

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ៖

ការរក្សាសុវត្ថិភាពកុមារតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ក្នុងអំឡុងពេល  
នៃការរាតត្បាតជាសកលនៃជំងឺកូវីដ១៩

ជំងឺកូវីដ១៩ បានប៉ះពាល់ដល់គ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃជីវិតរបស់យើង។ ខណៈពេលដែលជាច្រើននាក់ កំពុងចំណាយពេលវេលាទាំងអស់នៅផ្ទះ។ ពួកគេអាចចំណាយពេលវេលាច្រើនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ហើយជាញឹកញយ ច្រើនជាងសព្វដង។

ការអាចបន្តទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ផ្តល់នូវឱកាសដ៏មានតម្លៃសម្រាប់ការរៀនសូត្រលេងកម្សាន្ត និងទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ ព្រមទាំងទទួលបានព័ត៌មាន និងការគាំទ្រនានាដែលកត្តានេះមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការចំណាយពេលវេលាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលមនុស្សមួយចំនួនហៅថា **“ពេលវេលាជាមួយអេក្រង់”** ក៏មានហានិភ័យមកជាមួយផងដែរ៖

- **ការបំពានផ្លូវភេទតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖** ពួកគេអាចត្រូវបានមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ ឬធ្លាប់ស្គាល់ពីមុនទាក់ទងមកពួកគេក្នុងគោលបំណងចង់រំលោភបំពានផ្លូវភេទលើពួកគេ។ អ្នកទាំងនោះអាចធ្វើបភព ឬរើដេអូ ទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ ឬសុំឱ្យកុមារធ្វើបភព និងរើដេអូ ដូចគ្នានេះដែរ។ មនុស្សពេញវ័យអាចកសាងទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេក្នុងបំណងប្រព្រឹត្តិអំពើរំលោភបំពានតាមរយៈការលួងលោម។
- **ការកញ្ឆឹងឈ្មោះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖** ពួកគេក៏អាចទទួលបាន ឬក្លាយជាកម្មវត្ថុនៃ ពាក្យសម្តី ធ្វើសារ និងការសរសេរ មិនល្អផងដែរ។ ពួកគេអាចត្រូវបានគេដកចេញពីក្រុមនៅអនឡាញ។ កត្តានេះធ្វើឱ្យពួកគេកាន់តែមានអារម្មណ៍តានតឹង និងកណ្តោចកណ្តាង។ ពួកគេក៏អាចចូលរួមពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រព្រឹត្តិអំពើរំលោភឈ្មោះនៅតាមប្រព័ន្ធអនឡាញផងដែរ។



