



សេចក្តីណែនាំសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង៖

ការរក្សាសុវត្ថិភាពតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ក្នុងអំឡុង
ពេលនៃការរក្សាតាមសកលនៃជំងឺកូវីដ១៩



ជំងឺកូវីដ១៩ បានប៉ះពាល់ដល់គ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នៃជីវិតរបស់យើង ជាមួយនឹងការបិទទ្វារសាលារៀន និងការរឹតត្បិតការដើរហើររបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ប្អូនៗប្រហែលជាកំពុងចំណាយពេលទាំងអស់នៅផ្ទះហើយទំនងជាចំណាយពេលយ៉ាងច្រើនប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញ។ ការមានឱកាសចំណាយពេលយ៉ាងច្រើនជាងមុនតាមប្រព័ន្ធអនឡាញអាចជារឿងវិជ្ជមាននិងជួយបន្តទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសង្គម ប៉ុន្តែវាក៏អាចនាំមកនូវហានិភ័យកាន់តែច្រើនផងដែរ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាវិធីងាយៗមួយចំនួន ដែលប្អូនអាចអនុវត្តតាម ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន អំឡុងពេលនេះ និងដើម្បីឱ្យប្អូន និងគ្រួសារអាចចំណាយពេល បានកាន់តែប្រសើរទាំងតាមប្រព័ន្ធអនឡាញផង និងនៅជីវិតខាងក្រៅផងដែរ៖



១. ពិនិត្យមើលការកំណត់ភាពជាឯកជន (privacy settings) នៅក្នុងគណនីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមទាំងអស់របស់ប្អូន និងដឹងពីរបៀបកំណត់គណនីរបស់អ្នកទៅជាឯកជន (private) និងតែសម្រាប់មិត្តភក្តិក្នុងប្រព័ន្ធអនឡាញប៉ុណ្ណោះ (friends online)។ អ្នកអាចរកឃើញជំហានអំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរការកំណត់ (settings) របស់អ្នក [នៅត្រង់នេះ](#) ឬ [ត្រង់នេះ](#)។



២. ធានាថានៅពេលអ្នកប្រើកម្មវិធីអ្វីមួយដែលប្រើដៃអូតូម៉ាតិកអាចដឹងពីទីតាំងរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកងើបចេញពីកាមេរ៉ា ដោយសារមូលហេតុអ្វីមួយ វីដេអូប្រហែលជានៅបន្តថត។ **ការយកអ្វីមួយទៅគ្របកាមេរ៉ា នៅពេលដែលអ្នកមិនប្រើវា មិននាំឱ្យមានបញ្ហាអ្វីនោះឡើយ។** ជានិច្ចកាល ត្រូវបិទវីដេអូ នៅពេលប្រើរួច។



© UNICEF/UN014971/Veska



© UNICEF/UN0140097/Humphries



៣ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសអំពីរបៀបដែលអ្នកប្រតិបត្តិ ឬទំនាក់ទំនងទៅកាន់មិត្តភក្តិរបស់អ្នកតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ នៅក្នុងរយៈពេលនេះ។ សូមពិចារណាពីសម្តីរបស់អ្នកដែលអាចបង្កផលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលមើលឃើញ ចូលចិត្ត (Like) និងចែករំលែក (Share)។



៤. ការជួបមនុស្សថ្មី គឺជាអ្វីដែលទាក់ទាញឱ្យប្អូនប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញ ប៉ុន្តែសូមប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម ពេលដែលប្អូនប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអនឡាញក្នុងអំឡុងពេលនៃការរកកញ្ចក់ជាសកលនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះ។ សូមចាំថា មិនមែនគ្រប់គ្នាដែលប្រើប្រព័ន្ធអនឡាញ និងចង់និយាយជាមួយប្អូន សុទ្ធតែមានមូលហេតុដូចគ្នានឹងមូលហេតុដែលប្អូនចង់ជជែកកម្សាន្តឡើយ។ ប្រសិនបើប្អូនមានមន្ទិលអ្វីមួយ សូមយ៉ាងចោល (block) ជននោះ និងនិយាយទៅកាន់មនុស្សពេញវ័យដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់ប្អូន។



