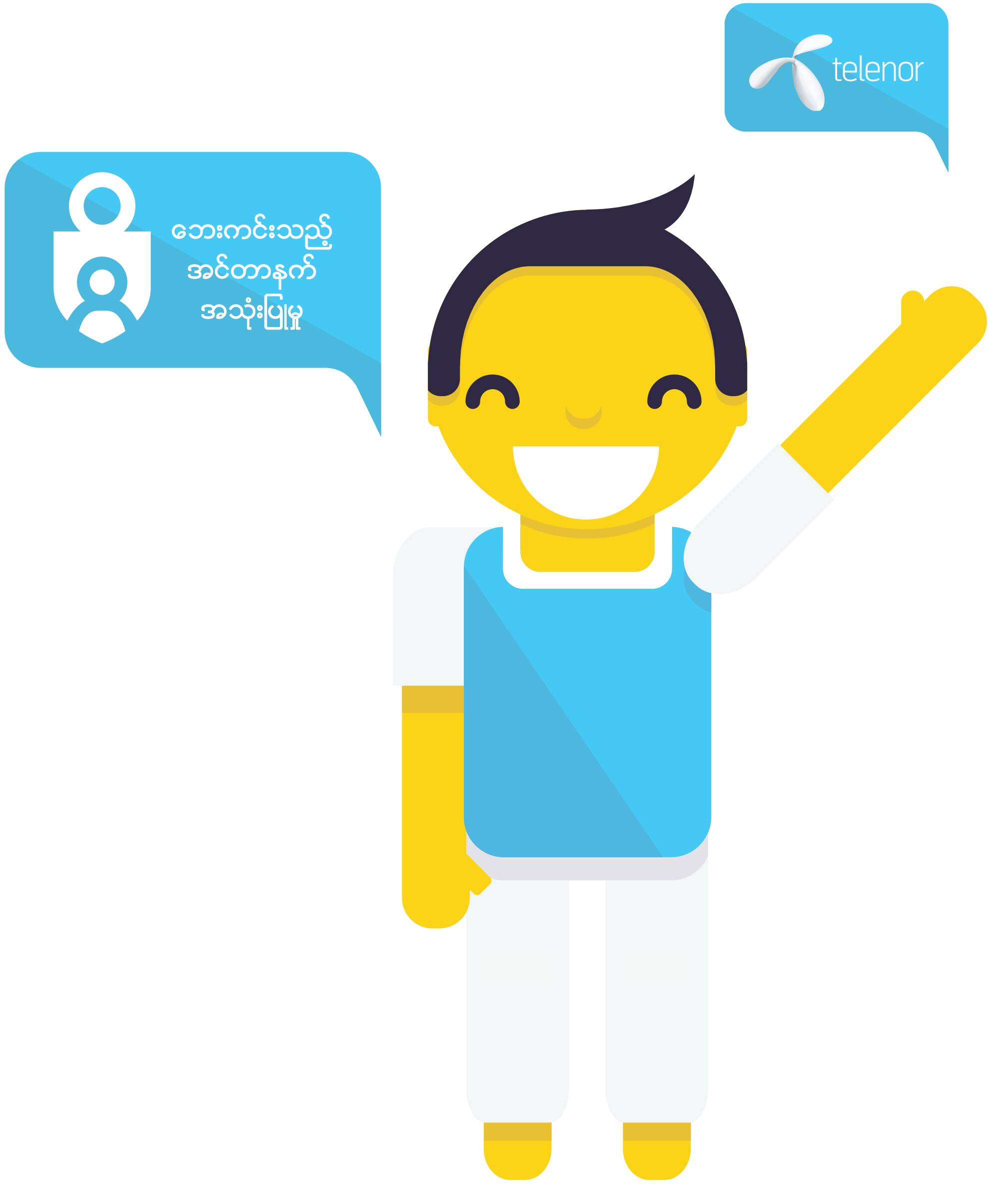
telenor

မိဘများအတွက်လမ်းညွှန်

ကိုယ့်ကလေးတွေကို အင်တာနက်အကြောင်း ဘယ်လိုပြောမလဲ

ဘေးကင်းသည့်
အင်တာနက်အသုံးပြုမှု



1

အခန်း ၁

အင်တာနက်အကြောင်း မိတ်ဆက်

2

အခန်း ၂

ကိုယ့်ကလေးတွေကို အင်တာနက်အကြောင်း ဘာကြောင့်ပြောပြသင့်သလဲ။

3

အခန်း ၃

ကလေးများကိုပြောသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

4

အခန်း ၄

ကလေးများနှင့် အင်တာနက်တို့ကြားက တကယ့်ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းများ။

အမှာ

ဖွံ့ဖြိုးဆဲအာရှနိုင်ငံများမှာရှိတဲ့ ကလေးသန်းငါးရာကျော်တို့ဟာ မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ လက်တစ်ဖဝါးစာကိရိယာလေးတွေကတစ်ဆင့်တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ချိတ်ဆက်သွားတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ လူတွေ၊ ဘာသာစကားတွေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို အသင့်လက်လှမ်းမီနိုင်ကြတော့မှာဖြစ်တယ်။ ရှေ့မျိုးဆက်တွေ မကြားဖူးခဲ့ကြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုလည်း လွယ်ကူလျင်မြန်စွာနဲ့ ချိတ်ဆက်သိရှိခွင့်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကိရိယာလေးတွေကနေ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။ ကမ္ဘာကြီးဆီ ဘယ်လိုလမ်းပွင့်သွားမလဲ။ ဘယ်အရာတွေ တွေ့ကြုံနိုင်မလဲ။ ဘယ်အရာတွေ လေ့လာသင်ယူနိုင်မလဲ။ သူတို့ဘေးကင်းကြပါ့မလား။ သူတို့ ပျော်ရွှင်ကြပါ့မလား။ သူတို့ဘဝတွေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်မလား။

ဒီမေးခွန်းတွေကိုမေးနေကြတဲ့ မေးလာကြမယ့် အာရှတစ်ဝန်းက သန်းပေါင်းရာချီတဲ့ မိသားစုတွေအတွက် ဒီစာစောင်က ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝများတည်ရှိရာကမ္ဘာတစ်ခုကို မျှော်လင့်နေကြတဲ့ သန်းပေါင်းရာချီတဲ့ မိသားစုတွေအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါ တယ်။

ဒီစာစောင်ဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ကြီးမားလျင်မြန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအပေါ် နားမလည်နိုင်ကြသူတွေ ဆေးပညာအသစ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းတွေ၊ ဘဏ်လုပ်ငန်းတွေ၊ နည်းပညာလုပ်ငန်းတွေ စတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအပေါ် အကောင်းမြင်သူတွေနဲ့ အဆိုးမြင်သူတွေကို ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လာပျက်လာမလဲ ဘယ်လိုသင်ယူရမလဲဆိုတာကို သိချင်နေသူတွေအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဒီစာစောင်ဟာ အင်တာနက်တစ်ခါမှမသုံးဖူးသူတွေ၊ "အင်တာနက်"၊ "လက်ကိုင်ဖုန်း"၊ "အင်တာနက် ချိတ်တာတွေကို" ကြားဖူးပေမယ့် ဘယ်လိုလေ့လာရမလဲ မသိသူတွေ၊ အင်တာနက်ကို ကိုယ့်ဘဝနဲ့အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း မသိသူတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ အစပြုလိုက်ချင်ပါတယ်။

အင်တာနက်ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သင်ယူနိုင်ကြပါစေကြောင်း အနွေးထွေးဆုံး ဆုမွန်ကောင်းများဖြင့်

TELENOR MYANMAR & TELENOR GROUP

အခန်း ၁

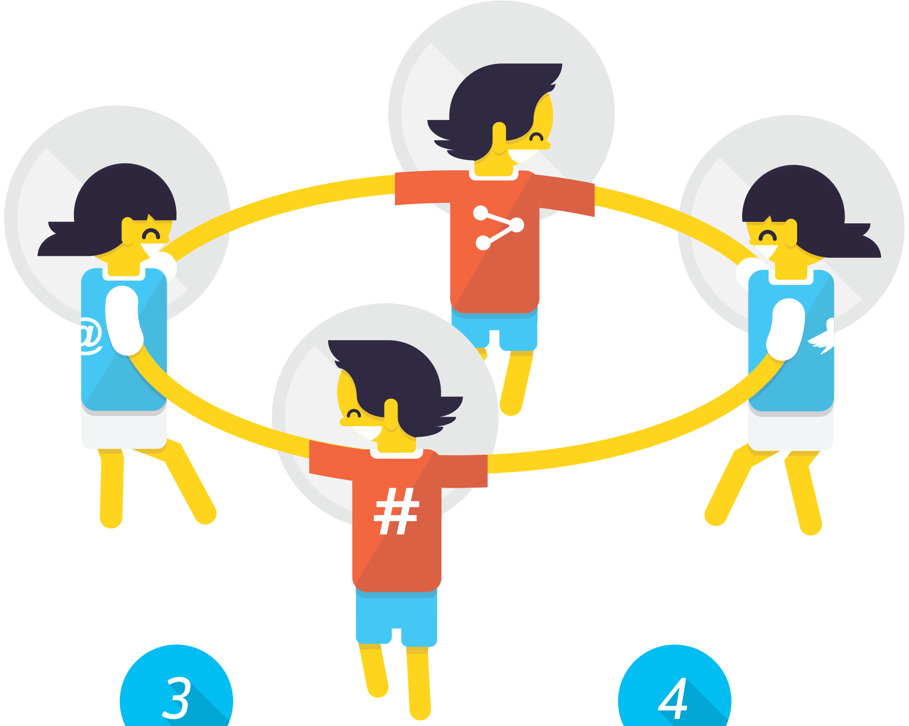
အင်တာနက်အကြောင်း မိတ်ဆက်

ဟိုးအရင်ကဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးနဲ့ဆက်သွယ်ဖို့၊ သတင်းအချက်အလက်တွေ သိရှိနိုင်ဖို့ကို စာတိုက်၊ ရေဒီယို၊ ပုံနှိပ်စာစောင်တွေ အဖုံးအထူကြီးတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်တဲ့ စွယ်စုံကျမ်းကြီးများကို အားကိုးခဲ့ကြရပါတယ်။ သူငယ်ချင်း တွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတွေအတွင်းမှာပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်သွယ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနောက် အင်တာနက်ပေါ်ပေါက်လာပြီး ကမ္ဘာကြီးနဲ့အဆက်အသွယ်ရသွားတော့တယ်။ ဘဝတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အရင်လိုပြန်ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာ အင်တာနက်သုံးခဲ့ကြတာ နှစ်ပေါင်း ၂၀ မကရှိပါပြီ။ ဒီကနေ့မှာတော့ အင်တာနက်ဟာ အားလုံးရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်လာပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့ အင်တာနက်ဟာ ကြီးမားတဲ့ အရင်းအမြစ်ကြီးပါပဲ။ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေ လေ့လာနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်အမြဲ ရှိနိုင်တယ်၊ မျိုးဆက်ကွာဟမှုကျဉ်းမြောင်းစေနိုင်တယ်၊ လူကြိုက်များတဲ့ ဟင်းလျာတွေ ဘယ်လိုချက်မလဲ သင်ယူနိုင်တယ်၊ လက်မှုထုတ်ကုန်တွေ ရောင်းချနိုင်တယ်၊ လူကြိုက်များတဲ့ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုတွေကို ကြည့်ရှုနိုင်တယ်၊ လမ်းပျောက်နေတဲ့အခါ လမ်းရှာနိုင် တယ်၊ ဘယ်လိုကိစ္စအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အင်တာနက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေ ရှာဖွေမလား၊ စီမံကိန်းတွေ ပြီးအောင်လုပ်မလား၊ ငွေကြေးတွေကို စီမံခန့်ခွဲမလား၊ နိုင်ငံခြားမှာ ဈေးသွားဝယ်မလား၊ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေအတွက် သုတေသနလုပ်မလား၊ အွန်လိုင်းဂျာနယ်တွေ Blog (မိမိတင်ပြလိုသောအကြောင်းအရာ၊ ဓါတ်ပုံ၊ သီချင်း၊ ဗီဒီယို စသည်တို့ကို အခြားသူများ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာပေါ်တွင်လွှင့်တင်ခြင်း) တွေပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေ၊ အတွေးတွေကိုရေးမလား။ ဘယ်လိုမှ မထင်မှတ်ထားခဲ့တာတွေ ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အင်တာနက်ရှိနေပါပြီ။

Click တစ်ချက်နှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ အင်တာနက်ဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ကျဉ်းကျဉ်းလေးဖြစ်သွားစေပါပြီ။

