

අන්තර්ජාලය භාවිතය හා ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

පරිණාමය වෙමින් පවතින නව අන්තර්ජාලය භූමිකාව

මේ දිනවල පවතින සමාජ දුරස්ථ භාවය නිසා අන්තර්ජාලය බෙහෙවින්ම උපකාර වන අතර භාවිතයද වැඩිවී ඇත. මෙය පිටස්තර ලෝකයට සමීප වීමට ඇති කවුළුව වන අතර අපගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ කාර්ය භාරයන් ඉටු කර ගැනීමට ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඉගැන්වීම් ආරම්භ වීමත් සමඟ, ඔබගේ දරුවන්ගේ අන්තර්ජාල භාවිතය පෙරට වඩා වැඩි බවක් දක්නට ලැබීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එසේ වුවද, අන්තර්ජාලය භාවිතයේදී ඔබගේ දරුවාගේ ආරක්ෂාවටත් යහපැවැත්මටත් උපකාරී වන පිණිස පාසලක් වශයෙන් ඔබට අනුගමනය කළ හැකි උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීමට කැමති වන්නෙමු.

අන්තර්ජාල භාවිතය මගේ දරුවාට බලපාන්නේ කෙසේද ?

උත්තේජනය හා ක්‍රියාකාරීත්වය නොමැතිකම නිසා හා ගෙදරට කොටු වීමත් සමගම දරුවාගේ නොසන්සුන් භාවයක්, කෝප වීමක් වැනි හෝ වෙනත් වර්ගාත්මක වෙනස්කම් දැකීම ස්වභාවිකය. මෙය හසුරුවා ගැනීමට අන්තර්ජාලය හොඳ ක්‍රමවේදයක් විය හැක. එසේ වුවද අන්තර්ජාල භාවිතය නිසා දරුවෙකුගේ වැඩෙන මනසට (වයස අවුරුදු 1 -22) ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම්ද සිදුවිය හැක. ඒවා මෙසේ දැක්විය හැක අතර පහත සඳහන් දෑ වලට පමණක් සීමා නොවේ.

- පරිඝනකයට ඇබ්බැහිවීම.
- අන්තර්ජාලයේ ඇති (ක්‍රීඩා / අසහය/වැඩිහිටි චිත්‍රපට ආදී) වලට ඇබ්බැහිවීම
- අන්තර්ජාලයේ ඇති විලෝපිකයන් නොහොත් බාල වයස් අපරාධ කරුවන්ට හසුවීම.
- සෘණාත්මක දරාගැනීමේ/හැගීම් පාලනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීම
- අන්තර් සම්බන්ධතා වලට ආදේශකයක් ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීම.
- නොමගට යවන හෝ පරිඝණක වෛරස් ඇති ලින්ක් (link) ක්ලික් (click) කිරීමට පෙළඹීම

මගේ දරුවාට ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේද ?

දැනට පවතින තත්වය මත ඔබගේ දරුවාට අන්තර්ජාලය භාවිතා නොකිරීමට උපදෙස් දීම මෙම අවස්ථාවේදී යෝග්‍ය නොවේ. එනමුත් දෙමාපියන් වශයෙන් ඔබගේ දරුවාට නීති මාලාවක් පැනවිය හැකි අතර ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කළ යුතුයි.

පහත සඳහන් ක්‍රමවේදයන් අනුව අවශ්‍ය ආරක්ෂාව සලසාගත හැකිය.

1. අන්තර්ජාල භාවිතය පිළිබඳ ඔබේ දරුවා සමඟ සාකච්ඡාවක් කරන්න.

- විශ්වාසදායක වෙබ් අඩවි වලට පමණක් ප්‍රවේශ වීම ගැන ඔබේ දරුවා දැනුවත් කිරීම සහ වැට වල හෝ වෙබ් අඩවි වල විශාල වශයෙන් පෙනෙන අන්තර්ජාල අනුක්‍රම ක්ලික් නොකිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ.
- පුද්ගලික තොරතුරු අන්තර්ජාලයේ කිසිවෙකු සමඟ බෙදා නොගැනීම සහ කිසිදු පින්තූරයක් එවැනි අය සමඟ බෙදා නොගැනීම හා ඒ අය එවැනි ඉල්ලීම් කර ඇත්නම් ඔබව දැනුවත් කරන ලෙස ඔවුන්ට කියන්න.
- අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන කාලය හා වේලාවන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. පාසල විසින් නිකුත් කරන ලද කාලසටහනට ඔබත් හුරු වන්න, එවිට ඔබේ දරුවා අන්තර්ජාලය තුළ සිටිය යුතු වේලාවන් පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් වනු ඇත. ඔබේ දරුවාගේ අන්තර්ජාල භාවිතය මේ වේලාවට පමණක් සීමා නොකරන්න. ඔහුගේ යහප්වත් සමඟ අන්තර්ජාලය හරහා සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය නිදහස හා කාල ය නිසි පමණින් ලබා දෙන්න.
- ඔබේ දරුවා සමඟ අන්තර්ජාලයේ ගත කරන කාලය නියාමනය කිරීමට උපකාරී වන ගිවිසුමක් සාදන්න.

