குகளைத் தீர்மானிப்பதில் அல்லது அதனை அமுலாக்குவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்தால்: உங்கள் பிராந்தியத்திலுள்ள இளைஞர் ஆலோசனை அல்லது இளைஞர்-குடும்ப ஆலோசனையை நாடுங்கள். முகவரிகள் கீழேயுள்ளன:

முகவரிகளை கீழேயுள்ள இணையத்தளங்களில் பெறலாம்: www.jugendberatung.me அல்லது www.lotse.zh.ch/service/detail/500012

அல்லது பெற்றோர் அவசர அழைப்புடன் தொலை-பேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: 044 261 88 66

உங்கள் பிள்ளை இணையத்தை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதாகவும் அதில் தங்கியிருக்கும் ஒரு தன்மையை வளர்த்துக்கொள்வதாகவும் நீங்கள் அச்சப்பட்டால்: உங்கள் பிராந்தியத்திலுள்ள போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் தடுப்பு நிலையத்துடன் (Suchtpräventionsstelle) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். முகவரி கீழேயுள்ளது: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen அல்லது தொலைபேசி இல.: 044 634 49 99.

சூரிச்சில் சூது விளையாட்டுக்கும் ஏனைய பழக்கவழக்கங்களுக்கும் அடிமையாதலுக்கான நிலையம்: www.spielsucht-radix.ch அல்லது தொலைபேசி இல. 044 360 41 18

இணையத்திலுள்ள தொடர்புகள்

www.internet-abc.de/eltern
இணையம் சம்பந்தமான உதவியாலோசனை(டொய்ச்)

www.usk.de வயதுக்குத் தகுந்த கணினிவிளையாட்டுகள் பற்றிய தகவல்கள் (டொய்ச்)

www.jugendundmedien.ch
ஊடக பாவனையை வளர்த்தலும் பயன்படுத்தலும் என்பது பற்றிய தகவல்களுக்கு (டொய்ச்-, பிரெஞ்சு-, இத்தாலிய மொழிகளில்)

www.schau-hin.info
தொடர்புசாதனப்பழக்கத்தோடு வளர்ப்பதற்கான தகவல்கள் (டொய்ச்/துருக்கியமொழி)

www.security4kids.ch தொந்தரவுக்கும் வைரஸ்-களுக்கும் எதிரான பாதுகாப்புப் பற்றிய தகவல்கள் (டொய்ச்/பிரெஞ்சு/இத்தாலி)

www.safersurfing.ch தொந்தரவுக்கு எதிரான பாதுகாப்புப் பற்றிய தகவல்கள் (டொய்ச்)

பிரதிகளைப் பெறுவதற்கான கோரிக்கை

இப் பிரசுரத்தின் மேலதிகப் பிரதிகளை www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie என்னும் இணையத்தள முகவரியில் அல்லது 044 634 49 99 என்கின்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்புகொண்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம். சூரிச் மாநிலத்தில் பிரதிகளை, இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

2. Auflage Juli 2012

இணையம் (Internet): பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் ஆதரவளித்தல்

11 தொடக்கம் 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களின் பெற்றோருக்கான சிறுதகவல்கள்

Tamilisch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

பிள்ளைகளுக்கும் வாலிபவயதினருக்கும் இணையம் அன்றாட வாழ்க்கையோடிணைந்த ஒரு விடயம். கணினிக்கூடாக, வடிவமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளுக்கூடாக அல்லது கைத்தொலைபேசி, ஐபொட் (iPod) போன்ற கையடக்க தொடர்புச்சாதனங்களுக்கூடாக வெவ்வேறுபட்ட இணையத்தொடர்புகளை இவர்கள் பயன்படுத்துவர். இணையம் பல வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்றது. ஆனால் அபாயங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது; பிரத்தியேகமாக அதற்கு அடிமையாகும் தன்மையை உருவாக்கக்கூடியது.

இணையத்தின் வாய்ப்புகள்/நன்மைகள்

- இணையமானது அறிவை வளர்ப்பதுடன் தொழில் வாழ்க்கைக்கும் ஆயத்தப்படுத்துகின்றது.
- அது சமூகத்தொடர்புகளின் புதிய வடிவங்களையும் மற்றைய மனிதருடன் பரிமாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது.
- அது, உலகு பற்றிய ஏனைய ஆச்சரியப்படத்தக்க கதைகளையும் காட்சிகளையும் தருகின்றது.
- அது பொழுதுபோகாதிருக்கும் நிலையை விரட்டுவதுடன் ஓய்வையும் தருகின்றது.

