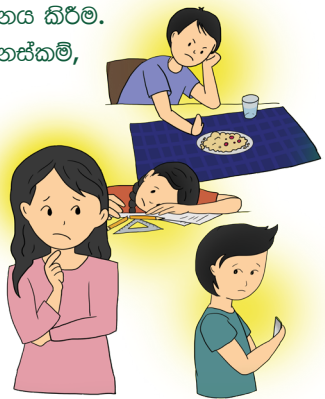


ඔබට ඔබේ දරුවාගේ හැසිරීම් රටාවේ යම්කිසි වෙනසක් හිරික්ෂණය වූයේ ද?

යම් කිසි කරුණක් ඔබේ දරුවාට පිඩාවට පත්කරනවා දැයි හිඟ්විතවම පැවසීම අපහසුය, නමුත් ඔවුන් පහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව විමසන්න.

- ඔවුන්ගේ වයසට හෝ සංවර්ධන අවධියට නොගැලපෙන ආකාරයේ ලිංගික හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- අන්තර්ජාලය භාවිතාකිරීමේ වෙනස්කම්, පෙරට වඩා අඩු / වැඩි කාලයක් අන්තර්ජාලය තුළ ගත කිරීම හෝ රහසිගතව අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීම.
- ආහාර පුරුදු, හැසිරීම රටාව හෝ මනෝභාවයේ වෙනස් කම්.
- පාසල් කටයුතු වල පසුබෑමක් පෙන්නුම් කිරීම සහ පාසල් යෑමට මැලි කමක් දැක්වීම.



ඔබගේ දරුවා ඉහත සඳහන් කළ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් ඔවුන් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා කඩිනමින් පියවර ගන්න.

- ඔබගේ දරුවා සමග ඔහුගේ/ඇයගේ වයසට සරිලන ලෙස සාකච්ඡා කරන්න, එමගින් ඔබට ඔවුන්ගේ විශ්වාසය දිනාගත හැක.
- ඔබේ දරුවා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අපයෝජනයට ලක්වී වී ඇත්නම්, කරුණාකර ඔබේ දරුවාට දැනෙන මානසික කම්පනය සහ වේදනාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. දරුවාට බැන වැදීම, චෝදනා කිරීම හෝ දැඩි ලෙස අවවාද කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න ඒ වෙනුවට උපදේශකයෙකුගේ සහය ලබා ගන්න.
- බොහෝ අන්තර්ජාල යෙදුම් සහ උපාංගවල එය භාවිතා කරන්නන් ගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා විවිධ සැකසුම් (privacy settings) ඇත. අන්තර්ජාලය තුළ ආරක්ෂා වීම සඳහා එම සැකසුම් හිසි පරිදි භාවිතා කරන්න.

- ඔබේ දරුවාගේ හැඟීම් පිළිබඳව නිතරම අවධානයෙන් සිටින්න, ඔවුන් හට නිසි ගෞරවය ලබාදෙන්න.
- ඔබේ දරුවන් අන්තර්ජාලය තුළ සිදුකරන ක්‍රියා පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබේ දරුවා අන්තර්ජාලයෙන් නුසුදුසු දේ නරඹන බව දුටුවහොත්, ඔවුන් එවැනි දේ දිගටම කරගෙන ගියහොත් ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳව අවබෝධය ලබාදෙන්න.
- අන්තර්ජාලයෙන් හමුවන ආගන්තුකයන් සැබෑ ජීවිතයේදී මුණගැසීමට නොයන ලෙස දරුවන්ට අවවාද කරන්න. මන්ද එවැනි පුද්ගලයින් පහසුවෙන් දරුවන් විවිධ වැරදි වලට පොළඹවාගැනීම හෝ ඔවුන්ට යම්කිසි හානියක් සිදුකළ හැකි බැවිනි.
- අන්තර්ජාලය තුළ පැවැත්ම සහ ඒ හා බැඳුණු ක්‍රියාකාරකම් ඔවුන්ගේ සැබෑ ජීවිතයේ අත්දැකීම් වලට සමාන නොවන බව දරුවන් දැනුවත් කරන්න.
- බොහෝ විට අන්තර්ජාලය අනතුරුදායක විය හැක නමුත් එම අනතුරු වලින් මිදීමට ඔබට උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයින් සිටී.

ඔබේ දරුවා/දරුවන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අපයෝජනයට ගොදුරු වී ඇත්නම්, ඒ පිළිබඳව වහාම පහත ආයතන දැනුවත් කරන්න:

- පරිගණක අපරාධ විමර්ශන කොට්ඨාසය 011 232 6979
- පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය 011 2 444 444
- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය 1929
- සර්ටි ශ්‍රී ලංකා (CERT Sri Lanka) 011 269 1692
slcert@slcert.gov.lk
- පීස් සංවිධානය (PEaCE/ECPAT Sri Lanka) 011 281 9397
info@ecpat.lk



අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවන ළමා ලිංගික අපයෝජන සම්බන්ධයෙන් සෑම දෙමාපියෙක්ම දැනගත යුතු කරුණු



පරිසරය සහ සැමතැන වෙසෙන ළමුන් සුරැකීමේ සංවිධානය

ඔබේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම තහවුරු කිරීම උදෙසා, ඔවුන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව නිතරම අවධානයෙන් සිටින්නී බොහෝ විට ඔබගේ දරුවා/දරුවන් සතියකට පැය 24 කට වඩා අන්තර්ජාලය භාවිතා කරයි.

