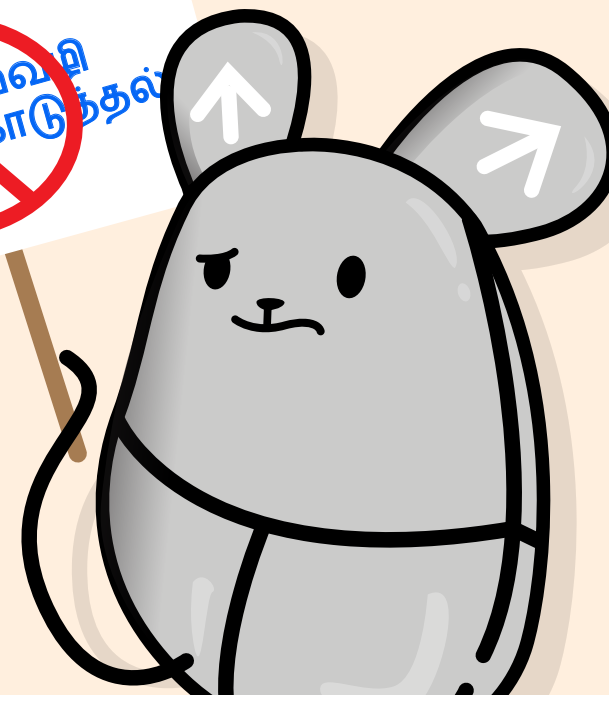


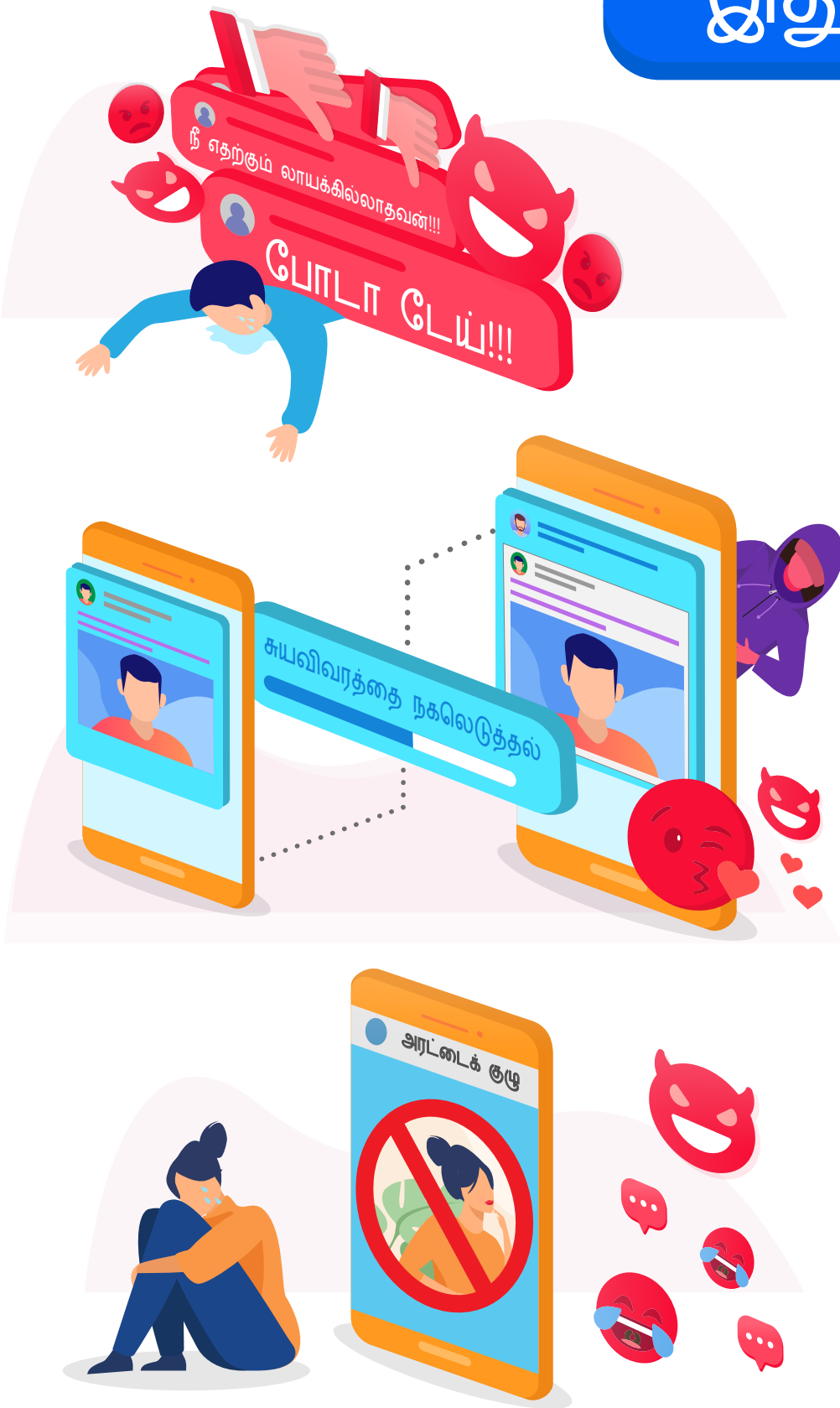
இணையம்வழி தொல்லை கொடுத்தலைத் தடுத்திடுங்கள்

