

መረጃ ዝርዝርት: ሓደጋ ናይ እንተርኔት-ወልፊ

ምልክታት ኸም መጠን ወልዲ ክትጥንቀቁሎም ዝግባእ:

- ኮምፕዩተር ወይ መጻጻፍ ገይሞ መዓልታዊ ኣርባዕተ ሰዓት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ምውላዕ።
- ሞባይል ኩሉ ግዜ ክፍቲ እዮ፣ ዋላ እውን ንሓጺር ግዜ ክትጠፍእ ወይ ቨላል እውን ኣይትባሃልን።
- ውላድኩም ምስ የዕፍኹቱ ሳሕቲ ወይ ፍጹም ኣይራኹብን እዮ።
- ውላድኩም ኣብ ካልኣት ንጥፊታትን ድሌታትን ተገዳሰነት ዘይምርኣይ።
- ውጽኢታት ኣብ ትምህርትን ስልጠናን ቀጻሊ እንዳሓመቐ ምኻድ።
- ውላድኩም ሰውነቱ ይርስዕ ሸውሃቱ ድማ ይዕጸው። ኣብ እዋን ቀትሪ ውን ቀጻሊ ይደክም።
- ውላድኩም ኮምፕዩተር ወይ ሞባይል እንተተኸለኡ ተባእሳይን ዘይብርሆን ይኸውን።

እንተደኣ ብዙሓት ካብዞም ምልክታት ንሰሙናትን ክኒኡን እንተተገንዘብኩም፡ ንምዕባል ናይ ወልፊ ኣንፈት ክህቡ ይኸእሉ።

ስርዓታት ንድሕነት ካብ ምገባው

- ንዘይትፈልጥሎ ሰብ ውልታዊ ሓበሬታ ዘይምሃብን (ሸም፣ መንበሪ ኣድራሻን ቤት-ትምህርትን፣ ቁጽሪ ተሰፎን ካልእን) ምንም ስእሊታት ዘይምልኣኹን።
- ምስ ኣብ ኢንተርኔት ዝፈልጥሎ ሰብ ብኣካል ዘይምርኻብ።
- ኣብ ከም ፈይስቡክ ወይ ኢንስታግራም ዝኣመሰሉ ናይ ኢንተርኔት-መድረኽ፣ ስእልታትን ካልእን ንፈለጥቶምን የዕፍኹትን ጥራይ ከም ዝርኣ ምግባር።
- እንተ ደኣ ስክፍታታት እለኩም ኾይኑ ምኽሪ ክኢላታት ውሰዱ።

ናይ ምኽራ-ማእከላት

ንኣጠቓቕማ መራኸብታት ደቓኹም ዝምልከት ሕቶታት ኣለኩም፣ መምሪሕታት ኣብ ምቕምን ኣብ ትግባረ ኣብ ምውዓሎምን ትሸገሩ ዲኹም፣ እዞም ዝስዕቡ ትካላት ክሕግዝኹም ይኸእሉ እዮም፡

- ናይ ወለዲ ኣማኸርቲ Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, ተሌ 058 261 61 61 (24 ሰዓት)
- ናይ ወለዲ ኢመርጀንሲ ደወል: 0848 35 45 55 (24 ሰዓት)
- ተወሰኸቲ ናይ ምኽራ-ማእከላት: lotse.zh.ch

እንተ ደኣ ውላድኩም ብሰንኪ ብብዝሒ ምጥቓም ናይ እንተርኔትን ምምዕባል ጽግዕተኛነትን ትሰግኡ ኾይንኩም፣ ኣብ ክባቢኹም ዝርከቡ ክኢላታት ተወከሱ፡

- www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen, 044 634 49 99
- ማዕከን ናይ ጸወታን ካልእ ናይ ባህሪያት-ወልፍን ዙሪክ: www.spielsucht-zh.ch, 044 360 41 18