© UNICEF/UNI320299/Cherdchaisripong



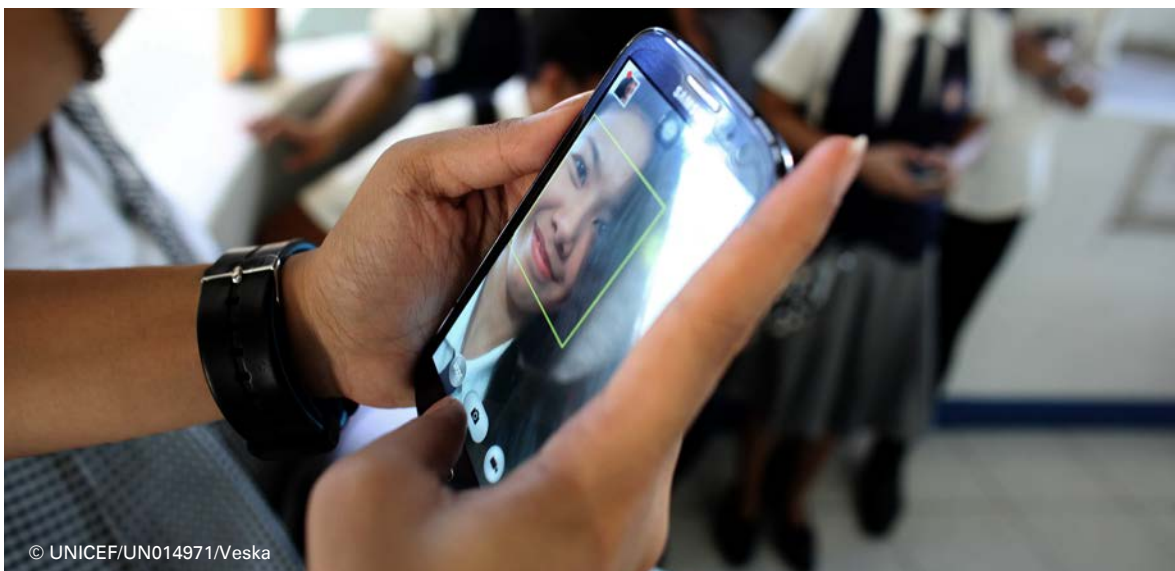
- ឆ័យបច្ចុប្បន្នប្រចានតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖** ការក្លាយជាអ្នកប្រើប្រាស់ និងការខ្វះខាតទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយមិត្តភក្តិ និងដៃគូ អាចធ្វើឱ្យពួកគេហ៊ានប្រចុយប្រចាន ឬធ្វើអ្វីដែលគេមិនធ្លាប់ធ្វើតាមប្រព័ន្ធអនឡាញកន្លងមក ដូចជា ការធ្វើសារលេខយូធូរភេទ (ឧទាហរណ៍ ធ្វើសារនិយាយចំអេសចំអាស) និងចែករំលែករូបថត និងវីដេអូអាត្រា និងរូបថត និងវីដេអូដែលទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទជាដើម។ បន្ទាប់មក រូបភាពរបស់ពួកគេអាចត្រូវបានអ្នកដទៃបន្តធ្វើទៅអ្នកផ្សេងទៀត ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីពួកគេ។ ហើយពួកគេក៏អាចប្រឈមនឹងការជម្រិត ការបង្ហាញរូបភាពអាសអាភាសជាភាសាសង្កេត ការបៀតបៀន និងការធ្វើឱ្យខ្មាសគេជាដើម។ ការធ្វើនិងការទទួលរូបភាព និងវីដេអូបែបនេះ ក៏អាចនាំឱ្យពួកគេទទួលរងការចោទប្រកាន់ពីបទល្មើសព្រហ្មទណ្ឌផងដែរ។
- ព័ត៌មានរូបភាព និងវីដេអូដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់៖** ការចូលមើល ការទទួលបាន និងការធ្វើចេញនូវរូបភាព និងវីដេអូ ដែលអាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ការញុះញង់ឱ្យធ្វើអត្តឃាត និងការបង្កការឈឺចាប់ដល់ខ្លួនឯង មានលក្ខណៈហិង្សា ឬបង្កឱ្យមានការស្អប់ខ្ពើមគ្នា និងការផ្សព្វផ្សាយពីសារដែលពុំសមស្របសម្រាប់កុមារ។ ពួកគេក៏អាចទទួលបានព័ត៌មានមិនពិតអំពីជំងឺកូវីដ១៩ ដែលអាចធ្វើឱ្យគេកាន់តែមានការភ័យខ្លាច មានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង និងមានការភាន់ច្រឡំអំពីពិភពជុំវិញរបស់ពួកគេផងដែរ។
- ការរក្សាភាពជាឯកជនរបស់កុមារកាន់តែប្រឈមនឹងហានិភ័យ៖** កម្មវិធីជាច្រើនដូចជាកម្មវិធីដែលសាលារៀនឱ្យកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ អាចបង្កហានិភ័យប៉ះពាល់ដល់ភាពជាឯកជនរបស់ពួកគេ និងអាចធ្វើឱ្យមានការលេចធ្លាយព័ត៌មានលម្អិតផ្ទាល់ខ្លួន និងព័ត៌មានផ្សេងទៀតរបស់ពួកគេ ដែលជាធម្មតាពុំត្រូវបានគេចែករំលែកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ប៉ុន្តែឥលូវត្រូវបានគេចែកចាយ និងប្រើប្រាស់ក្នុងគោលបំណងរំលោភបំពាន។