மின் தளங்களையும் சாதனங்களையும் பயன்படுத்தி ஒருவரை அச்சுறுத்தும், மிரட்டும், சங்கடப்படுத்தும், காயப்படுத்தும் அல்லது குறிவைக்கும் செயல்.

இணையம்வழி
தொல்லை கொடுத்தல்



இது எப்படி நடக்கிறது?



சமூக ஊடகம், அரங்கங்கள் அல்லது விளையாட்டுத் தளங்கள் போன்றவற்றில் குறுஞ்செய்திகளை அல்லது புகைப்படங்களைப் பதிவேற்றம் செய்வதன்மூலம் இணையம்வழி தொல்லை கொடுக்கப்படுகிறது. இத்தகைய தளங்களைப் பலரும் பார்வையிடலாம், அவற்றில் பங்கேற்கலாம் அல்லது உள்ளடக்கங்களைப் பகிரலாம்.

அவை பல வடிவங்களில் இருக்கலாம், இவை உட்பட:

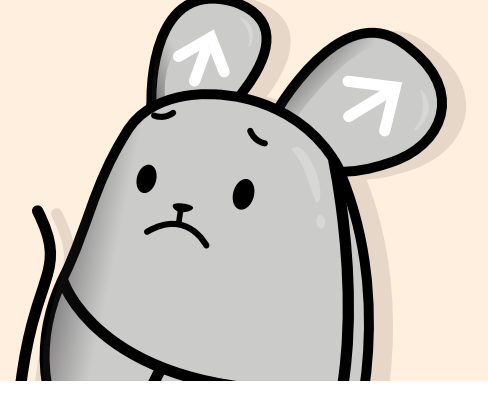
- வசைப்பாடுதல்/தூற்றுதல்: ஒருவரை வேண்டுமென்றே அவமானப்படுத்த கடுமையான அல்லது தகாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- அச்சுறுத்தல்: ஒருவரின் மனதைப் புண்படுத்தும், பயமுறுத்தும் தகவல்களை அனுப்புதல்.
- சங்கடப்படுத்தும் படத்தைப் பதிவேற்றம் செய்தல்: ஒருவரைச் சங்கடப்படுத்துவதற்காக அவரது புகைப்படத்தை அல்லது காணொளியை (மின்னிலக்க முறையில் மாற்றியமைக்கப்பட்டதாக அல்லது மாற்றியமைக்கப்படாததாக இருக்கலாம்) இணையத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்.
- ஆள்மாறாட்டம்: ஒருவரைப் போல இணையத்தில் ஆள்மாறாட்டம் செய்து, அவரது நன்மதிப்பைக் கெடுத்தல்.
- விலக்கல்: வேண்டுமென்றே ஒருவரை இணைய அரட்டையில்/ குழுவில் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் விலக்கி வைத்தல்.