ኣገደስቲ መርበብ-እንተርኔት

ኩሉ መራኸብታት

- ንወለዲ ምኽሪ ወሃቢ: jugendundmedien.ch
> Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- ንወለዲ ምኽሪ ወሃቢ: schau-hin.info

ገደብ-ዕድመ

- ገደብ-ዕድመ ንፊልም: filmrating.ch > Kinofilme
- ገደብ-ዕድመ ንቪዲዮታት: filmrating.ch > Bildtonträger
- ገደብ-ዕድመ ንጸወታታት: pegi.info

ወልፊ

- ብኣንላይን ዝግበር ናይ ባዕልኹ-ምርመራ: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

ጠለባት

እዚ ናይ ሓበሬታ ወረቐት ንወለዲ ናይ ንኣሸቱ ቐልዑ ኣብዚ ክእዘዝ ይኸእል፡

suchtpraevention-zh.ch > Publikationen
> Informationsmaterial > Familie

ናይ ኢንተርኔትን ዲጂታል መራኸቢን ጽግዕተኛ ምኻን ምውጋድ

ሓበሬታ ንወለዲ ናይ ካብ 11 ክሳብ 16 ዝዕድሚኦም



ብተወሳኺ ኢንተርኔትን ዲጂታል መራሽቢን ንሕጻናትን መንእሰያትን ብዙሕ ዕድላት ይህቡ። ልክዕ ኸም ካልኦት ድማ ሓደጋታት ኣብ ውሽጦም ይህልዎም፤ ንኣብነት ኸም ምምዕባል ወልፊ ዝኣምሰሉ።

ዝዓቦየ ክፋል ናይ መንእሰያት ንኢንተርኔት ብዘይ ጸገምን ቀጻልን ይጥቕሙሎም። ብዙሓት መንእሰያት ንኢንተርኔትን ዲጂታል መራሽብን ንነዊሕን ብጻዕቂ ይጥቀሙሉ። ካብዚ ማለት ግን ናይ ግድን ወልፊ ይመጽእ ማለት ኣይኮነን፤ መብዛሕታኡ ግዜ ናይ ግዚኡ ኩነታት ይኸውን። ውሑዳት ካብኣቶም ግን እዚ ነገር ናብ ኣተሓሳሳቢ ጸገማት ይምዕብል።

ዕድላት

- ኢንተርኔት ፍልጠት የመሓላፍን ኣብ ናይ ስራሕ ዓለም ንምእታው የዳልውን።
- ዲጂታል መራሽቢ ምስ ካልኦት ሰባት ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ ዕድላት ይፈጥሩ።
- ኢንተርኔት መሰጠቲ ታሪኽን ናይ ካልኦት ዓለም ኩነታት ንምግንዛብን የገልግሉ።
- ኢንተርኔትን ዲጂታል መራሽብን የዘናግዉን የሒድሱን።

ሓደጋታት

- ኣብ ኢንተርኔት ግዜ ብቐልጠፍ ይኸይድን ሰብ ድማ ኣብኡ ክጥሕል ይኸእልን። ብናይ ጻዕቂ መጥቓም ምኽንያት ድማ ማሕበራዊ ርክባት ኣብ ናይ ሓቂ ዓለም ይውሕዱ። ብፍላይ ድማ ጸውታታትን ዕላላትን ወልፊኛ ክገብሩ ይኸእሉ።
- ኣብ ኢንተርኔት ኣሸገርቲ ዝኾኑ ትሕዝቶታት ከም ተርእዮ-ባእሲ ወይ ድማ ፊልም ስጋዊ ርክብ (ፕሮፕግራፊ) ይህልው። ንህጻናትን መንእሰያትን ድማ ልዕሊ ዓቕሞም ዘፍርሑን ክኾኑ ይኸእሉ።
- ኣዝዮ ብጻዕቂ ዲጂታል መራሽቢ ብምጥቃም ንጥፍታት ናይ ትምህርቲ ክጎድል ይኸእል።
- ሓደ እዋን ኣብ ኢንተርኔት እተዘርግሐ ኸም ናይ ውልቂ ስእልታት፣ ኣድራጃታት ወይ ተሌፎን-ቁጽራታት ክትድምስሶ ኣጸጋሚ ይኸውን።
- ማሕበራዊ መርበባት ከም ፈይስ ቡክ ወይ ኢንስታግራም ንህጻናት ንምንሻውን ንምቕላዕን ክጥቀሙሎም ይኸእሉ። (ሳይበር-ሞቢንግ፣ ሰክስቲንግ)
- ምምሳጥ ናይ ህጻናትን መንእሰያትን ኸምኡ ድማ ስቲርኒት ናይ ኢንተርኔትን ብምጥቃም መንነቶም ዘይፍለጡ ሰባት ክናሸውዎም ይኸእሉ።