အင်တာနက်ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း



1

သင်ယူရန်နှင့် သတင်းအချက်တွေရှာဖွေဖို့ အင်တာနက်သုံးခြင်း

ဒီကနေ့မှာ ဘယ်အကြောင်းအရာမဆို အချက်အလက်တွေကို ရှာဖွေဖို့ အင်တာနက်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမှန်ပါပဲ။ Google နဲ့ Bing တို့လို search engine တွေကို သုံးပြီး စကားလုံးတစ်လုံးဖြစ်ဖြစ်၊ စကားစု တစ်စုဖြစ်ဖြစ် ရိုက်သွင်းလိုက်ရုံနဲ့ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အချက်အလက်တွေပါရှိတဲ့ စာမျက်နှာတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ YouTube လို website တွေရဲ့ ပညာပေးဗွီဒီယိုတွေကတစ်ဆင့် ဟင်းချက်နည်း အသစ်ဖြစ်စေ စက္ကူလေယာဉ်ခေါက်နည်းဖြစ်စေ သင်ယူလို့ရပါတယ်။ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ သတိပေးချက်တွေနဲ့ စားသောက်ကုန် ဈေးနှုန်းတွေကိုလည်းရရှိနိုင်တယ်။ သမိုင်းသုတေသနပြုလုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ကင်မရာတွေနဲ့ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကြည့်ရှုနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အိပ်မက်ထဲကနေရာတွေကို ဓာတ်ပုံတွေကတဆင့်မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

2

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်ဖို့ အင်တာနက်သုံးခြင်း

Email တွေ၊ လူမှုကွန်ရက်တွေ၊ chat တွေ၊ လူမှုမီဒီယာတွေ၊ အွန်လိုင်းဖိုရမ်တွေ၊ VoIP အစီအစဉ်တွေ စသဖြင့်သုံးလာကြတော့ ကမ္ဘာပေါ်ကလူတွေဟာ အဆက်အသွယ်ရှိလာကြပြီး ကိုယ်ဘယ်နေရာမှာပဲ ရောက်နေရောက်နေ ကမ္ဘာပေါ်က လူတိုင်းနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ်တော့ပါဘူး။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက မိုဘိုင်းစာသင်ခန်းတွေမှာဆို ကျေးလက်ရပ်ရွာလူထုတွေနဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီတဲ့ဆရာတွေ ချိတ်ဆက်ပြီး စာသင်နေကြတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ဝေးလံ ခေါင်းပါးတဲ့ဒေသက လူနာတွေဟာ ဗီဒီယိုတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေကြတယ်။ အရင်က အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ ဆက်သွယ်နိုင်ခဲ့ကြသူတွေကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ဖြစ်သွားစေခဲ့တဲ့ အင်တာနက်ဟာ တကယ့်အံ့မခန်းပါပဲ။

3

ဖျော်ဖြေရေးအတွက် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်း

တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ ဂိမ်းနှင့် အင်တာနက်တို့ဟာ တစ်ချိန်တုန်းက သီးခြားစီပဲဖြစ်တည်ခဲ့တာတွေပါ။ ဒီကနေ့မှာတော့ အင်တာနက်ဟာ ဒါတွေအားလုံးကို စုစည်းလိုက်ပါတော့တယ်။ YouTube, window media player, iTune, အွန်လိုင်းမီဒီယာ၊ Apple TV, Roku, Xbox တို့လို ဒစ်ဂျစ်တယ်မီဒီယာစနစ်တွေနဲ့ Playstation တို့ကို သုံးပြီး အင်တာနက်ကနေ ဖျော်ဖြေရေးတွေကို ခံစားနိုင်ပါပြီ။

4

အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးဖို့ အင်တာနက်သုံးခြင်း

အင်တာနက်ပေါ်က LinkedIn, Etsy, Amazon, Craigslist, Blogger စတာတွေကိုသုံးပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ ရရှိနိုင်တယ်၊ အွန်လိုင်းကနေ ဈေးရောင်းနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အသံနဲ့ ဆောင်းပါးတွေ လွှင့်တင်ဖို့လည်း အခွင့်အလမ်းတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကနေ့မှာ click တစ်ချက်နှိပ်ရုံနဲ့ ကမ္ဘာပေါ်က အချက်အလက်တွေကို ကိုယ်ကသိနိုင်သလို ကိုယ့်အသံကိုလည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကြားနေနိုင်ပါပြီ။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အင်တာနက်ရဲ့ကျေးဇူးပါပဲ။

အခန်း ၂

ကိုယ့်ကလေးတွေကိုအင်တာနက်အကြောင်း ဘာကြောင့် ပြောပြသင့်သလဲ။

အသိပညာဟာ စွမ်းအားဖြစ်လို့

စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ကမ္ဘာကြီးမှာ ကလေးတွေဟာ မြန်ဆန်တဲ့ နည်းပညာအပြောင်းအလဲတွေကြားမှာ ကြီးပြင်းလာရကြပါတယ်။ သိပ္ပံခေတ်ကြီးမှာ အရှိန်အဟုန်နဲ့ပြောင်းလဲတိုးတက်နေတဲ့ အင်တာနက်ထက် ကိုယ်က ခြေတလှမ်းသာနေမှ ကိုယ့်ကလေးတွေဆီ ကျရောက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကလေးတွေကို အကောင်းဆုံးရှင်းပြနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အင်တာနက်ကို သင်ယူကြရမှာပါ။ ဒါမှ အင်တာနက်ကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်တွေကနေ ကလေးတွေကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

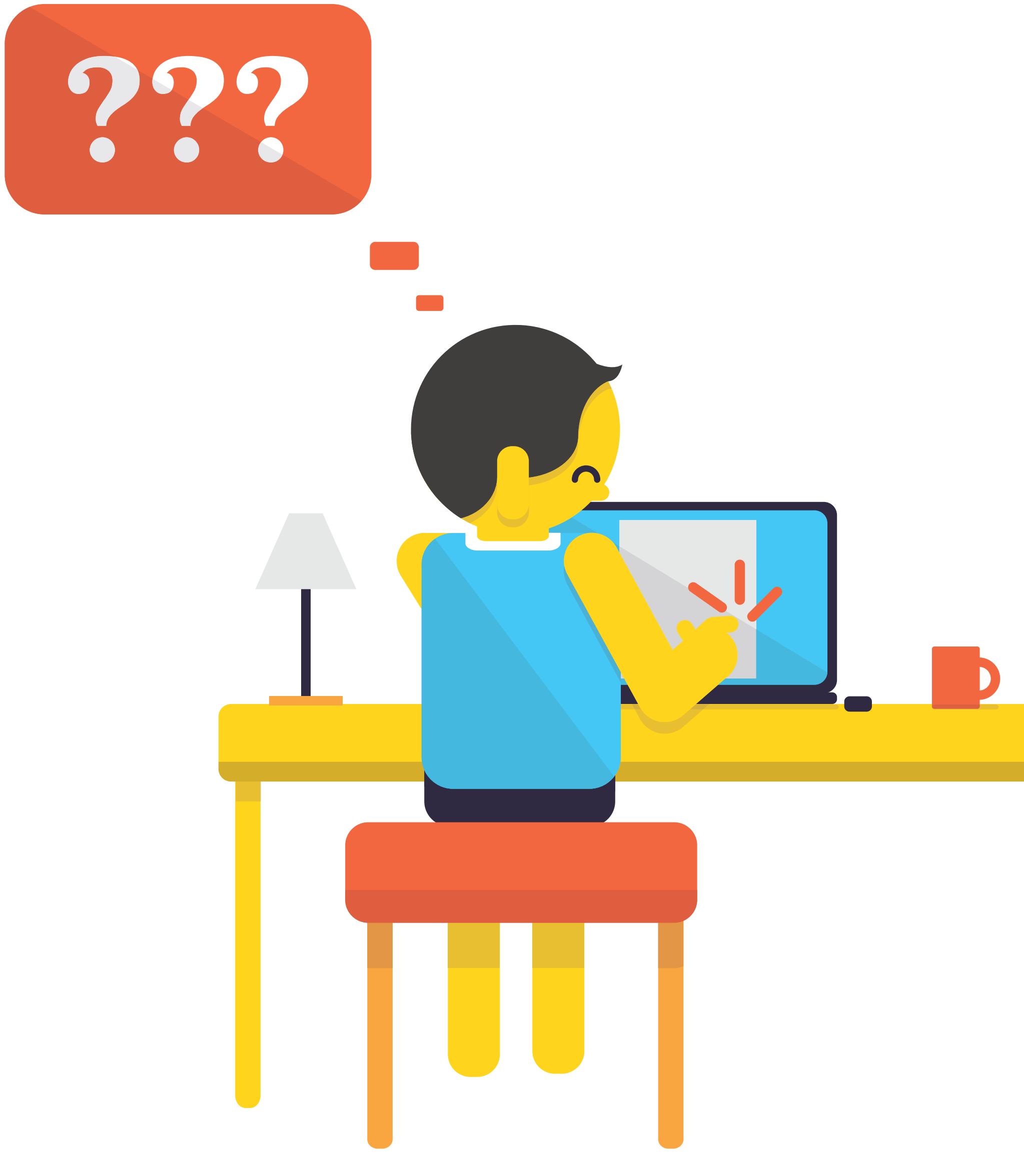
သူစိမ်းတွေအန္တရာယ်ကနေ ရှောင်ရှားဖို့

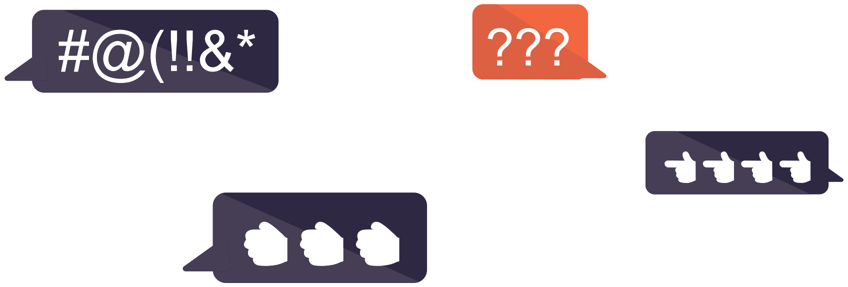
ကိုယ့်ကလေးတွေဟာ လူမှုကွန်ရက်တွေကနေ သူစိမ်းတွေနဲ့ မှားယွင်းဆက်သွယ်မိရင် သူတို့လေးတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်တင်ထားတဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေဟာ အမှန်ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လိုမှမသိနိုင်ပါဘူး။ အွန်လိုင်းပေါ်က မသမာသူတွေကို မယုံကြည်မိစေဖို့ ကိုယ့်ကလေးတွေကို အသိရှိရှိနဲ့ ကာကွယ် ပေးကြရပါ လိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကိုယ့်ကလေးတွေရဲ့ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်က အဆက်အသွယ်တွေအားလုံးကို သိအောင်လုပ်ထားဖို့ပါပဲ။ ကလေးတွေ လူမှုကွန်ရက် စသုံးခွင့်ပေးရမယ့်အသက်အရွယ်ကို မိဘတိုင်း ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ကြရပါမယ်။ သူတို့စသုံးကတည်းက သူတို့ရဲ့ အွန်လိုင်းမိတ်ဆွေတွေကို ကိုယ်ကသိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဆွေမျိုးတွေ၊ ကျောင်းကသူငယ်ချင်းတွေ၊ ကိုယ်နဲ့အသိတွေမဟုတ်ရင် အထူးသတိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းပေါ် ရောက်သွားတာနဲ့ ပြန်ဖျက်ဖို့ အရမ်းခက်တယ်

အွန်လိုင်းပေါ် post တစ်ခုတင်လိုက်တယ်၊ ပြန်ဖျက်လိုက်တယ်၊ အဲဒီ post ကို မမြင်ရတော့ပါ။ ဒါကြောင့် အွန်လိုင်း ပေါ်တင်တဲ့ post တွေဟာ ပြန်ဖျက်လို့ရတယ်လို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တင်သမျှဟာ အင်တာနက်ပေါ် ရောက်သွားပြီးနေပါပြီ။ post တစ်ခုဟာ အွန်လိုင်းပေါ်ရောက်သွားတာနဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အမြဲတမ်းရှိနေတော့မှာပါ။ မထင်မှတ်ဘဲ ပြုလုပ်လိုက်တာမျိုးတို့ ပါတီတစ်ခုမှာ ကိုးရိုးကားရားလုပ်နေတဲ့ ပုံတို့ကို ကိုယ်တိုင်တင်မိတဲ့ အခါမျိုးမှာ undo တို့ delete တို့ လုပ်မရပါဘူး။ အဲဒီပုံတွေ၊ စာတွေဟာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း အလျင်အမြန် ပျံ့နှံ့သွားနိုင်တာကြောင့် အခြားသူတွေကို ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကိုဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ မသမာတစ်ခုဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ပုံတွေဟာ အလွဲသုံးစားလုပ်ခံရနိုင်တယ်၊ ပုံဖျက်ပြီး မသင့်တော်တဲ့ ကွန်ရက်တွေထဲ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် post တစ်ခုခုကို မတင်ခင် စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို မေးမြန်းထားတဲ့ စစ်တမ်းတွေအရ ကလေးတွေအများစုဟာ သူတို့ရဲ့လုံခြုံရေး ချိုးဖောက်နှောင့်ယှက်ခံရတာတို့၊ သူတို့နဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နေသူအကြောင်းကို မသိကြတာတို့ အပေါ် စိုးရိမ်စိတ် မရှိကြဘူးလို့ သိရပါတယ်။