* පරිඝණකය නොනවත්වා භාවිතා කිරීමෙන් මානසික මෙන්ම විවිධ ශාරීරික ගැටළු ද ඇති විය හැක (ඇස සහ කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිතව). ඔබේ දරුවාට සෑම මිනිත්තු 40 කට හෝ උපරිම මිනිත්තු 90 කට

වරක් මිනිත්තු 5ක පමණ විවේකයක් ගැනීම අනිවාර්ය කරන්න. මේ කාලය තුළ ඔවුන්ට දුර ඇති වස්තූන් නිරීක්ෂණය කිරීමට හා නිවස තුළ හෝ මිදුලේ ඇවිදීමට යොමු කරවන්න.

2. අන්තර්ජාල ආරක්ෂණ මෙවලමක් ඔබගේ පරිසරයක ස්ථාපනය කරන්න (අවම වශයෙන් නොමිලේ මෙවලමක්)

- <https://www.opendns.com/home-internet-security/>
- <https://kidlogger.net/features.html>
- <https://www.kaspersky.co.uk/safe-kids#installation>

3. ඔබේ දරුවාගේ අන්තර්ජාල භාවිතය අධීක්ෂණය කරන්න

- ඔබේ දරුවා අන්තර්ජාලය හරහා කුමක් කරන්නේද යන්න ඔබට ඇසීමට හෝ නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි විවෘත අවකාශයක පරිසරයක් ස්ථාපනය කරන්න.

4. කාලසටහනක් සාදන්න

- මෙයට නිවසේ සෙසු පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් විය යුතුය (පරිසරයක ගතකරන වේලාව මෙයට අතුලත් නොවිය යුතුය)

5. ඔබ හුරු වන්න

- මෙම අවස්ථාවේදී ඔබේ දරුවා භාවිතා කරන මවලම් වල ආරක්ෂිත අංග සමඟ (zoom වැනි).

6. ඔබේ දරුවාට සංවේදී වන්න

- ළමයින්ද මේ කාලය තුළ ආතතියට හා පීඩනයට පත්වීම සාමාන්‍යයි. ළමයින් සැමවිටම උපදෙස් පිළිපදින්නේ නැති බැවින්, අපට කලකිරීම හා ඉවසීම නැතිවීම සාමාන්‍ය දෙයකි. අපගේ කලකිරීම් ද දරුවාට බලපෑමට ඉඩ ඇත. මෙය තේරුම් ගෙන ඉතා ඉවසිල්ලෙන් කටයුතු කල යුතු වේ.

7. ඔබේ දරුවා සමඟ කාලය ගත කරන්න

- ඔබේ දරුවාගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම තීරණය වන්නේ ඔබ ඔවුන් සමඟ ගත කරන කාලය අනුව ය. ඔවුන්ට ඇතිවන බිය විමසා ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඔහුගේ හැගීම් පිළිබඳ විමසා, පාසල විසින් පවත්වන පන්ති ගැන විමසන්න.
- උදාවී ඇති තත්ත්වය කරණකොටගෙන, ඔබේ දරුවාට පුරුදු පරිදි අවධානය යොමු කිරීමට අපහසු විය හැක. එපමණක් නොව වර්ගාවන්ද වෙනස් විය හැක. මෙය සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔවුන්ට කිසිදු ආතතියක් නොදැනෙන පරිදි හැමවිටම කටයුතු කරන්න. දැනට රටේ පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ බිය විය යුතු නැති බව වටහා දෙන්න.

8. ශාරීරික වියාම සඳහා කාලය වෙන් කරන්න

- දිවීම / ඇවිදීම / හෝ නිවසේදී කර් හැකි වියාම වැනි ශාරීරික ව්‍යායාම සඳහා යම් කාලයක් වෙන් කරන්න. වැඩෙන දරුවන් තුළ විශාල ශක්තියක් ඇති අතර එය ධනාත්මක ආකාරයකින් වියදම් කළ යුතුය.
- මෙයද පවුලක් ලෙස කරන දෙයක් විය හැකිය.