ህጻናት ኸተሰንዮም ኣገዳሲ እዩ

ኢንተርኔትን ዲጂታል መራሽቢን ሓደጋታት ኣብ ውሽጦም ስለ ዘለዎም፣ ኣብ ናይ ኣጠቓቕማ ናይ መራሽቢታት ኣብ ውላድኩም ክትተኣማመኑ፣ ድሌት ክተርእዩ፣ ክትሓቱ፣ ንውላድኩም ምስናይን ስርዓታት ክተዳልዉን ይግበእኩም። ንውላድኩም ንክትሕግዝዎ ናይ ግድን ኩሉ ተክኒካዊ ዝርዝራት ክትፈልጥዎ ኣለኩም ማለት ኣይኮነን። የግዳስ ኣየናይ ቅኑዕ ኣየናይ ኢዮ ኸ ዘይቅኑዕ ትረኽብዎ ብንጹር ክሕብርዎም ይግባእ። እቶም ምኽንያታት ድማ ግለጽሉ። ንኣብነት ምትህርራም ወይ ምቅትታል ዘለዎ ጸውታ (ገይም) ስለምንታይ ክጻወቱ ከም ዘይትደልዩ ወይ ድማ ስለምንታይ ጻልኩም መሕንበሲ ጌራ ኣብ ዕረፍቲ ዝተሰኣለዮ ስእሊ ኣብ ኢንተርኔት ክተኣትዎ ከም ዘይብላ ኩሉ ኣቲ ምኽንያት ክተብርህሎም ይግባእ።

ህጻናትን መንእሰያትን ኣብ ኢንተርኔት ዝገብርዎ ነገራት

ስክሪን ናይ መራሽብታት ብፍላይ ንምዝንጋዕን ንምርኻብን ይውዕሉ። መብዝሕትኡ እዋን ቪድዮ ይረክቡ። መብዚቃ ይሰማዕ። መለእኸቲ ይለኣኸኹ (ቻት)። ኣወዳት መንእሰያት ብተወሳኺ ጌይም ይጻወቱ።

ሕጻር ዝበለ መግለጺ ሓደ ሓደ ቻላት

ማሕበራዊ መርበብ ርክባት/ማሕበራዊ መራሽቢ ብዙሃን

ኣብ ናይ ማሕበራዊ-ወያን መራሽቢታት ከም ፈይስ ቡክ ወይ ኢንስታግራም ሰብ ክዕልል (ቻት)፣ ስእሊ፣ ቪድዮ፣ ሓሰባት ዝኣመሰሉ ክዝርግሑን ኣብ ናይ ካልኦት ሓሳባት ርእይትኡ ክህብ ይኸእል። ምስኡ ግን እቲ ናይ ቦሓቂ መንነት ክሕባእ ይክእል (ስቲርኒት)።