இணையத்தின் அபாயங்கள்/தீமைகள்

- இணையத்தில் பார்வையிடும் போது, நேரம் விரைவாக ஓடிவிடுவதால் நேர இழப்பு ஏற்படுகின்றது. தீவிர பாவனையால், நிதர்சன உலகுடனான சமூகத்தொடர்பு குறைவடைகின்றது. அதிலும், கணினிவிளையாட்டும் கணினியில் அளவளாவுவதும், (Chatting) அதிலேயே தங்கியிருக்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கும்.
- பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புக்களையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய, பிரச்சினையான, வன்முறைகளைக் காட்டுகின்ற அல்லது பாலியல் சம்பந்தமான உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டவையுமுள்ளன.
- அதி தீவிரப் பாவனையானது, பாடசாலைக்கல்வியின் ஆற்றலைக் குறைக்கும்.
- இணையத்தில் பொதுமக்கள் பார்வைக்கு ஒருமுறை விடப்பட்ட தனியார் படங்கள், முகவரிகள் அல்லது தொலைபேசி இலக்கங்கள் என்பவற்றை ஒரு போதும் அழிக்க முடியாது.
- கணினியைச் சேதமாக்கக் கூடிய வைரஸுக்களைத் தரவுஇறக்கம் செய்யும் அபாயங்களுமுள்ளன.
- இணையத்தில் இந்தச் சமூக வலைப்பின்னல், பிள்ளைகளைத் தொந்தரவு செய்யவும், அவர்களை அனைவருக்கும் முன்னிலையில் அவமானப்படுத்தவும் (Cybermobbing) பயன்படுத்தப்படவும் முடியும்.
- பிள்ளைகளினதும் இளைஞர்களினதும் ஆர்வத்தை முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் இணையத்தின் அநாமதேய நிலையைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி, தம்பக்கமீர்த்து, அவர்களது சுய விபரங்களைப் பெறலாம் அல்லது அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யலாம். அறிமுகமில்லாதவர்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் நிஜ வாழ்வில் சந்திப்பிற்கான நேரத்தை ஒழுங்கு செய்வது அபாயத்தை உண்டு பண்ணலாம்.

பிள்ளைகளுக்குப் பக்கதுணையாக இருப்பது, முக்கியம்

இணையம் அபாயங்களைக் கொண்டிருப்பதால், அதனை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும், ஆர்வத்தைக் காட்ட வேண்டும், அது பற்றி வினாவ வேண்டும், உங்கள் பிள்ளைக்குப் பக்கதுணையாக இருக்க வேண்டும் அத்துடன் ஒழுங்குமுறைகளைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக்குப் பக்கதுணையாக இருப்பதற்காக நீங்கள் அனைத்துத் தொழில்நுட்பங்களையும் விளங்கிக்கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் எது நல்லது, கெட்டது என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கூற வேண்டும். அதற்கான காரணத்தைக் கூறுங்கள், உதாரணமாக ஏன் நீங்கள் வன்முறையுடன் கூடிய விளையாட்டுக்களை மறுக்கின்றீர்கள் அல்லது விடுமுறையின் போது உங்கள் மகள் நீச்சல் உடையுடன் எடுத்துக்கொண்ட புகைப்படத்தை இணையத்தில் காட்டுவதை எதனால் நீங்கள் விரும்பவில்லை என்பதை விளக்குங்கள்.

பிள்ளைகளும் இளைஞரும் இணையத்தில் என்ன செய்கின்றார்கள்

பெண்பிள்ளைகள் இணையத்தை முதலாவதாக உரையாடுவதற்கு (Chatting), அதன் கருத்தாவது, மற்றவருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதற்குப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். ஆண்பிள்ளைகள் அநேகமாக இணையத்தொடர்பு (Online) விளையாட்டுகளுக்கும் கணினிவிளையாட்டுகளுக்கும் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

இணையம் சம்பந்தமான முக்கிய விளக்கங்கள்

இணையம் (Internet)
வலைப்பின்னல்களும் கணினியும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்தவை. தொடர்பாடலுக்கும் தரவுப்பரிமாற்றங்களுக்கும் வாய்ப்பளிக்கின்றது.