Cyberbullying
(အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အနိုင်ကျင့်ဗိုလ်ကျခြင်း)

ကိုယ့်အတွက် အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ အရာတစ်ခုဟာ တခြားလူတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အွန်လိုင်းပေါ်မှာ "ဘယ်လိုပြောကြသလဲ" "သူများနဲ့ဘယ်လိုဆက်သွယ်ကြသလဲ" ဆိုတာတွေပေါ်မူတည်ပြီး cyberbullying လား၊ လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်တဲ့အရာလားဆိုတာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရမှာပါ။

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မလေးရှားနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ကောက်ယူခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ အာရှတိုက်တစ်ခုလုံး ကလေးတွေ ထက်ဝက်ခန့်ဟာ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ ရောက်နေကြတယ်လို့ စစ်တမ်းမှာပါရှိပါတယ်။ ယနေ့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အွန်လိုင်း ပေါ်မှာ cyberbullying အလုပ်ခံရတယ်လို့ ဆိုကြပြီး အသက် ၁၃ နှစ်ကနေ ၁၅ နှစ်ရှိတဲ့ ကလေးတွေက အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ Cyberbullying လုပ်တာဟာ များလာပြီး ကလေး ၄ ယောက်မှာ ၃ ယောက်နီးပါး တွေ့ကြုံဖူးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စစ်တမ်းတွေအရ ကလေးတွေကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ဆဲဆိုတာ၊ မကောင်းတဲ့ messageတွေ ပို့ တာ၊ မကောင်းတဲ့ဓါတ်ပုံတွေတင်တာတို့ ပါဝင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ စိုးရိမ်စရာအကောင်းဆုံးက မကောင်းတဲ့ SMS တွေ ပို့တာတို့ မကောင်းတဲ့ပုံတွေ တင်တာတို့ အယောင်ဆောင်တာတို့ကို Cyberbullying မဟုတ်ဘူးလို့ သုံးပုံနှစ်ပုံသော ကလေးတွေက သဘောထားနေကြတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ များသောအားဖြင့် အွန်လိုင်းပေါ်က Cyberbullying လုပ်နေသူတွေ ကိုယ်တိုင် သူတို့လုပ်ရပ်တွေရဲ့အကျိုးဆက်တွေကို မသိကြသလို သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း အွန်လိုင်းပေါ်မှာ Cyberbullying လုပ်နေသူတွေဖြစ်နေမှန်း မသိကြပါဘူး။ ကမ္ဘာအနှံ့မှာရှိတဲ့ တခြားဥပမာတွေဟာလည်း အာရှနိုင်ငံတွေအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ဗြိတိသျှ ဆယ်ကျော်သက် ၂၀၀၀ ကျော်နဲ့ ၂၀၁၃ မှာကောက်ယူခဲ့တဲ့ UK စစ်တမ်းတစ်ခုအရ အသက် ၁၃ နှစ် နဲ့ ၂၂ နှစ်ကြား လူငယ် ၁၀ ယောက်မှာ ၇ ယောက်ဟာ Cyber-bullying အလုပ်ခံရဖူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီဆယ်ကျော်သက် ၅ ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ သူတို့အတွေ့အကြုံကို အဆိုးရွားဆုံးအဖြစ်အပျက်တွေလို့ ယူဆကြပါတယ်။ လူငယ် ၁၀၀၀၀ ဆီက ကောက်ယူခဲ့တဲ့ ၂၀၁၄ စစ်တမ်း တစ်ခုအရ လူငယ်ထက်ဝက်ကျော်ဟာ Facebook သုံးတဲ့အခါ Cyber-bullying အလုပ်ခံရဖူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပဲ ဆက်ဖြစ်သွားမယ်တော့လည်း ယူဆလို့မရပါဘူး။ ၂၀၁၁ ခုနှစ် Harvard School of Health စစ်တမ်းအရ ဗိုလ်ကျမှုဆန့်ကျင်ရေးအစီအစဉ်တွေရှိတဲ့ ကျောင်းတွေ၊ အဆိုးဆုံးဖြစ်တဲ့ အလယ်တန်းကျောင်းတွေ (များသောအားဖြင့် ၁၁ နှစ် နဲ့ ၁၄ နှစ်ကြား)မှာ ဗိုလ်ကျမှုတွေ ထက်ဝက်အထိ လျော့နည်းသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နော်ဝေနိုင်ငံမှာလည်းသတင်းကောင်းတွေထပ်ကြားရပါတယ်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ် Telenor Norway နဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေဟာ Cyberbullying ကို ဆန့်ကျင်တဲ့ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ program တစ်ခု ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းပေါင်း ရာနင့်ချီ၊ ကျောင်းသားတွေ သောင်းနဲ့ချီ ထိတွေ့နိုင်ခဲ့ပြီး Cyberbullying ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ ဆိုတာကို ကလေးတွေ၊ မိဘတွေ နဲ့ ဆရာတွေကို ပညာပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကလေး ၄ ယောက် မှာ ၃ ယောက်က Cyberbullying ဘယ်လိုရှောင်ရှားရမယ် မှန်း သိလိုက်ရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အိမ်နဲ့ကျောင်းတို့မှာသာမန် ပြောဆိုမှုဆွေးနွေးမှုတွေက ရလဒ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမှန်း သက်သေပါပဲ။

အွန်လိုင်းတွင် လိမ်လည်ပြီးစျေးရောင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကိုခိုးယူခြင်း

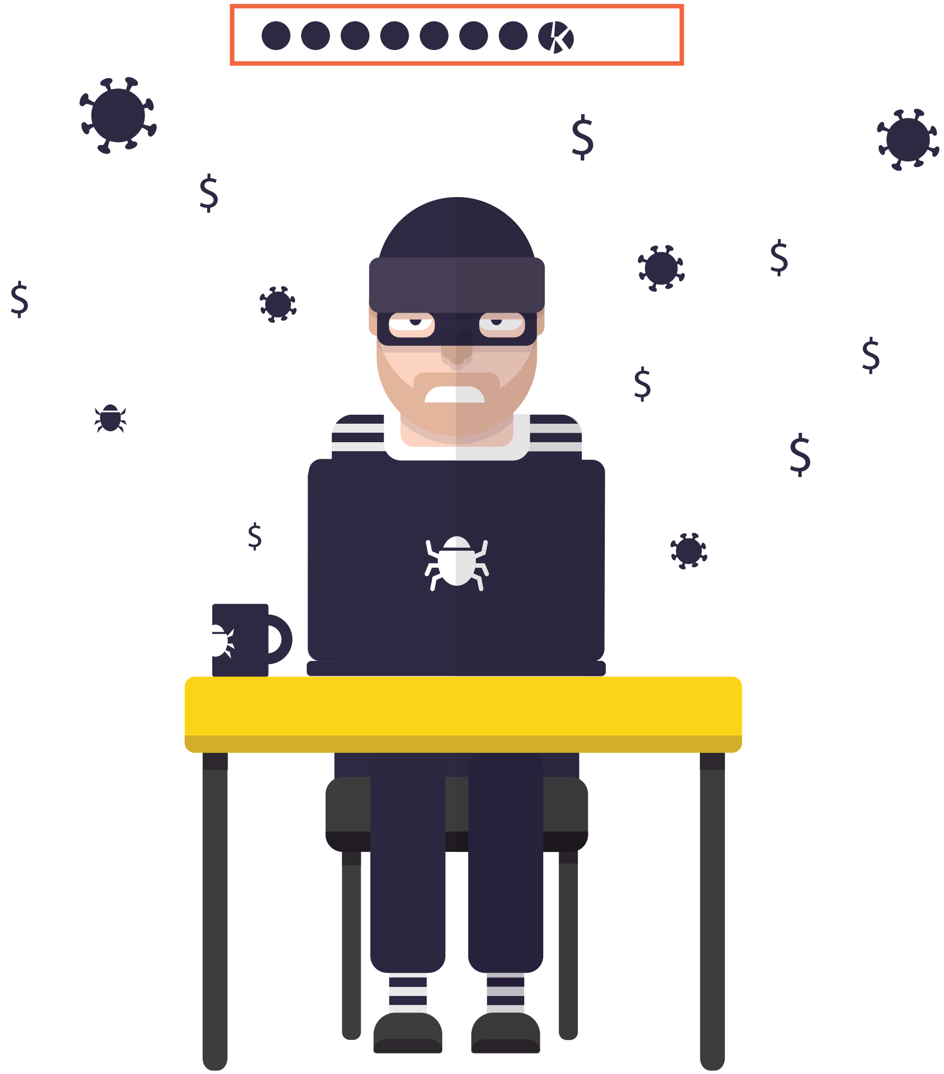
တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ကောင်း နေပြီဆို အလိုလိုသတိထားမိတတ်ကြပါတယ်။
တစ်ခါတစ်ရံတော့ အချက်အလက်တွေအများကြီးကို စိစစ်ဖို့ နည်းနည်း ခက်ခဲပါတယ်။
အရောင်းမြှင့်တင်ရေးသမားတွေဟာ အလွန်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင်ယူထားကြသူတွေပါ။
ဒါပေမဲ့ အွန်လွန်းပေါ်က ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဝယ်သင့်မဝယ် သင့်ဆိုတာကတော့ လွယ်လွယ်ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါဘူး။
အွန်လိုင်း ပေါ်က အလိမ်အညာတွေကို ခွဲခြားသိနိုင်ဖို့ လူကြီးတွေကော ကလေးတွေပါ သင်ယူထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
ဒါမှလည်း အလိမ် မခံကြရမှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်တွေ ဓါတ်ပုံတွေ၊
credit card တွေ၊ ဘဏ်ငွေစာရင်း နံပါတ်တွေနဲ့ လိပ်စာတွေကို
ဘယ်အချိန်ဘယ်နေရာမှာ ဝေမျှရမလဲဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြရပါလိမ့်မယ်။
ဒါမှ ကိုယ့်အချက်အလက် တွေ အလွဲသုံးစားလုပ်တာ မခံရမှာပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် Malware တို့၏ အန္တရာယ်များ

အင်တာနက်ကနေ ကွန်ပျူတာတွေ၊ ပစ္စည်းကိရိယာတွေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ဖိုင်တွေကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ Hacker တွေ၊ ဗိုင်းရပ်စ် malware တွေ ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပရိုဂရမ် တွေဟာ များသောအားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိပုံမပေါ်တဲ့ link တွေ ကတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်တတ်တာကြောင့် ဒီဗိုင်းရပ်စ်တွေကို ရှောင်ရှားတတ်အောင် သင်ယူပြီး ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းတွေနဲ့ ကွန်ပျူတာတွေကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။

အသက်အရွယ်နှင့်မသင့်တော်သည့် ပါဝင်မှုများ

ကလေးတွေဟာ စူးစမ်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒီစူးစမ်းလိုစိတ်က သူတို့ကို ထူးချွန်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အကြောင်းအရာတွေကို ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိလို့ မိဘဖြစ်တဲ့ ကိုယ်က သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ အသက်ကန့်သတ်မထားတဲ့ website တွေကနေ မသင့်တော်တာတွေကို ကလေးတွေ မြင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာတွေကို လက်ခံနိုင်သလဲ၊ ဘာတွေကို လုံးလုံးလက်မခံနိုင်ဘူးလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကလေးတွေကို ပြောပြဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ အင်တာနက်၊ ဂိမ်း၊ လူမှုကွန်ရက်၊ အရက်/မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ညစ်ညမ်းပုံတွေကို အသားပေးသော application တွေကို ကိုယ့်ကလေးတွေကို မသုံးမိဖို့ ပြောဆိုထားရပါမယ်။



မိဘများသိထားသင့်သော လူကြိုက်များသည့် အင်တာနက် application များနှင့် website များ

Facebook

Facebook ဟာ အင်တာနက်ပေါ်က အကြီးမားဆုံး လူမှုကွန်ရက်လို့ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ် ။ Facebook သုံးသူတွေဟာ post တွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊ မှတ်စုတွေကို တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့ မျှဝေနိုင်တဲ့အပြင် အွန်လိုင်းကနေလည်း ဈေးဝယ်နိုင်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေဆီ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့အပြင် ကမ္ဘာပေါ်က လူတိုင်းနဲ့လည်း ဆက်သွယ်နိုင်တာဟာ Facebook ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါပဲ ။ မိဘတွေအနေနဲ့ သတိပြုရမှာက အသက် ၁၃ နှစ်အောက်ကလေးတွေဟာ တခြားလူတွေမမြင်နိုင်တဲ့ private profile (ကိုယ်ရေးအချက်အလက်) ရှိသင့်ပါတယ် ။ ဒါကြောင့် Facebook ပေါ်က မလိုလားအပ်တဲ့ မိတ်ဖွဲ့မှုတွေကို ဟန့်တားဖို့ user profile တင်တဲ့နေရာမှာ အချက်အလက် တွေ မှန်ကန်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