ሳይበር-ሞቢንግ

ሳይበር-ሞቢንግ ማለት ምንሻው ኣብ ኢንተርኔት ማለት እዩ። ኣብ ሳይበር-ሞቢንግ ሓደ ሰብ ንነዊሕ እዋን ብናይ ዲጂታል መራሽቢ ይናሸውን ይቃላዕን። መብዛሕትኡ ግዜ ብፈለጥቲ ወረ፣ ሓሶት ወይ ድማ ብሕታዊ ስእልታት ይዝርጋሕ።

ሳይበር-ግሩሚንግ

ሓደ ንዓቕሚ-እዳም ዝበጽሐ ሰብ ብኢንተርኔት ኣቢሉ ምስ ሕጻናትን መንእሰያት ጸታዊ-ርክብ ዝዓለመ ርክብ ይፍጽም።

ሴክሰቲንግ

ብኢንተርኔት ወይ ድማ ብስማርት-ተለፎን ብምጥቃም ንናይ ባዕልካ ዝተገብሩ ናይ ብሕቲ ስእልታት ወይ ናይ ካልእ ሰብ ምልኣኸ። ኣብዚ ሓደ ሓደ ግዜ መንእሰያት ብዘይ ፍላጥ ብጉጅለ-ድፊኢት ይጽለዉ ወይ ውን ጸቕጢ ይግበረሎም።

እዚ ጽሑፍ ብኸልኦት ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ተጻልዮ ኣሎ።

ወለዲ እንታይ ክገብሩ ይኸእሉ

- ኣብሬታ ቅስመ። ናይ ዲጂታል መራሽብ ብዙሃን ተረድኣዎን ከምኡ ድማ ናቶም ኣጠቓቕማ ፍለጥዎ።
- ኢንተርኔት ምስ ውላድኩም ኮይንኩም ብሓባር ዳህስስዎ። ኣብ ኢንተርኔት እንታይ ከም ዝግበር ምስ ወላድኩም ተዛረቡ። ኣየኖት ጌይማት ከም ዝጻወት ክነግረኩም ሕተትዎ።
- ብዛዕባ ከጋጥሙ ዝኸእሉ ሓደጋታት ወይ ኣሉታዊ ሳዕቢናት ንውላድኩም ኣፍልጥዎ።
- ምስ ውላድኩም ምስ ዝተፈላለዩ ኤሌክትሮኒካዊ መራሽቢ ብዙሃን ከንደይ ግዜ ክገብር ከም ዘለዎን መዓስ መዓስ ክጥቀም ከም ዝኸእልን ብስምምዕ መምርሒታትን ሕግን ኣውጽኡ። ብድሕሪ እዚ እቲ ስምምዕ ንኸይጠሓስ ኩሉ ግዜ ኣቐልቦ ግበሩ።
- ውላድኩም ብዘይካ ማዕከን ብዙሃን እኹል ግዜ ንኸልእ ንጥፈታትን ምስ የዕሩኸቱን ከዘውትር ከም ዘለዎ ኣተባብዕዎ።
- ውላድኩም ዝጻወቶ ገይምን ዝርእዮ ፊልምታት ዕድሚኡ ዘፍቅዶ ጥራይ ከም ዝኾነ ምፍላጥ የድሊ።
- ብዛዕባ ክግበሩ ዝኸእሉ ገበናት ኣብ ኢንተርኔት ንውላድኩም ግለጽሉ። ብፍላይ ኸም ገበናት ዝቐጸሩ ኸም ሳይበር ሞቢንግን ካብ ቅትዒ ዝሓለፈ ትሕሰቶ ዘለዎም ካብ ኢንተርኔት ምቕዳሕ (ዳውንሎድ) ምግባር እዮም።
- እንተደኣ ተጠራጢርኩም ከኣ ምስ ካልኦት ወለዲ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ምምይያጥ ጠቓሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዛይዳ ድማ ኣብ ምኽሪ ዝወሃቡሉ ንቐግ ደገፍን ሓበሬታን ክትቀሰሙ ትኸእሉ ኢኹም።