ඔබේ දරුවන් අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ද?

ඔවුන් හුසුදුසු දේවල් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ හුවමාරු කරගන්නවාද?

ඔවුන්ට එමගින් සිදු විය හැකි හානිය පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ඉතා වැදගත් කරුණකි.

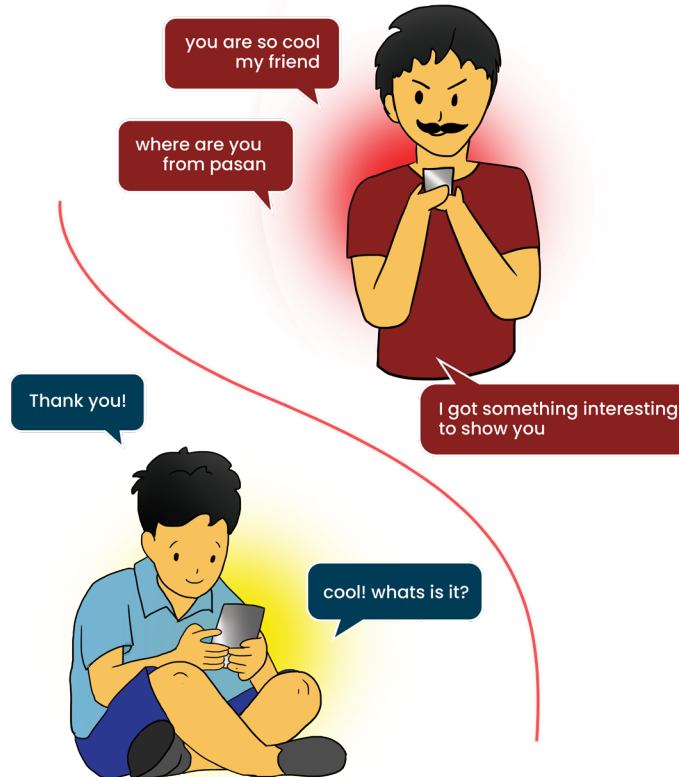
ඔබේ දරුවා පින්තූර, වීඩියෝ සහ වෙනත් හුසුදුසු අන්තර්ගතයන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පළ කරන්නේ නම් විය අන්තර්ජාලයෙන් ස්ථිරවම ඉවත් කළ නොහැකි බව සිහි තබාගන්න.

බොහෝ විට අසත්‍ය පින්තූරයක් හෝ වීඩියෝවක් පිටුපස ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වූ දරුවෙකු සිටිය හැක.

ඔබගේ දරුවාගේ වයස කුමක් වුවත්, ඔවුන් අන්තර්ජාලය හා සම්බන්ධ විය හැකි උපකරණයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, අන්තර්ජාලය හරහා කිරීමට සුදුසු සහ හුසුදුසු දේ පිළිබඳව ඔවුන්ට නිසි අවබෝධයක් ලබා දෙන්න.

ඔවුන් නාදනන අය සමඟ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ කතාබස්වල යෙදෙනවාද?

අන්තර්ජාලය ඔස්සේ මුණ ගැසෙන නන්නාදනන පුද්ගලයින්ගේ අභිප්‍රායන්සෑම විටම සත්‍ය හෝ අවංක නොවේ. ඔබේ දරුවා රවටාගැනීමට හෝ උගුලට හසුකර ගැනීමට ඔවුන් විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරනු ලබයි.



ඔබේ දරුවන් අන්තර්ජාලය තුළ අධික කාලයක් ගත කිරීම ගැන ඔබ සිටින්නේ කනස්සල්ලෙන් ද?

ඔවුන්ට දිනකට අන්තර්ජාලය තුළ ගතකළ හැකි කාලය සඳහා සාධාරණ සීමාවන් පනවන්න, මීට අමතරව ඔවුන් නිතර පිවිසෙන වෙබ් අඩවි පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.

මෙහිදී වඩාත්ම වැදගත් කාරණය වන්නේ, දරුවන් අන්තර්ජාලය හරහා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීමට දෙමාපියන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් ඔවුන්ට ආදර්ශමත් අයුරින් කටයුතු කිරීමයි.

ඔවුන් පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වී ඇත්ද?

ඔන්ලයින් ක්‍රීඩා සඳහා ළමයින් පහසුවෙන්ම ඇබ්බැහි විය හැකි අතර අධික කාලයක් පරිගණකය අසළ ගත කිරීමෙන් ඔවුන්ට ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීමට ඉඩකඩ පවතී.

මෙහිදී ඔබේ දරුවා සාමාන්‍යයෙන් නිවසේදී, පාසැලේදී සහ මිතුරන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද, ඔවුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳව සොයා බැලීම වැදගත් වේ.



මධ්‍යස්ථානවය යහපත් ජීවන රටාවකට මගපාදයි.

පරිගණක ක්‍රීඩා බොහෝ විට සැබෑ ලෝකයේ ක්‍රියාකාරකම් වලින් දරුවන් ඈත්වීමට එක් හේතුවකි දරුවන්ව යහපත් ජීවන රටාවකට හුරු කිරීම සඳහා, මෙම ක්‍රීඩා වලට යොමුවීමේදී මධ්‍යස්ථානවයක් අනුගමනය කිරීමේ වටිනාකම ඔවුන්ට ඉගැන්වීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සහ අනෙකුත් දරුවන් සම සමාජගත වීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.