Twitter

Twitter ဟာ အသေးစား blogging site (ဘလော့ဂ်) တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စာလုံးအရေအတွက် ၁၄၀ ထက်မပိုတဲ့ message အတိုတွေ (သို့မဟုတ်) tweet တွေပို့ဖို့ သုံးကြပါတယ်။ Twitter သုံးသူတွေဟာ တခြားလူတွေရဲ့ tweet တွေကိုလည်း လိုက်ကြည့်(follow)နိုင်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ကျော်ကြားသူတွေအကြောင်း tweet လုပ်ဖို့ နှစ်သက်ကြသလို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေကို tweet လုပ်ဖို့လည်း နှစ်သက်တတ်ကြတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ သိထားရမှာက tweet တွေကို အများမမြင်အောင် private လုပ်ထားနိုင်ပေမယ့် ဆယ်ကျော်သက်အများအပြားဟာ လူတိုင်းဝင်ကြည့်နိုင်တဲ့ public account တွေကို သုံးနေကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ သူတို့ ဘာ post တွေတင်ထားသလဲ၊ post တစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်အထိ မြန်မြန် ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သလဲဆိုတာကို သူတို့ကိုပြောပါ။ နောက်ဆုံးတင်တဲ့ update တွေဟာ ချက်ချင်းပေါ်ပါတယ်။ tweet တွေကို မြန်မြန်ဖျက်ပစ်လို့ရတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း အဲဒီ tweet တွေကို တစ်ယောက်ယောက်က ဖတ်ပြီးသိမ်းပြီး ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေဟာ tweet တွေနဲ့ ပုံတွေကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ မတင်မိကြဖို့ အရမ်းသတိထားရပါမယ်။

Instagram

Instagram ဟာ လူတိုင်းသုံးနေတဲ့ application တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမှုတွေကိုကော သိမ်ငယ်မှုတွေကိုပါ အဆိပ်ပင်ရေလောင်းဖြစ်စေနိုင်တဲ့ application ဖြစ်ပါတယ်။ Instagram ပေါ်တင်ကြတဲ့ပုံအများစုဟာ selfie တွေဖြစ်ပါတယ်။ Follower တွေဟာ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေကို ကြည့်နိုင်တယ်၊ like လုပ်နိုင်တယ်၊ မှတ်ချက်တွေပေးနိုင်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ရေကူးဝတ်စုံနဲ့ပုံတွေ၊ အတွင်းခံနဲ့ပုံတွေ၊ ဝတ်လစ်စလစ်နဲ့ပုံတွေကို ကိုယ်တိုင်ရိုက်တင်ပုံကြတာကြောင့် တခြားလူတွေရဲ့ မှတ်ချက်တွေဟာ ကြမ်းတမ်းဆိုးရွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးလွန်းတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ပတ်သက်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ သူစိမ်းတွေဆီက like တွေရဖို့နဲ့ အကောင်းပြောတဲ့ မှတ်ချက်တွေရဖို့ မျှော်လင့်ပြီး ပုံတွေ ဗီဒီယိုတွေကို တင်ကြတာဖြစ်ပါတယ် ။

YouTube

YouTube ဟာ ဗွီဒီယိုတွေကြည့်ဖို့နဲ့ မျှဝေဖို့အတွက် လူသိအများဆုံးနေရာဖြစ်တဲ့အပြင် အင်တာနက်ပေါ်က ရေပန်းအစားဆုံး site တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပူးပေါင်းလေ့ကျင့်ရေးဗွီဒီယိုတွေအစ၊ လတ်တလောရေပန်းစားနေတဲ့ သီချင်းတွေအလယ်၊ အပျော်တမ်းဗွီဒီယိုတွေအဆုံး ကလေးများအနေနှင့် YouTube ပေါ်မှာ ဘာမဆိုကြည့်လို့ရပါတယ် ။ အမေရိကန်ရဲ့ Children's Online Privacy Protection ဥပဒေအရ Google account တစ်ခုရဖို့ အနည်းဆုံး အသက် ၁၃ နှစ်ရှိရပါတယ် ။ Google account နဲ့ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ YouTube မှာ ဗီဒီယိုတင်ဖို့ဟာလည်း အသက်ကန့်သတ်ချက် အတူတူပါပဲ ။ YouTube ဟာ လိင်ကိစ္စတွေ၊ ဝတ်လစ်စားလစ်ပုံတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ၊ ဥပဒေနဲ့မညီတာတွေ၊ အမုန်းပွားစေတဲ့စကားတွေနဲ့ အခြား မသင့်တော်တာတွေကို တားမြစ်ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ ဗွီဒီယိုတွေဟာ ဒါတွေမပါဘူးဆိုရင်တောင်မှ ကလေးတွေအတွက် မသင့်တော်တာတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေ ကြည့်နေ တင်နေတဲ့ဗွီဒီယိုတွေဟာ သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကို သတိထားကြသင့်တယ်။ YouTube ဟာ ပညာရေးနဲ့ ဖျော်ဖြေရေးတွေအတွက် အကျိုးရှိပါတယ် ။ YouTube Kids ဟာဆိုရင် ကလေးငယ်တွေအတွက် အထူးပုံဖော်ထားတဲ့ application ဖြစ်ပါတယ်။

Tinder

Tinder ဟာ အသက် ၁၇ နှစ်အထက်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် "fun way to connect" (သုံးစွဲသူ အနေနဲ့ သူ့အနီးအနားကလူတွေကို ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ အစီ အစဉ်) အရ ၁၃ နှစ်နဲ့အထက် ကလေးငယ်တွေကိုလည်း သုံးခွင့်ပြုထားတယ်။ Tinder ကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချိန်းတွေ့ကြ (hook up လုပ်ကြ)ဖို့သုံးတဲ့ဟာအဖြစ် လူသိများကြပြီး အများအားဖြင့် profile ပုံတွေဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် ရည်ရွယ်တဲ့ပုံတွေဖြစ်ပါတယ် ။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ မိဘတွေ သိထားသင့်တာက Tinder ရဲ့ ပထဝီတည်နေရာဖော်ပြမှုနဲ့ တခြားမသိရတဲ့အချက်တွေကြောင့် အွန်လိုင်းပေါ်က မသမာသူတွေရဲ့ ခြိမ်းခြောက်နှောင့်ယှက်မှုတွေကို အလွယ်တကူကြုံတွေ့နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ ။

Yik Yak

Yik Yak ဟာ သုံးစွဲသူတွေကိုမသိနိုင်တဲ့ လူမှုကွန်ရက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ် ။ post တင်သူတွေကိုလည်း ခြေရာခံလို့မရပါဘူး။ အသုံးပြုသူတွေက Yik Yak ရဲ့ newsfeed ကို အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်ကြတယ်၊ သူတို့ ရဲ့မဲပေးမှုတွေက post ရဲ့ရေပန်းစားမှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ ၁၇ နှစ်အထက် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေအတွက် ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပေမယ့် ငယ်ရွယ်သူတွေကလည်း Yik Yak ကိုသုံးပြီး သူတပါးကိုတိုက်ခိုက်တဲ့ post တွေ တင်ကြလေ့ရှိပါတယ်။

Voxer

Voxer ကို အသက် ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေတောင် download လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အသံ message တွေ အမြန်အလှန်ပို့နိုင်တာကြောင့် Voxer ဟာ လူမှုဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသံ message တွေကို ဖမ်းယူထားပြီး လူအများကြားနိုင်မယ့် group တွေထဲမှာ ပြန်ဖွင့်ပြလို့ရတာကြောင့် ဒီနည်းနဲ့ Cyberbullying လုပ်တာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ် ။

WhatsApp

မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးတတ်ရင် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ application ဖြစ်ပါတယ်။ WhatsApp သုံးသူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် message တွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေပေးပို့နိုင်ပါတယ်။

Snapchat

Snapchat ဟာ အသက် ၁၂ အထက်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ သုံးစွဲသူတွေဟာ ဓာတ်ပုံတွေ ဗွီဒီယို တွေ တင်လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီပုံတွေ ဗွီဒီယိုတွေဟာ ၁၀ စက္ကန့် အတွင်း ပျောက်သွားတာကြောင့် မသင့်တော်တာတွေကိုမျှဝေဖို့လည်း ရေပန်းစားပါတယ်။ ပုံတွေကို သိမ်းလို့လည်းမရဘူး၊ ချက်ချင်းပျံ့သွားမှာလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Snapchat ပေါ်ကပုံတွေဟာ သုံးစွဲသူရဲ့ကိရိယာထဲကနေ လုံးဝ ပျောက်သွားတာမဟုတ်မှန်း သိထားဖို့အရေးကြီးပါတယ် ။

Kik Messenger

Kik Messenger ဟာ အသက် ၁၇ နှစ်အထက်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ထားပေမယ့် download လုပ်ဖို့ကျတော့ အသက်အကန့်အသတ်မရှိပါဘူး။ အသုံးပြုသူရဲ့ တယ်လီဖုန်း နံပါတ်အစား username တစ်ခုနဲ့ ချက်ချင်း သုံးလို့ရပါတယ် ။ Kik ရဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့သဘာဝကြောင့် "sexting" (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ message များပေးပို့ခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း) တွေ ၊ Cyberbullying တွေနဲ့ ပြည့်နက်နေပါတယ် ။

Vine

ပြသချိန် ၆ စက္ကန့်နဲ့အောက်ရှိတဲ့ ဗွီဒီယိုတွေကို ဝေမျှနိုင်တဲ့ application ဖြစ်ပါတယ်။ Vineမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံတွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့ပုံတွေ၊ ဝတ်လစ်စလစ်ပုံတွေ၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတာတာတွေကအစ ခွေးလေးကြောင်လေးတွေနဲ့ မွေးကင်းစကလေးတွေအဆုံး ဗီဒီယိုမျိုးစုံရှိပါတယ်။ ကလေးတွေ Vine ကိုသုံးရင် သူတို့ဘာတွေ တွေ့မြင်ရမလဲဆိုတာဟာ သူတို့ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

Shots of Me

Shots of Me ကို Apple ပစ္စည်းတွေနဲ့သာသုံးလို့ရပါတယ်။ အသက် ၁၂ နှစ်အထက် selfie သမားတွေအကြိုက်ပါပဲ။ Shots of Me သုံးသူတွေဟာ ဓာတ်ပုံတွေအောက်မှာ မှတ်ချက်ရေးလို့မရပါဘူး (Cyberbullying ကို တိုက်ဖျက်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ)။ ဒါပေမယ့် ဒီ application ဟာ သုံးစွဲသူတွေရဲ့ တည်နေရာနဲ့ အချိန်ကို သိစေနိုင်တာကြောင့် သုံးစွဲသူတိုင်းကို ရှာဖွေဖို့ လွယ်ကူပါတယ် ။

အခန်း ၃

ကလေးများကို ပြောသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

လူမှုမီဒီယာခေတ်ပြောင်းခြင်းဟာ အမြဲတိုးတက်နေတာကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်မှာ မိဘဖြစ်ရတာမလွယ်ကူလှပါဘူး။
အင်တာနက်နဲ့ application တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးစွဲနိုင်ဖို့
ကလေးတွေနဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်တာလေးတွေကို မိဘတွေအတွက် စုစည်းပေးထားပါတယ်။

စတင်ဆွေးနွေးပါ

ကိုယ့်ကလေးတွေအကြောင်း ကိုယ်သာအသိဆုံးပါ။ လေ့လာသင်ယူနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်အကြောင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးအကြောင်း၊ အခွင့်အလမ်းတွေဖန်တီးနိုင်တဲ့အကြောင်း စသည်ဖြင့် အင်တာနက်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သူတို့နဲ့ ထိုင်ဆွေးနွေးပါ။ ကလေးတွေရဲ့ဘဝတွေ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့ အင်တာနက်ကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲဆိုတဲ့နည်းလမ်းတွေကို အတူရှာဖွေကြပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အင်တာနက်ကို တလွဲမသုံးမိစေဖို့ လက်တွေ့ကျကျဆောင်ရွက်ပါ။ ကလေးတွေနဲ့အသင့်တော်ဆုံး စကားလုံးတွေကိုသုံးပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုပါ။

ကလေးများအင်တာနက်သုံးတဲ့အခါ သူတို့ ဘယ် site တွေနဲ့ ဘယ် application တွေသုံးသလဲ၊ အဲဒီ application တွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ၊ အဲဒီ application တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့ဘာအခက်အခဲတွေ ကြုံနေကြရသလဲ (သူစိမ်းတွေ၊ Cyberbullying တွေ စသည်ဖြင့်) ဆိုတာကို ကိုယ်ကသိအောင်လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သူတို့ကို အွန်လိုင်းပေါ်မှာ နှောင့်ယှက်တိုက်ခိုက်နေပြီဆို ကိုယ့်ကို ပြောဖို့နဲ့ ကိုယ်က သူတို့ကို ဆူမှာမဟုတ်ကြောင်း သိအောင် ပြောပြပါ။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ သူတို့မကောင်းတာတွေ ကြုံတွေ့ရသမျှကို ကိုယ့်ကိုပြောရဲဆိုရဲရှိပါစေ။ ကိုယ်က သူတို့အတွက် ဖြေရှင်းပေးမယ်ဆိုတာကိုလည်း သူတို့ သိပါစေ ။