நான் எதற்காக இதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

சிஎன்ஏ நடத்திய 2018 ஆய்வின்படி, நான்கு இளையர்களில் மூவர் இணையம்வழி தொல்லை கொடுத்தலுக்கு இலக்காகியுள்ளனர். இவர்களில் கிட்டத்தட்ட அனைவருமே தங்களது பெற்றோரிடம் தெரியப்படுத்தவில்லை.

இணையம்வழி தொல்லை கொடுத்தலால் நேரும் விளைவுகள் என்ன?

இணையம்வழி தொல்லை கொடுத்தலில் ஒருவரைப் பற்றிய தவறான கருத்துகள் பற்பல தளங்களில் பகிரப்படுவதால், அவர் தொடர்ந்து வேதனைக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்.



கெடுதலான விளைவுகளில் உள்ளடங்குவன:

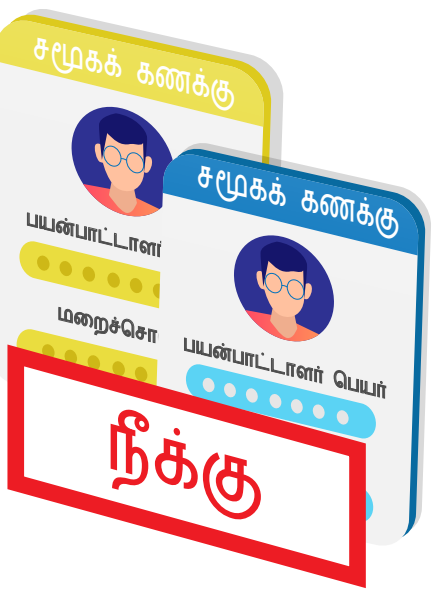
- உடல்நலப் பிரச்சனைகள்
- மனச்சோர்வு
- மனத்தவிப்பு
- தற்கொலை எண்ணங்கள்
- சோகம் மற்றும் தனிமை உணர்வு
- கல்வியில் மோசமான தேர்ச்சி

என் பிள்ளைக்கு இணையம்வழி தொல்லை கொடுக்கப்படுகிறதா என்பதை நான் எப்படி தெரிந்து கொள்வது?

பிள்ளைகள் இதுபோன்ற இக்கட்டான அனுபவங்களை யாரிடமும் சொல்லாமல் மறைக்கக்கூடும் என்பதால், உங்கள் பிள்ளைக்கு இணையம்வழி தொல்லை கொடுக்கப்படுகிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது சிரமமாக இருக்கலாம்.

ஆயினும், பின்வரும் பொதுவான அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனிக்கலாம் என வல்லுநர்கள் சொல்கின்றனர்:

- பிள்ளையின் சுபாவத்தில் திடீர் மாற்றங்கள், எடுத்துக்காட்டாக, மற்றவர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லுதல், கோபம் அடைதல் அல்லது மனத்தவிப்புடன் இருத்தல்
- திடீரென தன்னம்பிக்கையை இழத்தல்



- தங்களது சமூக ஊடகக் கணக்குகளைத் திடீரென நீக்குதல்
- கைப்பேசியை அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்துவதை முழுமையாக நிறுத்துதல், வழக்கத்தைவிட அதிகமாகப் பயன்படுத்துதல்
- தங்களது கைப்பேசியைப் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது இணையத்திற்குச் சென்ற பிறகு வழக்கத்திற்கு மாறாக வருத்தமடைதல்