**ហានិភ័យទាំងនេះមិនមែនកើតចេញតែពីមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់គ្នានោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចចេញពីមនុស្សដែលធ្លាប់ស្គាល់តាមប្រព័ន្ធអនឡាញក្តី ឬនៅខាងក្រៅក្តី។**

ខណៈពេលដែលកុមារ និងក្មេងជំទង់ចំណាយពេលច្រើនជាងមុនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ សូមចាំថា មិនមែនពេលវេលាដែលចំណាយតាមប្រព័ន្ធអនឡាញនៅខាងមុខអក្រែង សុទ្ធតែដូចគ្នានោះទេ។ អ្នកសឹងតែមិនអាចហាមឃាត់កូនមិនឱ្យប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញក្នុងរយៈពេលយូរនោះឡើយ នៅពេលដែលពួកគេគ្មាន ជម្រើសផ្សេងទៀត ដើម្បីទាក់ទងជាមួយមនុស្សនៅក្រៅផ្ទះ។ ប្រសិនបើ យើងគិតថាកុមារមិនងប់ជាមួយនឹងបច្ចេកវិទ្យាខ្លាំងពេកទេនោះហើយពួកគេបែរជាវិកាយជាមួយនឹង ឱកាសដែលបច្ចេកវិទ្យាផ្តល់ឱ្យយើងមានឱកាសស្វែងរកវិធីគ្រប់គ្រងលើការចំណាយពេលរបស់កូន តាមប្រព័ន្ធអនឡាញកាន់តែប្រសើរ។

ខាងក្រោមនេះគឺជា**បីប្រធាន**មួយចំនួនដែលអាចជួយឱ្យអ្នករក្សាសុវត្ថិភាពរបស់កូនក្នុងពេលដែល ពួកគេចំណាយពេលតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖

- ១. **ឯកភាពគ្នាជាគ្រួសារលើព្រំដែនកំណត់ និងការរំពឹងទុក៖** ការចំណាយពេលបន្ថែមតាមប្រព័ន្ធអនឡាញមិនមានន័យថាជាការចំណាយពេលដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យនោះទេ។ ពិភាក្សានិងឯកភាព គ្នាពីចំណាយពេលដែលកូនរបស់អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញបាន ដូចជាចំណាយពេលពួកគេអាច លេងហ្គេមចំណាយពេលសម្រាប់ពួកគេលេងឆាតចំណាយពេលដែលពួកគេធ្វើការងារសាលារៀនឬការងារដែល សាលារៀនដាក់ឱ្យធ្វើនៅផ្ទះ។ កិច្ចព្រមព្រៀង និងកិច្ចសន្យា ដូចជាពុំប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ អេឡិចត្រូនិកនៅពេលញ៉ាំបាយពេលល្ងាច (សម្រាប់ឪពុកម្តាយ ឬសម្រាប់កូន) ឬការពុំកាន់ ឧបករណ៍ទាំងនោះនៅក្នុងអំឡុងពេលណាមួយ។



© UNICEF/UN014971/Veska

២.

**និយាយជាមួយកូនអំពីសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖** ពេលនេះគឺជាឱកាសដ៏សំខាន់ ដើម្បី ចូលរួមជាមួយកូនអ្នក និងនិយាយជាមួយពួកគេអំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងធ្វើតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ អំពីវិទិកា គេហទំព័រ និងបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម ដែលមានសុវត្ថិភាពសមស្របទៅតាមអាយុ របស់ពួកគេនិងជំហានដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។ អ្នកអាច រកបានឧទាហរណ៍ដែលមានប្រយោជន៍មួយចំនួនអំពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដោយ ចុច [នៅត្រង់នេះ](#) និង [ត្រង់នេះ](#)។ សូមចាំថា នៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយកូន អំពីការចំណាយពេល តាមអនឡាញរបស់ពួកគេ ជានិច្ចជាកាលអ្នកត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវាឱ្យបាន និងនិយាយដោយ ចំហ។ សួរទៅពួកគេថាតើពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែរឬទេ និងបង្ហាញថាអ្នកមានពេលដើម្បី ស្តាប់អ្វីដែលពួកគេចង់និយាយ និងដឹងពីមិត្តភក្តិតាមអនឡាញរបស់ពួកគេ។

អ្វីដែលសំខាន់ ដូចគ្នាដែលត្រូវដឹងនិងយល់ដែរនោះគឺ តិរិយាបថនិងកត្តាជាច្រើនដែលរក្សាសុវត្ថិភាព កុមារនៅខាងក្រៅ(offline)ក៏អាចជួយរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេនៅពេលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញ ផងដែរ។

៣.

**ការយល់ និងការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការប្រកាន់យកគុណតម្លៃសង្គមប្រព័ន្ធអនឡាញ ការគោរព ការយល់ចិត្តគ្នា ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលល្អ និងការដោះស្រាយជម្លោះ សុទ្ធតែអាចជួយរក្សា សុវត្ថិភាពកុមារតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ហើយចំណុចទាំងនេះគឺជាអ្វីដែលឪពុកម្តាយអាចនិយាយ ជាមួយកូនបាន ដោយមិនចាំបាច់ចេះជំនាញបច្ចេកវិទ្យានោះឡើយ។**

និយាយជាមួយកូនអ្នកអំពីរបៀបដែលសកម្មភាពនិងតិរិយាបថអនឡាញរបស់ពួកគេអាចប៉ះពាល់ ដល់មនុស្សផ្សេងទៀត និងពីរបៀបដែលតិរិយាបថរបស់មនុស្សផ្សេងទៀត អាចប៉ះពាល់ដល់ពួក គេ។ មាន [ធនធាន](#) ដែលមានប្រយោជន៍មួយចំនួន ដែលអាចរកបានតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលអ្នក អាចប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសន្ទនាទាំងនេះ។

៤.

**ដូចអ្វីដែលបានលើកឡើងពីខាងដើម សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីឧបករណ៍ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ។** ឧបករណ៍ទាំងនេះរួមមាន ជម្រើសស្វែងរកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព (Safe Search) ដែលប្រាស៊ី (browsers) និងមធ្យោបាយសម្រាប់ស្វែងរក (search engines) ភាគច្រើនមាន (ជាធម្មតា ស្ថិតនៅក្រោមមីនុយ “កំណត់” (Settings)) និងការត្រួតពិនិត្យរបស់ ឪពុកម្តាយ (parental controls) លើឧបករណ៍នានា ជាពិសេសសម្រាប់កូនតូចៗ - [ឧបករណ៍ ដែលមានប្រយោជន៍](#) សម្រាប់រក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នកលើហ្វេសប៊ុក (Facebook) ក៏ដូចជា គំនិត សម្រាប់និយាយជាមួយកូនអំពីការធ្វើខ្លួនជាពលរដ្ឋល្អតាមប្រព័ន្ធអនឡាញនិងការកសាងជំនាញ របស់ពួកគេ។ ការរក្សាទិន្នន័យ និងភាពឯកជនរបស់កូនអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងពេលប្រើប្រាស់ វេបប្រាស៊ី (web browsers) ផ្សេងៗ អាចរកបាននៅ [ទីនេះ](#) និងលើគណនីបណ្តាញទំនាក់ទំនង សង្គម ដែលកូនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដូចជា Instagram Tik Tok Snapchat និងបណ្តាញ ទំនាក់ទំនងសង្គមផ្សេងទៀត អាចរកបាននៅ [ទីនេះ](#)។

៖ ជម្រើសចេញពីឯកសាររបស់សមាគមជាតិបង្ការអំពើហិង្សាលើកុមារ ចក្រភពអង់គ្លេស។ ជំនួយបន្ថែមអាចរកបាន [នៅទីនេះ](#)។

៥.