အင်တာနက်ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ ရင်းနှီးပါစေ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ လူမှုရေးစည်းကမ်းတွေရှိသလို အွန်လိုင်းပေါ်မှာလည်း လိုက်နာရမယ့် အခြေခံစည်းမျဉ်းတွေရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးရမယ့် အရေးကြီးဆုံး အချက်က " ဒီ post ကို အမှန်တကယ် တင်သင့်ရဲ့လား "၊ " ဒီ post ကို တင်လိုက်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေသလို များ ဖြစ်နေမလား " ဆိုတာပါပဲ။ အွန်လိုင်းပေါ်ကိုယ် တင်မယ့် post တွေနဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို မိနစ်ဝက်လောက် စဉ်းစားကြည့်လိုက် ဖို့လည်း လူမှုရေးအရ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်မိသားစုဆီ မျှဝေလိုစိတ်မရှိတဲ့ post (အင်တာနက်ပေါ်တွင်တင်သော အကြောင်းအရာ) တစ်ခုကို အွန်လိုင်းပေါ်မှာလည်း မမျှဝေသင့်ဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆကောင်းတစ်ရပ်ကို လက်ကိုင်ထားပါ ။

ကိုယ့်ကလေးတွေ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဘာတွေလုပ်နေမှန်း အချိန် ပြည့်စောင့်မကြည့်နိုင်ပေမယ့် စည်းကမ်းများချမှတ်ပါ

ကလေးတွေ အွန်လိုင်းမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံကြစေဖို့ ယေဘုယျ အွန်လိုင်းစည်းမျဉ်းတွေချမှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကလေးတွေ ဘယ် application တွေသုံးနေသလဲသိနိုင်ဖို့ application တစ်ခု download လုပ်တိုင်း ကိုယ့်ဆီက ခွင့်တောင်းဖို့စည်းကမ်း ချမှတ်ပါ။ ကလေးတွေ လူမှုကွန်ရက်သုံးမယ်ဆိုရင် အဆင်အပြေဆုံးဖြစ်မယ့် profile security setting တွေကို သူတို့နဲ့ အတူတူ ရွေးချယ်ပါ။

Password တွေကို ဘယ်သူ့ ကိုမှမပေးဖို့ ကလေးတွေကို ဆုံးမပါ

ဒီလိုမပေးရတဲ့အထဲမှာ သူတို့ရဲ့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်သူရည်းစားတွေလည်း ပါပါတယ်။ Password ကိုမျှဝေတာဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်နိုင်တာမို့ တစ်ယောက်တည်းသုံးတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ကလေးတွေရဲ့ Smartphone တွေ၊ laptop တွေ၊ tablet တွေနဲ့ desktop တွေမှာ အသက်ကန့်သတ်ချက်တွေပြုလုပ်ပါ

မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ smartphone တွေ၊ laptop တွေ၊ tablet တွေနဲ့ desktop တွေမှာ အများအားဖြင့် အသက်ကန့်သတ်ချက်တွေပြုလုပ်ပြီး application တွေနဲ့ ပရိုဂရမ်တွေကို download လုပ်တာတွေ ဝယ်တာတွေအပေါ် ထားမြစ်နိုင်ပါတယ်။ Software နဲ့ hardware upgrade တွေဟာ လျှပ်ပြက်သလို အလုပ်လုပ်ပြီး သုံးရလည်းလွယ်တာကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ကလေးတွေကို ဘေးကင်းအောင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မှာပါ ။

အင်တာနက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးများကို မေးရမည့် အရေးကြီးသော မေးခွန်းများ

အင်တာနက်သုံးနေတဲ့ကလေးတွေကို
သူတို့ဘယ်လိုသုံးသလဲမေးဖို့
အသင့်တော်ဆုံးမေးခွန်းတွေကို စုစည်းထားပါတယ်။

Q1

အထွေထွေအသုံးပြုမှု အတွက်

၁။ သူတို့ဘယ် website တွေကို အကြိုက်ဆုံးလဲ ၊ အဲဒီ site တွေပေါ်မှာ ဘာတွေလုပ်သလဲ မေးပါ။

၂။ ခုတလောမှာ သူတို့သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ် website တွေကို စိတ်ဝင်စားကြသလဲ မေးပါ။

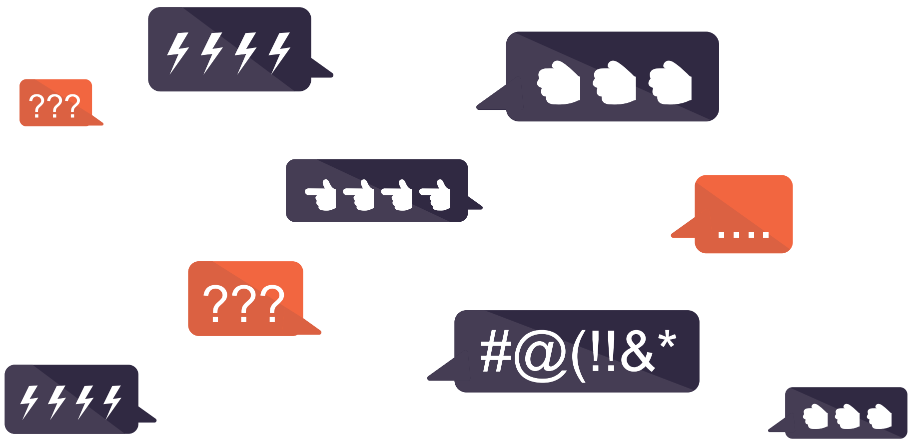
၃။ သူစိမ်းတွေက အွန်လိုင်းပေါ်ကနေ ဆက်သွယ်ဖူးသလား။ ဆက်သွယ်ဖူးတယ်ဆို သူတို့ ဘာလိုချင်ကြလို့လဲ။ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့သလဲဆိုတာကို မေးပါ ။

၄။ သူတို့စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတဲ့ text message တွေ ရဖူးသလား။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ မေးပါ။

၅။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ လုံခြုံအောင်ဘယ်လို လုပ်သလဲဆိုတာကို မေးပါ ။

၆။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ သူတို့အကြောင်း မဟုတ်တမ်းတရားတွေ ရေးထားကြတာကို ဖတ်မိတဲ့လူတွေ တကယ်ထင်သွားကြမှာစိုးရိမ်သလားမေးပါ ။

၇။ သူတို့ကျောင်းကမဟုတ်တဲ့လူတွေနဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ စကားပြောဖူးသလား မေးပါ။



Q2

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အနိုင်ကျင့်ဗိုလ်ကျခြင်း (Cyberbullying)အတွက်

၁။ Instagram, Facebook, Twitter နဲ့ တခြားလူမှုကွန်ရက်တွေပေါ်မှာ ငြင်းခုန်ဖူးသလား၊ ထိခိုက်နစ်နာစရာ အကြောင်းတွေတင်ဖူးသလား၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို မေးပါ ။

၂။ သူတို့စာမျက်နှာပေါ်မှာ တစ်ယောက်ယောက် ရေးထားတဲ့ post တွေ၊ မှတ်ချက်တွေကို ဖျက်ဖူးသလား မေးပါ။

၃။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ သူတို့ မကြာခဏ Cyberbullying အလုပ်ခံရသလား။ ခံရဖူးရင် မိဘတွေကို ပြောပြရဲသလား မေးပါ။

၄။ သူတို့ကျောင်းဟာ Cyberbullying နဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေးအနက်ထားတယ်လို့ သူတို့ထင်သလား မေးပါ ။

၅။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ခြိမ်းခြောက်ခံရလို့ ကျောင်းကဆရာ ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်ယောက်ကို ဆက်သွယ်တိုင်ကြားဖူးသလား၊ တိုင်ဖူးတယ်ဆို တစ်ခုခုလုပ်ပေးကြသလား၊ အထောက်အကူဖြစ်သလား မေးပါ။

၆။ သူတို့ကျောင်းမှာ အပြင်မှာဗိုလ်ကျတာတွေနဲ့ အွန်လိုင်းပေါ် ဗိုလ်ကျတာတွေကို နာမည်မဖော်ဘဲ တိုင်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းရှိသလား မေးပါ ။

၇။ Cyberbullying အလုပ်ခံရတာကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြရင် ကူညီကြလိမ့်မယ်လို့ထင်သလား မေးပါ ။

၈။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဂိမ်းကစားတဲ့အခါ ဆဲဆိုတိုက်ခိုက်ခံရဖူးသလား မေးပါ ။

၉။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က နှောင့်ယှက်လို့ အွန်လိုင်းဂိမ်း ကစားနေရာကနေ သူတို့ ထွက်သွားဖူး သလား မေးပါ ။

၁၀။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာပြောကြတဲ့တစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီးကျောင်းမှာ သူတို့အကြောင်းကောလာဟလတွေ ထွက်ဖူးသလား မေးပါ ။

၁၁။ ကောလာဟလတွေ စဖြန့်တဲ့လူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ စုံစမ်းဖူးသလားမေးပါ။ သိရတဲ့အခါ သူတို့ဘာလုပ်သလဲမေးပါ။

၁၂။ အွန်လိုင်းမှာ သူတို့ကိုနှောင့်ယှက်နေတယ်လို့ ထင်ရသူတစ်ယောက်ယောက်ကို block (မိမိတင်သမျှကို ထိုသူဘယ်တော့မှ မမြင်ရတော့အောင်လုပ်ခြင်း)လုပ်ဖူးသလား။ လုပ်ဖူးတယ်ဆိုရင် အဲလိုလုပ်တာနဲ့ တစ်ဘက်က ရပ်သွားသလား မေးပါ။

Q3

Sexting (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ message များ ပေးပို့ခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း) အတွက်

၁။ စာသား message တွေကနေ ဓာတ်ပုံတွေ သူတို့ ပို့ဖူးသလား၊ လက်ခံရဖူးသလား။ ရဖူးတယ်ဆို ဘယ်သူ့ဆီကလဲ မေးပါ။

၂။ သူတို့ကျောင်းက ကလေးတွေ သူတို့မိုဘိုင်းဖုန်းတွေနဲ့ ဓာတ်ပုံတွေ တော်တော်ရိုက်ကြသလား။ အဲ့ဓာတ်ပုံတွေကို ဘာလုပ်ကြသလဲမေးပါ။

၃။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ Skype တို့ FaceTime တို့ကနေ ဆက်သွယ်ဖူးသလား မေးပါ (Skype နှင့် FaceTime တို့သည် တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် ရုပ်လည်းမြင်ရ အသံလည်းကြားရသည်)။

၄။ Snapchat ကို သူတို့သုံးကြသလား။ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်မလား။ ဓာတ်ပုံတွေ လုံးဝပျောက်သွားတယ်ထင်သလား မေးပါ။

၅။ Skype တို့ Snapchat တို့ပေါ်မှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မသင့်တော်တာတွေ ပြောဖူးလုပ်ဖူးကြသလား မေးပါ။

၆။ Sexting ဆိုတာဘာလဲ။ ကျောင်းက လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်က သူတို့ကို sexting အကြောင်း ပြောဖူးသလား မေးပါ။

၇။ သူစိမ်းတွေက သူတို့ဆီ မဖွယ်မရာစာသား message တွေ ပို့ဖူးသလား။ အဲဒီ message တွေကို ဘာလုပ်ပစ်သလဲ မေးပါ။

၈။ သူငယ်ချင်းတွေဆီက မဖွယ်မရာ ဒါမှမဟုတ် ရန်လိုတဲ့ စာတွေပုံတွေ ရဖူးသလား မေးပါ။

၉။ Child pornography laws (အရွယ်မရောက်သေးသည့် ကလေးသူငယ်များ၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာယအင်္ဂါထိခိုက်စေသော ဓာတ်ပုံရုပ်သံများ တင်ဆက်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေများ) အရ သူတို့အနေနဲ့ မဖွယ်မရာပုံတွေ ပို့မိရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို သိကြသလားမေးပါ။

Q4

လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အွန်လိုင်းလူမှုကွန်ရက်အတွက်

၁။ ဘယ်လူမှုကွန်ရက် site တွေကို အများဆုံးသုံးကြသလဲ။ friend တွေ၊ follower တွေ ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသလဲ မေးပါ။

၂။ Instagram နဲ့ Facebook တို့ပေါ်မှာ သူတို့ ဘယ်လို လူတွေနဲ့ တွေ့နေသလဲ။ အသိတွေနဲ့ပဲ ဆက်သွယ်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာအနှံ့ကလူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေသလား မေးပါ။

၃။ သူစိမ်းတွေက friend ဖြစ်ဖို့၊ follow လုပ်ဖို့ တောင်းဆိုမှု (request)တွေ တော်တော်များသလား။ ရတယ်ဆိုရင် သူတို့ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ကြသလဲ မေးပါ။

၄။ Twitter သုံးသလား။ ဘာအတွက် သုံးသလဲ။ သူတို့က ဘယ်သူ့ကို follow လုပ်သလဲ။ သူတို့ကို ဘယ်သူက follow လုပ်သလဲ မေးပါ။

၅။ Instagram ၊ Facebook နဲ့ Twitter တို့မှာ privacy setting တွေ သုံးကြသလား မေးပါ။

