

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာလအတွင်း
နေအိမ်မှာ မိဘများမှ ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

ကလေးများကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် လုံခြုံမှုရှိ အောင်ထားပါ

ယခုကာလမှာ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များဟာ အွန်လိုင်းမှာ အချိန်များစွာကုန်လွန်နေကြပါတယ်။ အွန်လိုင်းချိတ်ဆက်ထားခြင်းက ကိုဗစ်-၁၉ ၏ သက်ရောက်မှုကို လျော့ချရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသလို ကလေးတွေရဲ့ဘဝကို ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အားပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် အန္တရာယ်တွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းအန္တရာယ်များ

- အရွယ်ရောက်သူများမှ လူမှုကွန်ရက် မီဒီယာ၊ ဝမ်းနည်းစရာပုံရိပ်များမှ တစ်ဆင့် ကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပစ်မှတ်ထားနိုင်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှု၊ မိန်းမမှန်းတီးမှု၊ သူပိမ်းကြောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေချင်အောင်နှင့် အနာတရဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ သတင်းအမှားများ ပေးပို့ဖြန့်ဝေခြင်းအစရှိတဲ့ အန္တရာယ်ရှိသော အကြောင်းအရာများ
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခါတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများကို ဆယ်ကျော်သက်များက ကိုယ်တိုင် မျှဝေကြခြင်း
- သက်တူရွယ်တူများနှင့် သူပိမ်းများထံမှ ဆိုက်ဘာ (အွန်လိုင်း) တိုက်ခိုက်မှုခံရခြင်း

သင်၏ကလေးများကို အွန်လိုင်းမှ ကာကွယ်ရန် နည်းပညာပိုင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ပါ

- မိဘထိန်းချုပ်မှု (Parental Controls) ကို သတ်မှတ်ပါ
- သင်၏ browser ပေါ်တွင် SafeSearch ကိုဖွင့်ပါ
- အွန်လိုင်းအက်ပ်များနှင့် ဝမ်းနည်းမှုများ အတွက် တင်းကြပ်သော Privacy Settings များကိုသတ်မှတ်ပါ
- ဝက်ဘ်ကင်မရာများကို အသုံးမပြုသည့်အခါ ဖုံးအုပ်ထားပါ

သင့်တင့်ကောင်းမွန်၍ လုံခြုံစိတ်ချရသော အွန်လိုင်း အလေ့အထများ ဖန်တီးပါ

- ဖုန်း / ကွန်ပျူတာ / တက်ဘလက် စသောကိရိယာများအား စနစ်တကျ လုံခြုံမှုရှိစွာ အသုံးပြုပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် မိသားစုအတွင်း နည်းပညာဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များ သတ်မှတ်ရာတွင် သင့်ကလေးကို ပါဝင်ခိုင်းပါ။
- သင့်အိမ်၌ ဖုန်း / ကွန်ပျူတာ / တက်ဘလက်ကိရိယာ အသုံးမပြုရသော နေရာများနှင့် အသုံးမပြုရသော အချိန်များကို သတ်မှတ်ထားပေးပါ။ (ဥပမာ - အစာစားချိန်၊ ကစားချိန်၊ ကျောင်းစာလုပ်ချိန်နှင့် အိပ်စက်အနားယူချိန်များ)
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားနည်း၊ အထူးသဖြင့် သူပိမ်းများထံမှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို သင်၏ ကလေးအား ကူညီသင်ကြားပေးပါ။ အကြောင်းကတော့ တချို့သူပိမ်းတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သူဘယ်ဝါလို့ ပြောထားတဲ့အတိုင်း တစ်ကယ်မဟုတ်ကြပါဘူး။ သူတို့ အကြောင်းတွေကို အမှန်အတိုင်း မပြောကြပါဘူး။
- အွန်လိုင်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားတဲ့ မည်သည့်အရာမဆို အွန်လိုင်းမှာ အမြဲကျန်ရှိနေတတ်ကြောင်းကို သင်၏ ကလေးများအား သတိပေးပါ။ (ဥပမာ - စာတိုပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများ)



သင့်အချိန်တွေကို သင့်ကလေး သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အွန်လိုင်းအတူသုံး၍ ကုန်ဆုံးပါစေ

- ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များ၊ လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာများ၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့်အက်ပ်များကို အတူတကွလေ့လာပါ။
- မသင့်လျော်သောအကြောင်းအရာများကို မည်သို့သတင်းပို့ အစီရင်ခံရမည်ကို သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးအား ပြောပြပါ (အောက်တွင်ပြောပါ)
- Common Sense Media မှ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးအတွက် အက်ပ်စ်များ၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဖျော်ဖြေရေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်ကောင်းများ ရှိပါတယ်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးကို လုံခြုံမှု ပေးပါ

- သင့်ကလေးတွေကို အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တစ်ခုခု ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်တာ သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်စရာတစ်ခုခု ကြုံလာခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်ကို ပြောပြနိုင်ကြောင်းနဲ့ ထိုသို့ပြောပြတဲ့အတွက် သင့်အနေနှင့် စိတ်ဆိုးတာမျိုး သို့မဟုတ် အပြစ်ပေးတာမျိုးရှိမှ မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- သင့်ကလေး၏ စိတ်ပင်ပန်းမှု ပုံစံလက္ခဏာကို သတိပြုပါ။ သင့်ကလေးဟာ ရှောင်ဖယ်ဖယ် ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ လျှို့ဝှက်နေခြင်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို တရားလွန်စွာလန်းနေခြင်း ရှိ / မရှိ သတိပြုပါ။
- အပြုသဘောဆောင် ထောက်ခံမှုနှင့် အားပေးမှုများမှတစ်ဆင့် ယုံကြည်ရသော ရင်းနှီးမှုနှင့် ပွင့်လင်းသော ပြောဆို ဆက်ဆံရေးကို ဖန်တီးပါ။
- သတိပြုရမည့်မှာ ကလေးတိုင်းတွင် မတူညီနိုင်သော ထူးခြားမှုရှိသဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် သင်ပြောချင်သည့် သတင်းစကားကို ကလေးလက်ခံနားလည်နိုင်ရန် အချိန်ယူချိန်ညှိပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မသန်စွမ်းသောကလေးများသည် သတင်းအချက်အလက်များကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပုံစံဖြင့်ရရှိရန် လိုအပ်သည်။



လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့်မျှဝေပါ | တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်ပါးပါ | ကလေးများကို အွန်လိုင်းတွင် လုံခြုံမှုရှိအောင်ထားပါ