ដឹងពីកន្លែងដែលត្រូវស្វែងរកជំនួយ និងការគាំទ្រសម្រាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក៖  
ថវិកានិងកម្មវិធីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមភាគច្រើនមានឧបករណ៍សម្រាប់រាយការណ៍បញ្ចូលទៅ  
ក្នុងថវិកា និងកម្មវិធីទាំងនោះជាស្រេច។ សូមចូលទៅមើលផ្នែក FAQ ឬផ្នែកផ្តល់ជំនួយនៃកម្មវិធី  
ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងប្រើដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។ **ប្រសិនបើអ្នកឃើញប្រហារជីវិត ដែលទាក់ទង  
នឹងផ្លូវភេទនៅតាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលអ្នកមិនចង់បានឬគិតថាកូនអ្នកអាចធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពដែល  
ធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ សូមដឹងពីកន្លែងអ្នកអាចរាយការណ៍ពីករណី  
បែបនេះ។**អាស្រ័យលើទីតាំងដែលអ្នករស់នៅអាចមានលេខទូរសព្ទព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍នៅក្នុង  
ប្រទេស សម្រាប់រាយការណ៍ពីរូបភាព និងវីដេអូដែលបង្ហាញពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទលើកុមារ។  
ប៉ុន្តែទោះជាអ្នករស់នៅទីណាក៏ដោយ អ្នកអាចប្រើប្រាស់លេខទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍នៃ **មូលនិធិ  
ឃ្នាំមើលអ៊ីនធឺណែត** (Internet Watch Foundation) ដែលអាចរកបាននៅ **ទីនេះ** ។

អ្វីដែលសំខាន់ផងដែរនោះ គឺអ្នកត្រូវដឹងពីសញ្ញាដែលបង្ហាញថា កូនអ្នកកំពុងពិបាកចិត្ត ឬមាន  
បញ្ហាផ្លូវចិត្តដោយសារការចំណាយពេលតាមអនឡាញ។ ចំណុចសំខាន់ផងដែរនោះគឺត្រូវដឹងថាកូន  
របស់អ្នកអាចទាក់ទងនិងទទួលបានការគាំទ្រដូចជាតាមរយៈមជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្តល់ **ព័ត៌មានអំពីការ  
ការពារកុមារ** (national Childline centre) ជាដើម។



© UNICEF/UNI319329/Veska



៦.

**រកមនុស្សដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន អាចជាមនុស្សពេញវ័យ ឬមិត្តភក្តិ ដែលកូនរបស់អ្នកអាចនិយាយជាមួយបាន៖** សូមទទួលស្គាល់ថាកូនរបស់អ្នក មិនមែនចេះតែមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នកឡើយទោះជាអ្នកជាឪពុកម្តាយរបស់គេក៏ដោយ ជាពិសេសនិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេជួបប្រទះពេលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញ។ សូមសហការជាមួយពួកគេដើម្បីកំណត់រកបុគ្គលណាម្នាក់ដែលពួកគេអាចនិយាយជាមួយអំពីអ្វីដែលពួកគេជួបប្រទះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ពោលគឺមនុស្សដែលអ្នក និងពួកគេជឿទុកចិត្តដូចគ្នា និងឯកភាពគ្នាថាជាបុគ្គលដែលពួកគេនឹងនិយាយជាមួយ។

៧.