၆။ သူတို့ friend အဖြစ်လက်ခံထားသူတွေကိုသာ ကိုယ့် post တွေ ကြည့်နိုင်အောင် setting လုပ်ထားသလား။ ကိုယ့်အချက်အလက်တွေကို ဘယ်သူတွေကြည့်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးသိနိုင်သလဲမေးပါ။

၇။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဘယ်လို ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ တင်ထားသလဲ။ သူတို့ရဲ့ နာမည်အပြည့်အစုံ၊ အသက်၊ ကျောင်း၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ လက်ရှိလိပ်စာတို့ကို တင်ဖူးသလား မေးပါ။

၈။ သူတို့ဓာတ်ပုံတွေပေါ်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖွယ် tag တွဲတာမျိုး ခံရဖူးသလား မေးပါ။

၉။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့် post တွေ ဓာတ်ပုံတွေပေါ်မှာ သူတို့ကို tag တွဲချင်တယ်ဆို ကိုယ့်ဘက်က ခွင့်ပြုမှသာရနိုင်မယ့် privacy setting တွေလုပ်တတ်သလား မေးပါ။

၁၀။ tag တွဲခံရတဲ့ ပုံတွေပေါ်ကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် un-tag လုပ်တတ်သလား မေးပါ။

၁၁။ သူတို့ရဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လူမှုကွန်ရက်တွေကို ထွက်ပေါက်အဖြစ် အသုံးချသင့်တယ် ထင်သလား မေးပါ။ သူငယ်ချင်းတွေကကော အဲ့လိုလုပ်ကြသလား။ လူတွေက မှတ်ချက်ပေးကြသလား၊ ဘာတွေပြောကြသလဲ မေးပါ။

၁၂။ YouTube ပေါ်မှာ သူတို့ ဘယ်လိုဗီဒီယိုတွေကို ကြည့်ကြသလဲ။ ဗီဒီယိုတွေ တင်ဖူးသလားမေးပါ။

၁၃။ YouTube နဲ့ တခြား website တွေပေါ်မှာ တွေ့ရတဲ့ မသင့်တော်တဲ့ဗီဒီယိုတွေကိုသတင်းပို့တိုင်ကြားဖူးသလား မေးပါ။

၁၄။ သူတို့သုံးတဲ့ site တွေ၊ လူမှုကွန်ရက် application တွေ၊ ကွန်ပျူတာနဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေမှာသုံးတဲ့ password တွေ passcode တွေကို တခြားလူတွေသိသလား မေးပါ။

အခန်း ၄

ကလေးများနှင့်အင်တာနက်တို့ကြားက တကယ့်ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းများ

"ကိုယ့်မိသားစုဟာ အင်တာနက်ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ဘယ်လိုအသားကျနေသလဲ" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးနေမိတယ်ဆိုရင် အောက်မှာ အဖြေတချို့ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ မြန်မာ၊ အိန္ဒိယနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတို့က မိသားစုတွေနဲ့ လူငယ်တွေက အင်တာနက်ဟာ သူတို့ဘဝမှာ ဘယ်လိုအရေးပါလာတယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ သူတို့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခက်အခဲတွေနဲ့ သူတို့ရရှိလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေအကြောင်း ပြောပြထားကြတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

UZMA MUYEED

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ

Uzma Muyeed ဟာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံက အသက် ၄၃ နှစ်အရွယ် အလွတ်တန်း အိမ်တွင်းအလှဆင် ဒီဇိုင်နာတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အသက် ၁၃ နှစ်နဲ့ ၁၉ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်နှစ်ယောက်ရဲ့မိခင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့ကို ၄ နာရီအထိ အင်တာနက်သုံးကြပြီး ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ပိုသုံးကြပါတယ်။ သူတို့အိမ်မှာ တစ်မိသားစုလုံးဟာ အင်တာနက်ကို အလုပ်အတွက်၊ အချက်အလက်ရှာဖို့အတွက်နဲ့ လူမှုကွန်ရက်တွေအတွက် သုံးကြတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံက ကလေးတွေအကြားမှာ ရေပန်းအစားဆုံးက Facebook ပါပဲလို့ သူကပြောပါတယ်။ "အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဘယ်သူမဆိုဟာ လူမှုကွန်ရက်တွေထဲ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်အတုတွေထည့်ပြီး ပုံရိပ်သစ်တစ်ခု ဖန်တီးဖို့အရမ်းလွယ်ပါတယ်" လို့ သူက ဆိုပါတယ်။

အွန်လိုင်းပေါ်က မသမာသူတွေနဲ့ Cyberbullying လုပ်သူတွေရဲ့အန္တရာယ်ကနေ ကလေးတွေကင်းဝေးကြစေဖို့ သူအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝှမ်းကမိဘတွေဟာ လိုလားကြပါတယ်။ ဗဟုသုတများတဲ့ မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ Muyeed ဟာ ကလေးတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ Facebook အဆက်အသွယ်တွေအကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပြီး သူတို့လေးတွေဘေးကင်းအောင် စောင့်ရှောက်တတ်ပါတယ်။ အဲ့အပြင် အွန်လိုင်းပေါ်က သူစိမ်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ လူတကာမြင်နိုင်တဲ့ Facebook profile တွေမှာ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို နည်းနည်းလေးပဲတင်ဖို့ ကလေးတွေကို ဆုံးမပါတယ်။

Ms. Muyeed လို ကလေးတွေကို အင်တာနက်အန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်ပေးနေတဲ့ မိဘတွေအတွက် Facebook က ကူညီပေးနေပါတယ်။

အသက် ၁၃ နှစ်အောက်ကလေးတွေကို Facebook က အလိုအလျောက် private profile လုပ်ပေးပါတယ်။ Friend request တွေကိုသာလက်မခံရင် ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို သူစိမ်းတွေမကြည့်နိုင်ပါဘူး။ Facebook သုံးသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့account setting တွေကိုချိန်ညှိပြီး "private" လုပ်လိုက်ရင် link တွေ၊ မှတ်ချက်တွေ၊ profile ပုံတွေနဲ့ Friend စာရင်းတွေကို သူစိမ်းတွေ မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ အဲ့အပြင် ကလေးတွေ Facebook ပေါ်မှာ လက်ခံထားတဲ့ "Friend" တွေထဲမှာ အယောင်ဆောင်တွေပါနိုင်တာကို သတိထားကြဖို့ မိဘတွေက ဆုံးမရပါတယ်။

Nitipong Boon-Long

ထိုင်းနိုင်ငံ

၄၅ နှစ်အရွယ် Nitipong Boon-Long ဟာ အသက် ၉ နှစ်နဲ့ ၁၂ နှစ်အရွယ် ယောကျ်ားလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ဖခင်ဖြစ်ပါတယ်။ Boon-Long မိသားစုမှာ မိုဘိုင်းဖုန်း ၃ လုံးနဲ့ iPad ၄ ခုရှိကြတော့ အင်တာနက်ကို တနေကုန်ဆိုသလိုသုံးကြတာပေ့ါ။ အသိပညာတွေလေ့လာဖို့နဲ့ ဂိမ်းတွေကစားဖို့ အင်တာနက်ကို အဓိကသုံးကြတယ် ထင်တယ်လို့ သူကပြောပါတယ်။ သားဖြစ်သူတွေဟာ Fifa 15 နှင့် Minecraft တို့လို ရေပန်းစားတဲ့ အွန်လိုင်းဂိမ်းတွေကို Tablet တွေနဲ့ အချိန်ပြည့်ကစားလေ့ရှိကြပါတယ်။

အွန်လိုင်းဂိမ်းလောကမှာ မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်တွေ hack လုပ်ခံရတာနဲ့ ပိုက်ဆံလိမ်ဖြည့်ခိုင်းတာတွေဟာ မိသားစုအင်တာနက် လုံခြုံရေးအတွက် အစိုးရိမ်ရဆုံးတွေဖြစ်တယ်လို့ Mr.Boon-Long က ယူဆပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အင်တာနက်ကို အိမ်မှာပဲ အသုံးများတာကြောင့် သူ့အနေနဲ့ကလေးတွေ ဘယ်လို သုံးသလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကလေးတွေနဲ့ အိမ်မှာတစ်ချိန်လုံးတူတူရှိနေဖို့တော့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာတွေကို click မလုပ်ရဘူးဆိုတာကို မိဘတွေက မိသားစုဝင်တွေကို သင်ပေးရမယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဂိမ်းကစားတဲ့လောကမှာ လူငယ်များ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် မက်လုံးတွေပေးထားတဲ့ ကြော်ငြာတွေ ရုတ်တရက် တက်လာတတ်ပါတယ်။ အများစုဟာ "ဘေးကင်း" ပြီး "ချစ်စဖွယ်" ပုံတွေလို့ထင်တယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မပါပဲ click မလုပ်မိစေဖို့ ကလေးတွေကို သင်ကြားပေးခြင်းဟာ hacker တွေနဲ့ တခြားအလိမ်အညာတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကနေ ကင်းဝေးလျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အပြင် အင်တာနက် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ application တွေနဲ့ ပရိုဂရမ်တွေအများအပြားမှာ အတုအယောင်ကြော်ငြာတွေကို click မလုပ်မိစေဖို့ စီမံထားတတ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ အခိုးခံရခြင်းကို တားဆီးဖို့အတွက် အသုံးပြုသူလက်စွဲ စာအုပ်တွေဖတ်ထားမယ်။ ဂိမ်းတွေနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင်လုပ်ထားမယ်ဆို အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။

Sudhir Jain

အိန္ဒိယနိုင်ငံ

Sudhir Jain ဟာ အသက် ၄၄ နှစ်အရွယ် ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်နှစ်ဦးရဲ့ဖခင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၆ နှစ်အရွယ်သမီးဖြစ်သူ Shreya နဲ့ ၁၄ နှစ်အရွယ်သားဖြစ်သူ Shreyansh တို့ဟာ ဒစ်ဂျစ်တယ်လောကကြီးကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ကြတဲ့ ထောင်စုနှစ်ရဲ့ကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ Sudhir တို့ မိသားစုဟာ အိမ်မှာ လက်ကိုင်ဖုန်းလေးလုံးနဲ့ အချိန်ပြည့် အင်တာနက်သုံးကြတယ်။ အွန်လိုင်းကတစ်ဆင့် ငွေပေးချေတာတွေ၊ လက်မှတ်ကြိုတင်ဝယ်ယူတာတွေ၊ ကျောင်းပရောဂျက်တွေ၊ အွန်လိုင်းကနေ ဈေးဝယ်တာတွေ၊ ဂိမ်းတွေ၊ လူမှုကွန်ရက်တွေ စသည်ဖြင့် မျိုးစုံသုံးကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ အင်တာနက်နဲ့လွတ်ကင်းတဲ့အရာ မပါဝင်ပါ။ သူ့ကလေးတွေဟာ Pacman၊ Candy Crush၊ Angry Birds၊ Temple Run နဲ့ Subway Surfer တို့ကို အင်တာနက်ချိတ်ဆက်လို့ရတဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ ကစားရတာ နှစ်သက်ကြတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ အင်တာနက်အသုံးပြုကြပုံကို Sudhir ရဲ့ မိသားစုက ထင်ဟပ်နေပါတယ်။ ယာဉ်တွေနဲ့ သွားလာနေသူအများစုဟာ Facebook, Whatsapp, YouTube, Instagram နဲ့ ask.fm တို့လို application တွေကို သုံးနေကြတယ်။ သီချင်း application တွေဖြစ်တဲ့ Hungama နှင့် Truecaller လို application တွေကိုလည်း လူကြိုက်များတယ်။ Sudhir အနေနဲ့ အင်တာနက်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သူ့မိသားစုအတွက် အစိုးရိမ်ဆုံးဟာ အချက်အလက်တွေ ခြိမ်းခြောက်ရယူနိုင်တဲ့ email တွေ၊ အသရေဖျက်တဲ့ message တွေနဲ့ malware ပိုင်းရပ်စ်အန္တရာယ်တွေဖြစ်တယ်။ စမတ်ဖုန်းတွေ၊ ဂိမ်းစက်တွေ၊ တက်ဘလက်တွေနဲ့ အင်တာနက်ကို နှစ်နာရီကနေ သုံးနာရီအထိသုံးနေကြတဲ့ ကလေးတွေအပေါ် အဆိုပါအန္တရာယ်တွေ ပိုမိုကျရောက်နိုင်ပါတယ်။ Sudhir ဟာ သူ့ကလေးတွေရဲ့ကျောင်းမှာ ကျင်းပတဲ့ အင်တာနက်လုံခြုံရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ(Uninor WebWise)ကို တက်ရောက်ခဲ့ပြီး အန္တရာယ်တွေ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်သမျှကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာနေပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်နှစ်ဦးရဲ့ အုပ်ထိန်းသူဖခင်ဖြစ်သူ Sudhir နဲ့ သူ့လို မိဘတွေဟာ သူတို့ကလေးတွေကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးတာနဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးတာအကြား မျှမျှတတဖြစ်ဖို့ အထူးသတိရှိကြရလိမ့်မယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်က သူစိမ်းအန္တရာယ်ကို ကလေးတွေသိဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆသူ Sudhir ဟာ မလျော်ကန်တွေရဲ့ အင်တာနက်အပြုအမူတွေ အကြောင်း ကလေးတွေကို သင်ကြားပေးတယ်။ Cyberbullying အလုပ်မခံရအောင် လိုင်းအမြတ်ထုတ်မဲ့ မသမာသူတွေနဲ့ မကြုံကြရအောင် ကလေးတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အင်တာနက်ကို အရွယ်ရောက်လူကြီးတွေရဲ့ အုပ်ထိန်းမှု၊ လမ်းညွှန်မှုတွေနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသင့်ကြောင်း သူ ယူဆပါတယ်။