៥. ប្រសិនបើប្អូនទទួលបានសារប្រថុល និងរើអ្វីដែលប្អូនមិនចង់បាន ដូចជាប្រភពព័ត៌មានអាក្រក់និងផ្លូវភេទ ឬទទួលបានសម្ភាសន៍ពីសំណាក់ជនដែលប្អូនស្គាល់ និងមនុស្សប្លែកមុខឱ្យធ្វើបភាពរបស់ប្អូន។ ប្អូនអាចប្រាប់ពួកគេថា ប្អូនមិនមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព ឬលំបាកចិត្តក្នុងការធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេប្រាប់។ សូមលុបចោលនូវរូបដែលប្អូនបានទទួល យ៉ាងពួកគេចោល (block) និង/ឬរាយការណ៍អំពីពួកគេ។ សូមគិតឡើងវិញអំពីអ្វីដែលប្អូនចែករំលែកដោយ ប្អូនមិនអាចគ្រប់គ្រងអ្វីដែលនឹងកើតឡើងចំពោះប្រភពរបស់ប្អូនបានឡើយ ក្រោយពេលដែលប្អូនធ្វើបភាពនោះចេញ។ និងសូមចាំថា ការធ្វើបភាពឯកជនរបស់មនុស្សផ្សេងទៀត គឺជារឿងខុសឆ្គង។



៦ ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ក្នុងប្រព័ន្ធអនឡាញសុំឱ្យប្អូនធ្វើអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍លំបាកចិត្ត សូមបញ្ចប់ការសន្ទនានោះភ្លាម និងយ៉ាងចោល (block) ជននោះមិនឱ្យទាក់ទងមកប្អូនទៀត។ ប្រសិនបើប្អូនធ្វើអ្វីដែលប្អូនគិតថាមិនមែនជារឿងល្អ ឬដែលធ្វើឱ្យប្អូនស្តាយក្រោយ សូមនិយាយទៅកាន់មនុស្សពេញវ័យណាម្នាក់ ពោលគឺមនុស្សដែលប្អូនស្គាល់ និងជឿទុកចិត្តអំពីរឿងនេះភ្លាមៗតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការសុំជំនួយនៅពេលណាក៏ដោយ ក៏មិនយឺតពេលនោះដែរ។



៧. សូមស្វែងរកមនុស្សពេញវ័យណាម្នាក់ដែលប្អូនជឿទុកចិត្តអាចនិយាយជាមួយបានរួមគ្នាជាមួយនិងឪពុកម្តាយរបស់អ្នក។ វាជារឿងធម្មតា ដែលមនុស្សវ័យក្មេងមិនចង់និយាយទៅកាន់ឪពុកម្តាយអំពីរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលខ្លាចចិត្តពួកគេឬដែលអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការស្វែងយល់ពីរឿងផ្លូវភេទឬឥរិយាបថដែលពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងផ្លូវភេទ ទោះតាមរយៈប្រព័ន្ធអនឡាញក្តី ឬនៅជីវិតខាងក្រៅក្តី។



៨. **ដឹងពីកន្លែងស្វែងរកជំនួយ និងការគាំទ្រ៖** ជាការសំខាន់ណាស់ដែលប្អូនដឹងពីកន្លែងដែលអាចរាយការណ៍ពីអ្វីដែលប្អូនជួបប្រទះតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍លំបាកចិត្ត ឬកន្លែងដែលត្រូវរាយការណ៍ពីករណីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ តាមប្រព័ន្ធអនឡាញដែលប្អូនអាចជួបប្រទះ។

ក. **សូមចាំថា ការឃាំងចោល (blocking) និងការរាយការណ៍ណាមួយ គឺមិនដូចគ្នានោះឡើយ។** ប្រសិនបើប្អូនត្រូវបានគេសុំឱ្យធ្វើ ឬមើលឃើញរូបភាព វីដេអូ ឬរូបថតដែលមានទាក់ទងផ្លូវភេទនៅពេលដែលប្អូនមិនចង់បានរូបថតទាំងនោះឬមិនចង់ចែករំលែករូបភាព និងវីដេអូទាំងនោះ សូមរាយការណ៍ទៅកាន់វេទិកាដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់បន្ថែមពីលើការឃាំងចោល (blocking) អ្នកដែលធ្វើបែបនោះ និងវីដេអូទាំងនោះមកប្អូន។

ខ. ប្រសិនបើប្រភពអាត្រាត ឬរូបភាពបង្ហាញពីផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់ប្អូនត្រូវបានគេចែករំលែក ប្អូនអាចរាយការណ៍ពីករណីនេះទៅកាន់វេទិកា ឬកម្មវិធីដែលគេប្រើប្រាស់ដើម្បីចែករំលែករូបនេះ ឬទៅកាន់ [មូលនិធិប្តូរមើលអ៊ីនធឺណែត \(Internet Watch Foundation\)](#) ដើម្បីឱ្យគេដករូបទាំងនេះចេញ។