கனிவாக இருங்கள்

பதிவேற்றுமுன் சிந்தித்துப் பாருங்கள்



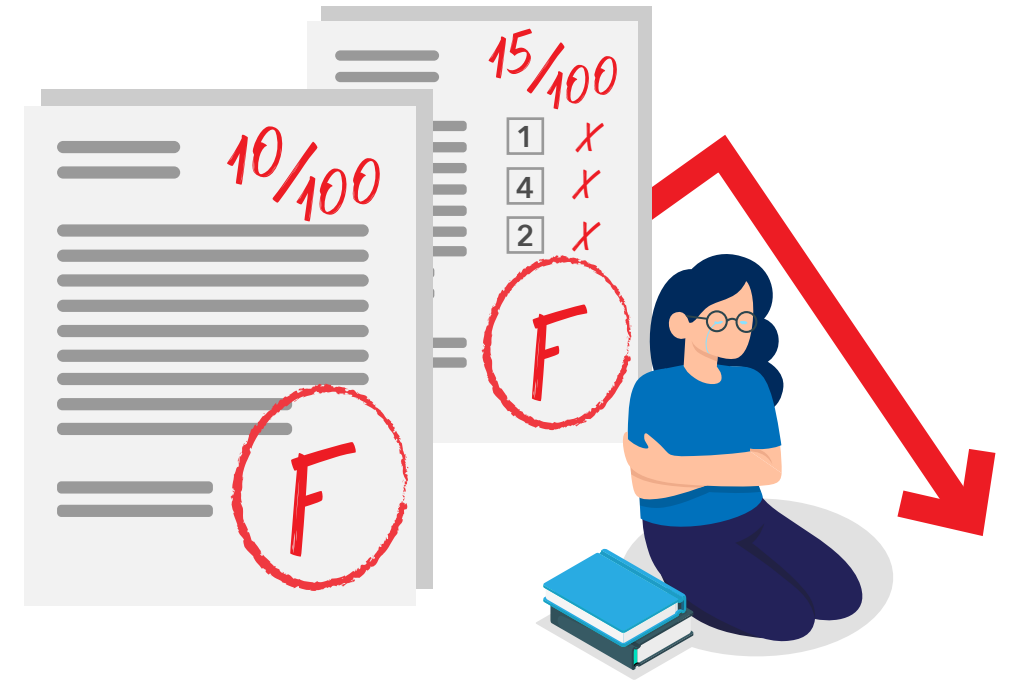
ஆதரவளித்தவர்:



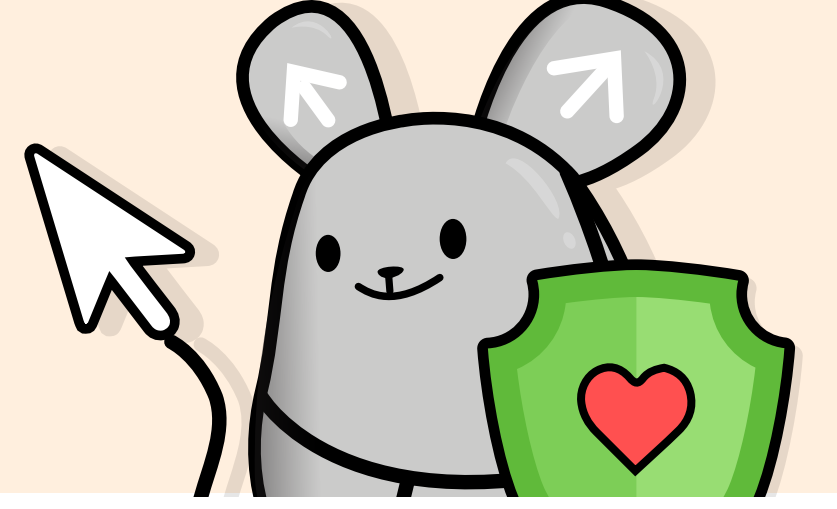
இவரது ஆதரவுடன்:

SG:D | GET READY!