အာကာမင်းအောင်နှင့် ဝေယံမင်းဌေး

မြန်မာနိုင်ငံ

ဝေယံဟာ ဆေးတက္ကသိုလ်ဆင်းကာစ ဆရာဝန်ပေါက်စတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူနဲ့ရွယ်တူဖြစ်တဲ့ အာကာဟာ မြန်မာကလေးငယ်တွေ အွန်လိုင်းပညာရေးကို ပိုမိုလက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့ အားထုတ်နေတဲ့ software developer တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံး ရန်ကုန်မှ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"အင်တာနက်ကို တစ်ခါမှမကြုံဖူးသူတွေကို ပြောပြဖို့ဆိုရင် အင်တာနက်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်က လူတိုင်းနဲ့ အရာရာတိုင်းကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့အရာလို့ ပြောပြမိမှာပါ။ တီဗွီတွေ ရေဒီယိုတွေကနေ ရနိုင်တာထက် ကိုယ်သိချင်တာတွေကို မေးမြန်းခြင်းအားဖြင့် တွေ့ကြုံသိမြင်နိုင်မယ့် အရာလို့လည်း ဆိုရမှာပါ။ အင်တာနက်ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ဖုန်းတစ်လုံး သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာတစ်လုံးရှိရုံနဲ့ သူတို့ရဲ့ အဝေးရောက်သားသမီးတွေ ဆွေမျိုးတွေကို အသံကြားရုံမက ရုပ်ပါမြင်နိုင်တဲ့အရာလို့လည်း ပြောမိမှာပါ။ အင်တာနက်အကြောင်း တွေးကြည့်ရတာဟာ တကယ့်ကို အံ့ဩဝမ်းသာစရာပါပဲ" လို့ အာကာက ပြောပါတယ်။

အင်တာနက်ဟာ ယနေ့မှာ လုံးဝပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်ကြောင်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ကမှ အွန်လိုင်းစသုံးသူ ဝေယံကဆိုပါမယ်။ အသိသာဆုံးခြားနားချက်ဟာ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေနဲ့ ကြိုးမဲ့ အင်တာနက်စနစ်တွေ၊ ဘယ်နေရာကနေမဆို အထူးသဖြင့် ဘယ်သူမဆို အွန်လိုင်းပေါ်တက်နိုင်တာတွေလို့ သူကပြောပါတယ်။ လူမှုမီဒီယာ channel တွေပေါ်မှာ profile (မိမိဓါတ်ပုံနှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်)အတုတွေနဲ့ ပုန်းအောင်းပြီး တခြားလူတွေနဲ့ ဘဝတွေကို ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်တယ်။ သတင်းအချက်အလက်အတုတွေကို ကိုယ်က ဖြန့်ဝေလို့လည်းရသလို ကိုယ်ကလည်း သားကောင်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ထိုင်းနှင့် မြန်မာကြားမှာရှိတဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ခဲ့တုန်းက အကြောင်းပြောပြတဲ့ အာကာရဲ့ဇာတ်လမ်းသည် မျက်စိပွင့်နားပွင့်ဖွယ်ရာဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်တော်တို့ပေးတဲ့ Filariasis ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို သောက်ဖို့ ရွာသားတွေက ငြင်းဆန်ကြတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ဒါဟာ သူတို့ကိုသတ်မယ့်အဆိပ်လို့ သူတို့အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဖတ်မိထားကြလို့လေ။ ဒါလုံးဝမှားပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါဟာ ဥပမာပဲရှိသေးတယ်။ အပေါ်ယံလေးပဲရှိသေးတယ်" လို့ သူကရှင်းပြပါတယ်။

အင်တာနက်ပေါ်ဖတ်ရသမျှကို မယုံကြည်ကြဖို့၊ တကယ့်အပြင်ဘဝမှာမမြင်ဖူးသေးသူတွေနဲ့ ချက်တင်ပြောဆိုမှုတွေကို မယုံကြည်ကြဖို့ မှတ်ထားကြရမယ်လို့ ဝေယံကပြောပြပါတယ်။ အင်တာနက်ကို ကြီးကြီး မားမားကိစ္စတွေအတွက် အသုံးပြုနိုင်သလို သုံးလည်းသုံးနေကြပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ Telenor Youth Summit မှာ ပါဝင်ပြီးနော်ဝေနိုင်ငံ အော်စလိုမြို့ Oslo ကို သွားရောက်နိုင်ခဲ့ခြင်းဟာ အင်တာနက်ပေါ်မှာ လျှောက်လွှာတင်ခွင့်တွေ့မိခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်တာနက်သာ မရှိရင် ဒီအခွင့်အရေးကို ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တချို့အရာတွေဟာ ထင်ထားတာ ထက် ပိုရိုးရှင်းတယ်လို့ သူကပြောပါတယ်။

အုပ်ထိန်းကြီးကြပ်သူတွေနဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကလေးတွေအင်တာနက်ကို ဘယ်လိုသုံးနေသလဲဆိုတာကို အထူးစိတ်ဝင်စားနေသင့်တယ်လို့ ဝေယံနဲ့ အာကာတို့ နှစ်ဦးလုံးက ထောက်ခံ ပြောဆိုကြပါတယ်။ အင်တာနက်သုံးလို့တော့ ကလေးတွေအနေနဲ့ ကောင်းတာကော ဆိုးတာကော ကြီးကြီးမားမားဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ ဗဟုသုတနည်းတဲ့ မိဘတွေက ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ သိလိုစိတ်ပြင်းပြဖို့၊ အားပေးကူညီတတ်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်တာနက်ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကို သိထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအင်တာနက်ပေါ်မှာ မလျော်ကန်တဲ့အရာတွေ ကြုံတွေ့ရင်လည်း မိဘတွေ ကို ပြောရဲဆိုရဲရှိစေဖို့လည်း မိဘတွေမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေအနေနဲ့ အင်တာနက်ကို အပြုသဘောသုံးတတ်အောင် မိဘတွေက ကြီးကြပ်နိုင်ရင် ကလေးတွေဟာ သူတို့တွေးထင် မျှော်လင့် ထားတာထက်မကတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို အင်တာနက်ကနေ ရရှိနိုင်တယ်လို့ အာကာနဲ့ ဝေယံတို့က ပြောပြပါတယ်။

လုံခြုံသည့်အင်တာနက်အလေ့များကို မည်သို့ကိုယ်တိုင် သင်ယူသွားမည်နည်း။

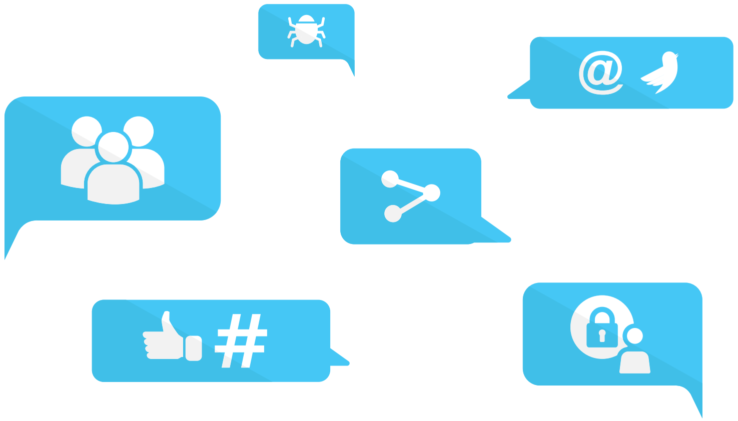
အင်တာနက်ရဲ့လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေသော အရှိန်အဟုန်ကြောင့် ကိုယ်ကလေးတွေဟာ အင်တာနက်ကို ဘယ်လိုသုံးနေသလဲ ဆိုတာကို ခြေရာခံဖို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လည်း ကလေးတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံပြီး ကိုယ့်ကို သူတို့သိရသမျှတွေ လုံလုံလဲလဲပြောပြနိုင် သလားဆိုတာ သေချာစေဖို့ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းပုံပေါ်ရင် ကိုယ့်ကိုအသိပေးကြဖို့တော့ ကိုယ့်ဘက်က တတ်နိုင်ပါသေးတယ်။ Smartphone တွေနဲ့ အမြဲအချိန်ကုန်နေတဲ့ ကိုယ့်ကလေးတွေရောက်နေတဲ့နေရာတွေကို ခြေရာခံလိုသူ မိဘတွေအတွက် Life 360 (android နဲ့ iOS စနစ်များတွင် အခမဲ့ရနိုင်)လို application တွေ ရှိပါတယ်။ TimeAway ဟာ အခမဲ့ android application တစ်ခုဖြစ်ပြီး မိဘတွေ အနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုချိန်တွေ၊ သူတို့တည်နေရာတွေ၊ application တွေ၊ block တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။

မိဘတွေဟာ အခမဲ့ application ဖြစ်တဲ့ MamaBear ကို သုံးပြီး ကလေးတွေရဲ့ လူမှုကွန်ရက်အပြုအမူတွေ၊ application အသုံးပြုမှုတွေ၊ သူတို့ရောက်ရှိရာ ထွက်ခွါရာနေရာတွေကို စီမံထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဆက်သွယ်ရေးနံပါတ်တွေ ထည့်သွင်းတဲ့အခါ တားမြစ်စကားလုံးတွေ သုံးမိတဲ့အခါ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ ပုံတွေ တင်တဲ့အခါ tag တွဲခံရတဲ့အခါတွေမှာလည်း မိဘတွေက သိနိုင်ပါတယ်။

အဓိကလည်းကျပြီး ဈေးလည်း အရမ်းကြီးတဲ့ အင်တာနက်စောင့်ကြည့်ရေး software ဟာ mSpy ဖြစ်ပြီး အင်တာနက်ချိတ်ဆက်နိုင်တဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ ကွန်ပျူတွေတွေအားလုံးမှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသုံးစွဲသူ တစ်သန်းကျော်ရှိလာတဲ့ mSpy က ကလေးတွေရဲ့ ကြည့်ရှုမှုမှတ်တမ်းတွေ၊ ရုပ်ပုံတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေ၊ email တွေ၊ SMS တွေ၊ keystroke တွေနဲ့ အခြားအရာတွေကို 256 encryption နှုန်းနဲ့ခြေရာခံစောင့်ကြည့်နိုင်တယ်။ ဒီဆန်းဆန်းပြားပြား application သုံးမယ့်အစား အစဉ်အလာအတိုင်း ကလေးတွေနဲ့သူတို့သုံးသမျှတွေ အကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းကလည်း အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နိဂုံး

အင်တာနက်ဟာ စတင်အသုံးပြုသူတွေနဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် အံ့မခန်း ဗဟုသုတဘဏ်တိုက်ကြီးဆီ တံခါးတွေဖွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ တံခါးတွေကနေတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းပေါ်ကခိုးယူမှုတွေ၊ အတုအယောင်တွေ၊ Cyberbullying (အင်တာနက်ပေါ်ဗိုလ်ကျအနိုင်ကျင့်)တွေ၊ အလွဲသုံးစားလုပ်တာတွေနဲ့ malware (ကွန်ပျူတာ၏ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများကို ဖျက်ဆီးပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ခိုးယူသော ကွန်ပျူတာ software)တွေ ဝင်ရောက်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်လည်းရှိပါတယ်။ ကလေးတွေ အင်တာနက်ကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီဖို့သာမက အင်တာနက်ပေါ်မှာ လေ့လာသင်ယူကြ၊ ဆက်သွယ်ကြတဲ့နေရာမှာလည်း မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဘေးကင်းလုံခြုံကြစေဖို့ အားလုံးတာဝန်ရှိပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်ကလေးတွေဟာ အင်တာနက်ကို မိုဘိုင်းဖုန်းတွေနဲ့ အများဆုံးချိတ်ဆက်အသုံးပြုနေကြတာကြောင့် သူတို့ကို အချိန်ပြည့်ကြီးကြပ် စောင့်ကြည့်နေဖို့ ပိုမိုခက်ခဲလာတာနဲ့အမျှ မိဘတွေအတွက် အနည်းငယ်အကျပ်အတည်းဆိုက်နေပုံရပါတယ်။ ဖုန်းတွေနဲ့ အွန်လိုင်းသုံးနေချိန် ကလေးတွေရဲ့လုံခြုံရေးကို သူတို့နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေ၊ မိဘတွေရဲ့ သူတို့အပေါ် ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ရပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ တိုးတက်လာစေပြီး အွန်လိုင်းကမ္ဘာမှာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုလည်း မြင့်တက်လာစေပါတယ်။ ဒီစာစောင်မှာ ဖတ်ခဲ့ကြရသမျှကို စုပေါင်းထားတဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ကလေးတွေရဲ့ အင်တာနက်အသုံးပြုမှု အချိန်အတိုင်းအတာကို ကန့်သတ်ပါ။