© UNICEF/UNI320299/Cherdchaisripong



គ. សូមស្វែងរកការគាំទ្រ៖ ប្អូនអាចនិយាយទៅកាន់មនុស្សណាម្នាក់ជាលក្ខណៈអនាមិកអំពីបទពិសោធបស់ប្អូន ដោយប្រើប្រាស់បណ្តាញផ្តល់ជំនួយតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ជំនួយ។ សូមទាក់ទង [ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការរកការពារកុមារ \(national Childline Helpline\)](#)។



៩. អំឡុងពេលនៃការរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ១៩ មែនជាពេលដែលងាយស្រួលនោះឡើយ។ ប្អូនអាចមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង និងរំខានចិត្តជាងពេលធម្មតា នៅពេលប្អូននៅផ្ទះដាច់ពីអ្នកដទៃ។ ខណៈពេលនៅផ្ទះ និងនៅក្នុងអគារច្រើនពេក និងការនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដទៃ អាចនាំឱ្យស្រួល ប៉ុន្តែវាក៏ជាឱកាសសំខាន់ដើម្បីពង្រឹងមិត្តភាព និងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកផងដែរ និងដើម្បីស្វែងរកការកម្សាន្តថ្មីៗតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ និងនៅជិតខាងក្រៅ ឬធ្វើអ្វីមួយដែលប្អូនមិនដែលមានពេលធ្វើពីមុន។



១០. ព្យាយាម និងបែងចែកពេលវេលារបស់ប្អូន ដើម្បីធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតនៅចន្លោះសកម្មភាពអនឡាញ ដើម្បីឱ្យប្អូនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ធ្វើការងារដែលគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើនៅផ្ទះ និងរៀនសូត្រពីផ្ទះទៅ ក៏ដូចជាអាចមានពេលខ្លះសម្រាប់ប្រើបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម លេងហ្គេម និងនិយាយកំសាន្ត។ សូមគិតពីរបៀបរក្សារាងកាយឱ្យមាំមួន និងមានសុខភាពល្អ ដោយប្រើប្រាស់កម្មវិធី ឬការប្រកួតប្រជែងហាត់ប្រាណតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលជាកម្មវិធីប្អូនអាចធ្វើតាមប្រព័ន្ធអនឡាញសម្រាប់ខ្លួនប្អូន ឬជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលប្អូនត្រូវលៃពេលដើម្បីការពារសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ប្អូន។ ប្អូនអាចសាកល្បងប្រើប្រាស់កម្មវិធីធ្វើសមាធិ ឬកម្មវិធីបន្ថយបន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត។



១១ សូមគិតពីរបៀបដែលប្អូនអាចបង្កើនភាពច្នៃប្រឌិតតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ៖ តើមានយុទ្ធនាការចលនាសង្គម ដែលប្អូនអាចរៀបចំ និងដឹកនាំបានដែរឬទេ ពេលគឺយុទ្ធនាការដែលអាចផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់កុមារដែលមានអាយុស្របាលប្អូនជាយុទ្ធនាការដែលអាចធ្វើនៅក្នុងទីក្រុងរបស់ប្អូនឬនៅទូទាំងពិភពលោក? តើប្អូនអាចជួយផ្តល់ការគាំទ្រតាមប្រព័ន្ធអនឡាញឬធ្វើសារអំពីការរក្សាសុវត្ថិភាពនិងចូលរួមក្នុងយុទ្ធនាការផ្សេងៗបានដែរឬទេ? ពេលនេះគឺជាពេលដែលល្អដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមានសកម្មភាពស្ម័គ្រចិត្តអ្វីដែលប្អូនអាចចូលរួមគាំទ្រតាមរយៈវេទិកាឌីជីថលបាន។

និងសូមចាំថា ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវសម្រាកពីប្រព័ន្ធអនឡាញ! សូមចំណាយពេលធ្វើអ្វីផ្សេងទៀត។ សូមចំណាយពេលប្រកបដោយគុណភាពជាមួយគ្រួសារ ហើយនៅពេលយប់ សូមពិចារណាបិទការជូនដំណឹង(notifications)ក្នុងឧបករណ៍របស់ប្អូននិងដាក់ឧបករណ៍របស់ប្អូនឱ្យនៅច្ងាយពីកន្លែងដែលប្អូនគេង ដើម្បីឱ្យប្អូនអាចទទួលបានការសម្រាក។



© UNICEF/UNI320296/Cherdchaisripong

© UNICEF 2020
រៀបចំដោយការិយាល័យអាស៊ីបូព៌ា និងប៉ាស៊ីហ្វិករបស់យូនីសេហ្វ ដោយមានការគាំទ្រពី Patrick Burton និង Monica Bulger ឆ្នាំ២០២០។