- ▶ கல்வித் தேர்ச்சியில் திடீர் சரிவு
- ▶ காரணமின்றி பள்ளிக்குச் செல்லத் தயங்குதல் அல்லது மறுத்தல்
- ▶ தூங்குவதற்குச் சிரமப்படுதல் மற்றும்/அல்லது வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் குறைவாக ஆர்வம் காட்டுதல்



என் பிள்ளைக்கு இணையம்வழி தொல்லை கொடுக்கப்பட்டால் நான் என்ன செய்யமுடியும்?



உங்கள் பிள்ளைக்குப் பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் உதவலாம்:



நிலைமையை உணருங்கள்

- நிலைமையைத் தட்டிக்கழிக்காதீர்கள் அல்லது அதைப் புறக்கணிக்குமாறு பிள்ளையிடம் சொல்லாதீர்கள்.
- நிலைமையைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்து, அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை துணிச்சலாக உதவி நாடுவதைப் பாராட்டுங்கள்.

பரிசீலனை செய்யுங்கள்

- தொல்லை எவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறது என்பதை நிதானமாகப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளையால் உங்களது வழிகாட்டுதலுடன் இதனைச் சமாளிக்க முடியுமா? அல்லது பொறுப்பமைப்புகள் (பள்ளி அல்லது போலிசார்) குறுக்கிட வேண்டுமா?

ஆதாரம் திரட்டுங்கள்

- பதிவேற்றங்கள், புகைப்படங்கள் அல்லது அரட்டைகளைப் படமெடுத்து ஆதாரமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பள்ளி நிர்வாகத்திடம் அல்லது போலிசாரிடம் புகார் செய்வதற்கு இவை உதவியாக இருக்கும்.