Chat လုပ်ဖို့၊ ဂိမ်းကစားဖို့နဲ့ လူမှုကွန်ရက်တွေ အသုံးပြုဖို့ ကလေးတွေကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုပေးပါ။ အဲဒီနောက် အိမ်စာတွေလုပ်ဖို့နဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ ကိစ္စတွေအတွက်လည်း သူတို့ရဲ့ ကွန်ပျူတာတွေ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေ အသုံးပြုမှုကို ကန့်သတ်ပါ။

ကလေးများနဲ့ အမြဲအတူစကားပြောပါ။ သင်ယူပါ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နည်းပညာအကြောင်းပြောကြ၊ မေးခွန်းတွေမေးကြပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြောပါ။ ယုံယုံကြည်ကြည်ပြောပါ။ ကလေးတွေဟာ မိဘတွေကို ကောင်းတဲ့အကြောင်းတွေရော ဆိုးတဲ့အကြောင်းတွေပါ ပြောပြနိုင်တယ်ဆိုတာ သိကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ အင်တာနက်မှာ သူတို့အမှားတစ်ခုလုပ်မိတဲ့အခါမျိုး၊ သူတို့မကြည့်သင့်တဲ့ site ကို ကြည့်မိတဲ့အခါမျိုးတွေမှာပေါ့။ သူတို့အမှား လုပ်မိချိန်မှာ သူတို့ကို သိပ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းအပြစ်မပေးမိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ နောက်အကြိမ် တွေမှာလည်း ကိုယ့်ကို ပြောပြကြမှာဖြစ်တယ်။

အင်တာနက်သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်း၊ ကလေးတို့နှင့် လက်ပွန်းတတီးနေခြင်း။

ကလေးတွေရဲ့ အကြိုက်ဆုံး Website တွေနဲ့ အခြား အင်တာနက် ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ကိုယ့်ကိုပြခိုင်းပါ။ ကလေးတွေရဲ့ အွန်လိုင်းမှာရှိတဲ့ account တိုင်းကိုလည်း ကိုယ်ကသိအောင်လုပ်ပါ။ မိဘတွေကို အခြားဘယ်သူ့ကိုမဆို သူတို့ရဲ့ password တွေ လုံးဝမပေးဖို့ တားမြစ်ပါ။ ကလေးတွေ အိမ်နဲ့ဝေးဝေးမှာ အင်တာနက်မသုံးပါစေနဲ့။ ဒါမှသာ သူတို့ အွန်လိုင်း သုံးနေချိန်မှာ အနည်းဆုံးတော့ အနီးအနားမှာရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ စည်းကမ်းတွေချမှတ်ပါ။ အင်တာနက်ပေါ်က အကြောင်းအရာတွေကို ဝေဖန်ပါ။ ကလေးတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ လမ်းညွှန်ချက်ချမှတ်တာတွေ၊ အင်တာနက်အပြုအမူတွေအကြောင်း သုံးသပ်တာတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်က လွှမ်းမိုးမှုမပါဘဲ ဆွေးနွေးတာတွေဟာ ကလေးတွေကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ ပြောရဲဆိုရဲရှိပြီး ဆွေးနွေးလာနိုင်တဲ့အခါ နောင်တစ်ချိန် cyberbullying အလုပ်ခံရတာတွေ၊ မကောင်းတဲ့ website တွေကြည့်မိတာတွေ၊ အငြင်းပွားဖွယ် အွန်လိုင်းအပြုအမူတွေ ကြုံလာတိုင်း ကိုယ့်ကိုပြောဖို့ ပိုလိုလားလာကြမှာပါ။ ဒါတွေဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ အွန်လိုင်းကမ္ဘာအတွက် အဓိက နည်းလမ်းအချို့ပါပဲ။

အင်တာနက် ဝေါဟာရများ

ALGORITHM

အချက်အလက်များကိုရယူဖို့ အဆင့်ဆင့်တွက်ချက်မှုကို အခြေခံထားပြီး စနစ်ကျကျိုးကြောင်း ဆီလျော်သော ရလဒ်များကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ - facebook ၏ algorithm သည် အသုံးပြုသူ၏အကြိုက်နှင့် ဝင်ရောက်ရှာဖွေမှု ရာဇဝင်တို့အပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့နှင့်စပ်လျဉ်းသည့်အရာများကို ရှာဖွေနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည်။ Facebook algorithm သည် အသုံးပြုသူတစ်ဦး Facebook ပေါ်တွင် ဘာဖြစ်ချင်သည်ကို လည်းနားလည်ပြီး သူနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုပြတတ်သည်။

APP

Application software ၏အတိုကောက်ဖြစ်သည်။ စမတ်ဖုန်းများနှင့် tablet များကဲ့သို့သော မိုဘိုင်းကိရိယာများတွင် အသုံးပြုသည့် ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာ Google Maps သည် လူနှင့်စက် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှုရှိသောမြေပုံ application တစ်ခုဖြစ်သည်။ GPS (Global Positioning System) နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီးသုံးစွဲသူများ၏တည်နေရာများနှင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများကို ရှာဖွေ ညွှန်ပြပေးသည်။

BLOG

အများအားဖြင့် အလွတ်သဘောဆန်သော၊ အမြင်ဖလှယ်ရာဖြစ်သော website သို့မဟုတ် web page များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့တွင် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ဝင်ရောက်စာရေးသားကြသည်။
ဥပမာ suitcaseandstrollers.com။ ယင်း website သည် စင်္ကာပူဘလော့ဂ် Aimee Chan ၏ ခရီးသွားဆောင်းပါးများ ရေးသားရာ blog တစ်ခုဖြစ်သည်။

CHATROOM

အသုံးပြုသူများအချင်းချင်း တိုက်ရိုက်အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နိုင်သောပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

CYBERBULLYING

Chatroom များ၊ လူမှုကွန်ရက်များ၊ email များမှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းပေါ်တွင်ဖြစ်ပွားသော ဗိုလ်ကျအနိုင်ကျင့်ခြင်း အပြုအမူဖြစ်သည်။ Cyberbullying သည်အများအားဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခြောက်လှန့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အင်တာနက်အသုံးပြုသူများအကြား အန္တရာယ်ရှိသောဆက်သွယ်မှုအဖြစ် ယူဆကြသည်။

EMBEDDED MEDIA

Web စာမျက်နှာတွင်ထည့်သွင်းထားသည့် media file များနှင့် player များဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ရုပ်ပုံအလှုပ်များကို ကြည့်နိုင်သော GIF animation၊ ဗွီဒီယိုများကြည့်နိုင်သော video clips၊ သီချင်းများနှင့်အသံများ နားဆင်နိုင်သော audio player။

Hacker

အခြားအသုံးပြုသူ၏ အချက်အလက်ကို အီလက်ထရောနစ်နည်းပညာသုံးပြီးရယူသည့် အင်တာနက်သုံးစွဲသူ ဖြစ်သည်။ Hacker များသည် အခြားလူများ၏ ဘဏ်အကောင့်များနှင့် User profile များအစရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အချက်အလက်များကိုရယူပြီးခိုးမှုပြုတတ်သည်။

Online Predator

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သူ၏တည်နေရာကိုသိရှိရန် အင်တာနက်ကို အသုံးချသူဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ဒုက္ခရောက်အောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းဖို့ အင်တာနက်ကို အသုံးချသူဖြစ်သည်။

Platform

Hardware ပိုင်းနှင့် software ပိုင်းတွင်ပါရှိသည်။ အသုံးပြုလိုသော Software များအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ထောက်ကူပေးသည့်အရာ ဖြစ် သည်။

Social Wall

လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အသုံးပြုသူ၏ social wall ပေါ်၌ အခြားလူများကစာများရေးနိုင်၊ Link များ ဓါတ်ပုံများ ဝေမျှနိုင်သည်။

Selfie

ကိုယ့်ပုံကို ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်းအား selfie ဟု ခေါ်သည်။ အများအားဖြင့် selfie များကို ကိုယ်ပိုင်စမတ်ဖုန်းများဖြင့် ရိုက်ကြပြီး လူမှုကွန်ရက်များပေါ်တင်ကာဝေမျှလေ့ရှိကြသည်။

Viral

အင်တာနက်ပေါ်ရှိလူမှုကွန်ရက်များ၊ websiteများ၊ email များမှ တစ်ဆင့်ပုံများ၊ စာများ၊ ဗွီဒီယိုများ စသည့်အရာများ အလျင်အမြန်ပျံ့နှံ့မှုဖြစ်သည်။

VoIP Programs

အင်တာနက်ကိုအသုံးပြုပြီး တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော Voice over internet protocol software (တစ်ခါတစ်ရံ hardware) ဖြစ်သည်။

Social Profile

လူမှုကွန်ရက်များပေါ်ရှိ အသုံးပြုသူ၏ Identity ထင်ရှားသည့် အမှတ်အသားများဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် အသုံးပြုသူ၏ တည်နေရာလိပ်စာ၊ သုံးစွဲသူအမည်၊ အကြိုက်များ၊ အိမ်ထောင်ရှိမရှိ၊ ကျားမလိင် စသဖြင့် ပါဝင်သည်။

Search Engine

သုံးစွဲသူများက စကားလုံးများရိုက်ထည့်ပြီး World WideWeb သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေနိုင်သော အင်တာနက် ပရိဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

Streaming Media

ဗွီဒီယို၊ သီချင်း၊ ဘောလုံးပွဲစသည်တို့ကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ကြည့်ရှုနားဆင်နိုင်သည့် media ဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ် အဆက်မပြတ် လွှင့်တင်ထားသော အထက်ပါအရာများကို ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့် ချိတ်ဆက်ကြည့်ရှုရခြင်းဖြစ်သည်။

Social Media

အင်တာနက်အသုံးပြုများအနေဖြင့် လူမှုကွန်ရက်များတွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နိုင်သော application များနှင့် website များဖြစ်သည်။ ပုံများ၊ စာများ၊ ဗွီဒီယိုများ မျှဝေနိုင်ကြသည်။ လူကြိုက်များသော ဥပမာအချို့မှာ – Twitter, LinkedIn နှင့် Facebook တို့ဖြစ်ကြသည်။

Virus Malware

အင်တာနက်ပေါ်တွင် အများအားဖြင့် (ကွန်ပျူတာများကို သူလျှိုလုပ်ပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များရယူသည့် software) ပုံစံဖြင့်လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိ software program များဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုရန်

'5 Ways to Protect Girls from Online Bullying'. SheKnows. 5 Jan. 2012.

'Cyber Bullying Statistics'. BullyingStatistics.org. n.d. Web. 2013.

'Children Online'. AACAP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web. 2014.

'Children and Video Games: Playing with Violence'. AACAP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web 2011.

'Cyberbullying & Social Media'. MeganMeierFoundation.org. n.d. Web. 2014.

'Enough is Enough'. InternetSafety101.org. n.d. Web. 2014.

'e-Safety Education'. iSAFE.org. n.d. Web. 2014.

'Facebook Community Standards'. Facebook.com. n.d. Web. 2014.

'Make it Happy: Flood the Internet with Positivity'. DoSomething.org. n.d. Web.

'NetSmartz 411'. Netsmarts411.org. National Center for Missing & Exploited Children. n.d. Web. 2014.

'Online Abuse'. Twitter.com. Twitter.com Support and Help Desk. n.d. Web. 2014.

'Predators 101'. InternetSafety101.org. n.d. Web. 2014.

'Share Aware: Help Your Child Stay Safe on Social Networks'. NSPCC.org.uk. n.d. Web. 2014.

Michele Borba, EdD. SheKnows. *'Bullies in Cyberspace'.* 14 Oct. 2008. Web.

Collier, Anne. *'Social Media Literacy in an App'.* ConnectSafely.org. 16 Jan. 2015. Web.

LeClerc Greer, Katie. *'The Age Old Device Debate'.* iKeepSafe.org. 9 Jun. 2014. Web.

Captain Marlowe. *'Be Aware Before You Share'.* iKeepSafe.org. 10 Dec. 2014. Web.

Martin, Amanda. HoneyKidsAsia. *'Online Safety for Kids'.* 21 Feb. 2014. Web.

McKay, Tiernan. SheKnows. *'Can You Steer Your Kids Away From Facebook?'.* 22 Mar. 2012. Web.

Offenbacher, Taryn. SharedHope.org. '*5 Scary Statistics About Internet Safety'.* 7 Aug 2013. Web.

Perets, Abbi. SheKnows. *'Cyberbullies'* 5 Jan. 2014. Web.

Prabhu, Trisha. Google Science Fair 2014.*'Rethink: An Effective Way to Prevent Cyberbullying'.* Web.