**ស្វែងយល់អំពីហានិភ័យពាក់ព័ន្ធនឹងការក្លាយជាឯកជន៖** ពេលអានការអានគោលនយោបាយស្តីពីការក្លាយជាឯកជននៃកម្មវិធីវីដេអូ និងកម្មវិធីទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ ដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងប្រើប្រាស់គឺជាទង្វើល្អបំផុត ការស្រាវជ្រាវអនឡាញភ្លាមៗអាចផ្តល់នូវព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួន។ ដោយគ្រាន់តែដាក់ឈ្មោះកម្មវិធីនៅក្នុងសញ្ញាអព្យាករណ៍នៅក្នុងប្រអប់សម្រាប់ធ្វើការស្វែងរក និងប្រើពាក្យដូចជា៖ “ឈ្មោះកម្មវិធី (Application name)” និងហានិភ័យពាក់ព័ន្ធនឹងភាពជាឯកជន (privacy risks)។ លើសពីនេះអ្នកត្រូវធានាថាឧបករណ៍របស់កូនអ្នកមានបច្ចុប្បន្នភាពផ្នែកកម្មវិធី (software updates) ចុងក្រោយបំផុត និងកម្មវិធីប្រឆាំងមេរោគ (anti-virus programmes) ហើយការកំណត់ភាពជាឯកជន (privacy settings) ត្រូវបានដាក់នៅកម្រិតខ្ពស់។ ធានាថានៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកប្រើកម្មវិធីថ្មីណាមួយ គេមិនអាចកំណត់ពីទីតាំងរបស់ពួកគេ ឬមានការប្រើប្រាស់ទីតាំងរបស់ពួកគេដើម្បីតាមដានដឹងពីកន្លែងរបស់ពួកគេនោះឡើយ។ សូមចាំថានៅពេលដែលពួកគេងាកចេញពីកាមេរ៉ា ដោយសារមូលហេតុអ្វីមួយ វីដេអូអាចនៅតែបន្តថត។ សូមប្រើស្កតឬក្រដាសស្អិតដើម្បីគ្របមុខកាមេរ៉ានៅពេលមិនប្រើដើម្បីរំលឹកប្រាប់មនុស្សនៅក្នុងគ្រួសារពេលដែលកាមេរ៉ានៅបើក។ សំខាន់បំផុតនោះ ត្រូវបិទវីដេអូនៅមុនពេលបញ្ចប់ពេលប្រើប្រាស់។

៨.

**គោរពភាពជាឯកជនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញរបស់កូនអ្នក៖** ការចែករំលែករូបថតរបស់គ្រួសារ និងរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនពាក់ព័ន្ធនឹងពេលដែលមានការរឹតត្បិតលើការដើរហើរ និងបញ្ហាប្រឈមដែលពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត តាមរយៈបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម គឺជាវិធីមួយដើម្បីបន្តទំនាក់ទំនងគ្នាស្វែងរករឿងដែលផ្តល់នូវការកម្សាន្ត និងទទួលបានភាពកក់ក្តៅ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលដែលអ្នកចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងរូបថតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដោយអ្នកមិនត្រូវ **ចែករំលែករូបថត** ដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់កូនរបស់អ្នក ឬប៉ះពាល់ដល់ភាពជាឯកជន និងកិច្ចការពារពួកគេនោះឡើយ។

៩.