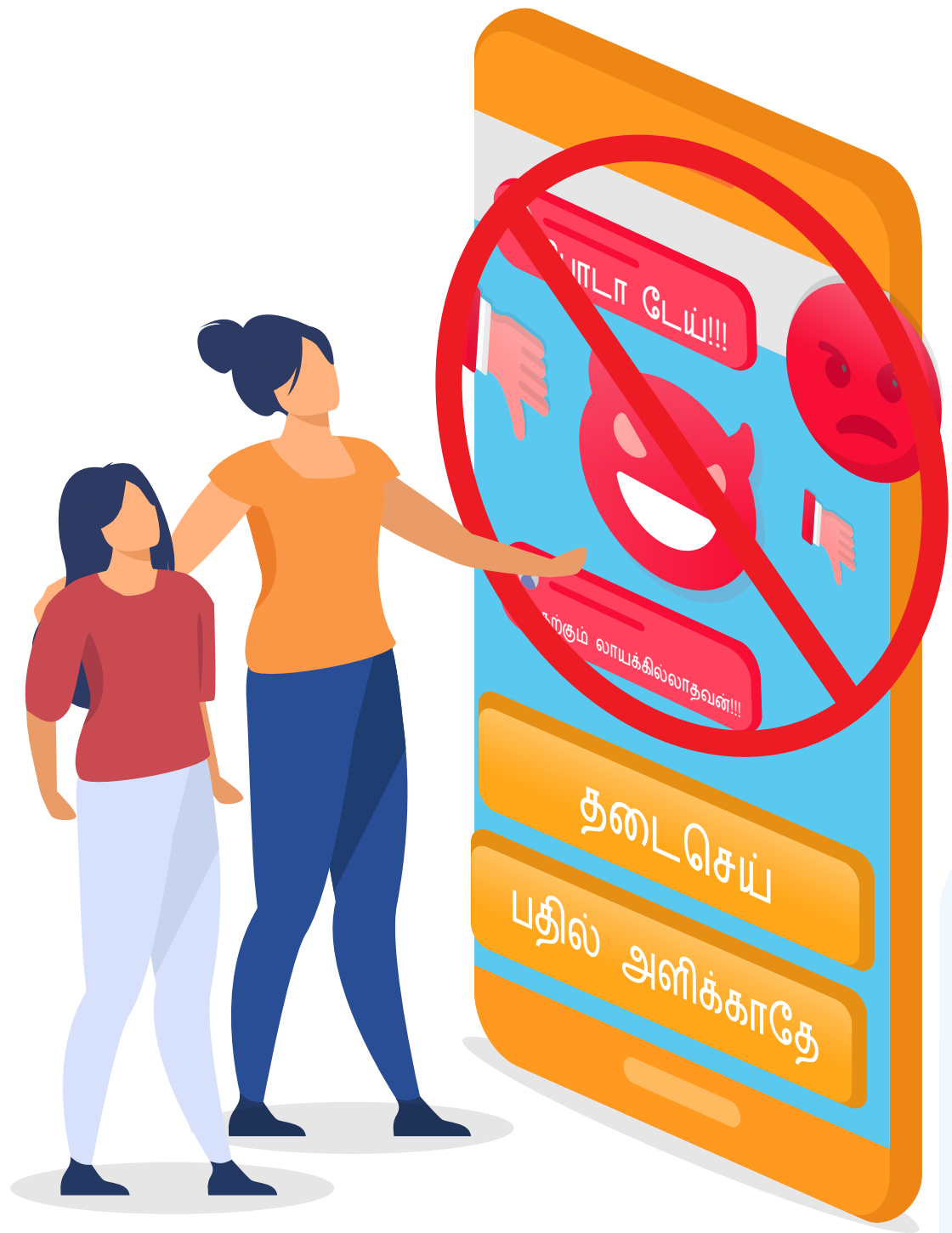
கனிவாக இருங்கள்

பதிவேற்றுமுன் சிந்தித்துப் பாருங்கள்



இவரது ஆதரவுடன்:

SG:D | GET READY!



பொறுப்பாக நடந்து கொள்ளுங்கள்

- நிலைமை அவ்வளவு கடுமையாக இல்லாவிட்டால், தொல்லை கொடுப்பவரைக் கையாளுவதற்கான வழிகளை உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து ஆராயுங்கள்.
- தொல்லை கொடுப்பவரைக் கையாளுவதற்கு நடைமுறைக்குகந்த திட்டத்தை வகுத்திடுங்கள் எடுத்துக்காட்டாக, தூற்றுதலுக்குப் பதில் அளிக்காமல் இருத்தல் அல்லது தொல்லை கொடுப்பவரைக் இணையத் தளங்களில் தடை செய்தல்.
- உங்கள் பிள்ளையைப் பதிலடி கொடுக்கச் சொல்லாதீர்கள் ஏனெனில், புண்படுத்தும் நடத்தை சரியானதே என்ற தவறான எண்ணத்தை இது ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மறுபடியும் பரிசீலனை செய்யுங்கள்

- நிலைமையை கூர்ந்து கவனியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் தொல்லையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பையும் கண்காணியுங்கள்.
- நிலைமை மேம்படாவிட்டால், அதற்குத் தீர்வு காண பொறுப்பமைப்புகளிடம் உதவி நாடுவது ஏன் நல்லது என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குப் புரிய வைையுங்கள்.

வல்லுநர்களின் உதவி தேவைப்படுகிறதா?

டச் சைபர் வெல்னஸ் தொலைபேசி:

தொலைபேசி:
1800 377 2252

மின்னஞ்சல்:
cyberwellness@touch.org.sg

ஃபெய் யுவே சமூகச் சேவைகள்

தொலைபேசி:
+65 6563 1106

இணையம்வழி
தொடர்புகொள்ளும் படிவம்:
www.fycs.org/contact-us/

தொல்லை கொடுத்தலுக்கு எதிரான சிறுவர், இளையர் கூட்டணி (CABCY)

தொலைபேசி:
+65 6223 3122

மின்னஞ்சல்:
ask@cabcy.org.sg

கனிவாக இருங்கள்

பதிவேற்றுமுன் சிந்தித்துப் பாருங்கள்



இவரது ஆதரவுடன்:

SG:D | GET READY!