இணையத்தொடர்பு (Online)
இணையத்துடன் நிகழ்காலத்தில் தொடர்பில் இணைந்திருத்தல்

உரையாடுதல் (அளவளாவுதல்) (chatting)
உரையாடல் (அரட்டை) (chat)
உரையாடல்தளம் (chatroom)
இணையப்பொதுமேடை (Internetforum)
சமூக வலைப்பின்னல்
வார்த்தைகளில்: உல்லாசமாகக் கலந்துரையாடல், அரட்டையடித்தல். உரையாடல்தளத்தில் (உல்லாசமாகக் கதைப்பதற்கான இடம்) அல்லது இணையப்பொதுமேடையில் (உதாரணமாக Facebook) ஏனைய இணையப்பாவனையாளருடன் எழுத்து மூலம் தொடர்பாடலாம் அத்துடன் படங்களையும் இதர விடயங்களையும் பரிமாற-லாம். இதன்போது, தனது உண்மையான சுய அடையாளத்தை மறைக்கலாம் (அநாமதேயம்).

இணையத்தொந்தரவு(துன்புறுத்தல்) cybermobbing
மின்னியல் தொடர்புசாதனங்களூடாக அநாமதே-யமாகத் துன்புறுத்தலும் அவமானப்படுத்தலும், உதாரணமாகப் பொய் கூறுதல் அல்லது பிரத்தியேக இரகசியமான புகைப்படங்களை Facebook தளத்தில் பிரசுரித்தல். இது அநேகமாகப் பழக்கப்பட்டவர்கள் மூலமே இடம்பெறும்.

விளையாடுதல்
வடிவமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை (game console)க் கணினியில் விளையாடல் அதாவது இணையத்தில் விளையாடல்

தேடல் (Surfen)
இணையத்தில் ஒரு பக்கத்திலிருந்து இன்னொரு பக்கத்துக்கு மாறுதல். இதனூடாக அடிக்கடி தொடர்புகளைத் தொடரலாம்.

தொடர்பு (link)
ஓர் இணைய(த்தள)ப்பக்கத்திலிருந்து அல்லது ஆவணத்திலிருந்து இன்னுமொன்றுக்கு மாறுவதற்கு அதனை அழுத்துவதனூடாகத் திறத்தல்

பதிவிறக்கம்(செய்தல்) (download)
தரவுகளை, இணையத்திலிருந்து சொந்தக் கணினிக்கு, தரவுஇறக்கம் செய்தல்

பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்

- நீங்கள் அது பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். மின்னியல் தொடர்புசாதனங்கள் பற்றியும் உங்களது தொடர்புசாதனப்பாவனை பற்றியும் அலசியாராயுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையுடனிணைந்து இணையத்தைப்பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். இணையத்தில் அவள்(ன்) என்ன செய்கின்றாள்(ன்) என்பது பற்றி அவளு(னு)டன் கதையுங்கள். என்ன விளையாட்டு விளையாடுகின்றாள்(ன்) என்பதை உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறும்படி கேளுங்கள்.
- இணையத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் (உரையாடலின் (chatting) போது விரும்பப்படாத அறிமுகங்கள், வைரஸுக்கள் காவிச்செல்லப்படல் போன்றவை) பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்கு விளக்குங்கள்.
- வெவ்வேறுபட்ட மின்னியல் தொடர்புசாதனங்களை எப்போது, எவ்வளவு நேரத்துக்கு உங்கள் பிள்ளை பாவிக்கலாம் என்பது பற்றிய ஒழுங்குவிதிகளை உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசி, நீங்கள் தீர்மானியுங்கள். பேசித்தீர்மானிக்கப்பட்ட உடன்படிக்கை கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தொடர்புசாதனப்பாவனைகளுடன், வேறு வித-மான நடவடிக்கைகளிலும், நண்பர்களுடனும் போதியளவு நேரத்தைச் செலவிட வேண்டுமென்பதையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை தனது வயதுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களையும் படங்களையும் தேர்ந்தெடுக்கின்றதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.
- உங்களுக்கு நிச்சயமில்லாதவிடத்து, மற்றைய பெற்றோருடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்வது, மிக உதவியாக இருக்கும். ஆலோசனை நிலையங்களிலும் நீங்கள் அனுசரணையையும் ஆலோசனையையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- இணையத்திலுள்ள தண்டனைக்குரிய நடவடிக்கைகள் பற்றியும் உங்கள் பிள்ளைக்கு விளக்கிக் கூறுங்கள். இணையத்துன்புறுத்தல்களும் (Cybermobbing) தீவிர உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டவற்றைத் தரவுஇறக்கம் செய்தலும் அதனுள்ளடங்குகின்றது.