**លេងជាមួយកូនរបស់អ្នក – តាមប្រព័ន្ធអនឡាញ!** សូមកុំគិតថាការលេងហ្គេមអនឡាញជាការកម្សាន្តតែសម្រាប់កុមារនោះ។ នេះគឺជាឱកាសសម្រាប់ឱ្យអ្នកលេងហ្គេមជាមួយកូនរបស់អ្នកផងដែរ ពោលគឺមិនមែនត្រឹមតែការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញតាមធម្មតានោះឡើយ។ នេះគឺជាឱកាសដ៏មានប្រយោជន៍ ដើម្បីនិយាយទៅកាន់ និងជំរុញឱ្យមានការចូលរួមពីកូនរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេដឹងពីពិភពលោកដែលនៅជុំវិញពួកគេ និងពីអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់ពួកគេ។ កម្មវិធីអនឡាញ និងគេហទំព័រអាចផ្តល់ជំនួយ និងឱកាសសម្រាប់លេងហ្គេមអនឡាញ បង្កើតភាពច្នៃប្រឌិតនៅខាងក្រៅ (offline) និងធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅក្នុងផ្ទះ ដោយប្រើប្រាស់វីដេអូ ដែលបង្ហាត់ពីការហាត់ប្រាណដែលនាំឱ្យមានការបង្កើនទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានជាមួយគ្នា។ ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវលែងធ្វើសកម្មភាពនៅខាងក្រៅជាមួយកូនរបស់អ្នក និងលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេធ្វើអ្វីដែលពួកគេពុំមានឱកាសធ្វើនៅក្នុង យុគសម័យឌីជីថល ដូចជាអានសៀវភៅ ឬលេងហ្គេមនៅក្នុងផ្ទះជាដើម។



© UNICEF/UNI320298/Cherdchaisripong



១០.

ចុងក្រោយ ត្រូវផ្តល់ឱកាសនិយាយទៅកាន់កូន និងជំរុញឱ្យពួកគេចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានា នៅក្នុងរយៈពេលនេះ។ មានឱកាស និងប្រយោជន៍ជាច្រើនដែលអ៊ីនធឺណែត និងបច្ចេកវិទ្យាអាចផ្តល់ ឱ្យបានក្នុងអំឡុងពេល ដែលមានការរឹតត្បិតការធ្វើដំណើរ និងរយៈពេលបន្តបន្ទាប់ទៅមុខទៀត។ ប៉ុន្តែពេលវេលានេះ គេអាចប្រើប្រាស់បានកាន់តែប្រសើរនៅពេលដែលកុមារទទួលបានឧបករណ៍ ជួយឆ្លងកាត់សម្របនិងចំណេះដឹងដើម្បីឱ្យពួកគេទាញប្រយោជន៍ឱ្យបានល្អបំផុតពីរយៈពេល នេះ។ ការដឹងពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាព មិនថាពួកគេធ្វើអ្វីតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ គឺជាច្រើនសំខាន់ ហើយ នេះតម្រូវឱ្យមានការបំពេញតួនាទីសម្របសម្រួលយ៉ាងសកម្មពីសំណាក់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកផ្តល់ ការថែទាំ មិនថាពួកគេមានជំនាញបច្ចេកទេស ឬអត់នោះឡើយ។

ជំហានដ៏សាមញ្ញទាំងនេះអាចរួមចំណែកកសាងទំនាក់ទំនងដ៏ល្អ និងដែលផ្តល់នូវភាព សប្បាយរីករាយរវាងអ្នកនិងកូនរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសូម្បីតែក្រោយពេល ផុតរយៈពេលនៃការរាតត្បាតជំងឺកូវីដ-១៩។

**ធនធានដែលមានប្រយោជន៍មួយចំនួន៖**

- អ៊ីនធឺណែតកាន់តែប្រសើរសម្រាប់កុមារ (Better Internet for Kids)៖ <https://www.betterinternetforkids.eu/web/portal/practice/awareness/detail?articleId=5822742>
- គ្រូបង្វឹកអំពីការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនក្នុងយុគសម័យឌីជីថល (Digital Parenting Coach)៖ <https://www.digitalparentingcoach.com/>
- ការចិញ្ចឹមកូនសម្រាប់យុគសម័យឌីជីថល <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/>
- គណៈកម្មការសុវត្ថិភាពអនឡាញប្រទេសអូស្ត្រាលី <https://www.esafety.gov.au/>  
Global online safety advice for parents and carers – COVID 19

© UNICEF 2020  
រៀបចំដោយការិយាល័យអាស៊ីបូព៌ា និងប៉ាស៊ីហ្វិករបស់យូនីសេហ្វ ដោយមានការគាំទ្រពី Patrick Burton និង Monica Bulger ២០២០។