

**Rê libergirtina**  
**piçukkirinan**  
**û acizkirinan**  
**li ser tora înternetê**

## Dayk- bav û karmendên dibistanê

### >Guft û go di derbarê tora internetê da

Bi guft û go kirina di derbarê hadîseyên kû li ser tora internetê encam didin, nimûne tiştên baş, yê xerab, û yê bê teref, jibo peyda kirina toreke ji bê bextîyan azad tu imkanan durust dike. Û tu yê di derbarê çî de bi axive? Di derbarê ku mirov dikarê çî bike da kû li ser tora internetê mirov nehêne piçukkirin, tu bi xwe çawaye beramberî kesên din li ser tora internetê, û zanibe bê tu yê çî bike di haletê ku kesek bixwaze têkilîyan bi tere deynê û karibê ferqa başî û xerabîyan bibîne.

Ji bîr neke: Tu peywendîya piçûkkirina li ser tora internetê bi teknîkêre nîne, wekû kû ew meseleyeke bi têkilîyên civakîye ve girêdayî ye û herweha bê mirov bi çî awayî dikare wan têkilîyan bikar bîne. Di derbarê tekilîyên civakî de wek mirovekî gewre tecrube û zanîyên te zêdetirin.

### >Eleqedarbe

Beşek ji wêya kû tu rê liber piçûkkirina mirovan bigre girînge kû tu eleqeya xwe di derheqê jiyana gêncan ya li ser tora internetê nîşan bide. Gava tu eleqedarbe, ewê zêdetir guhê xwe bidin axaftinên te yê di derbarê bê mirov çawa rêz li xelkanê li ser tora internetê bigre û eger tiştêk bibe ewê bi rizamendîya xwe jîtere behs bikin. Wek kû berê me behs kiribû yek ji wan tiştên herî esasî ku mirov eleqeya xwe nîşan bide, ewe kû mirov di derbarê tora internetê de bi axive. Ji bo kû tu karibe di derbarê tora internetê de bi axive lazime kû zanîyên te yê esasî di derbarê tora internetê de hebin. Lazime tu zanibe bê çî cureyên torên civakî yê internetê hene, bi listina listikan çawa têkilîyan bi hev re di deynin û zanibe wateya wan kelîmeyên ku tene bi kar anînin çîye. Tu zane kû baştirîn tişt ewe kû serkanîya zanîyên li ba te ye: Bersiva pirsan ji zarok û gêncan bi pîrse, bi riya google yan jî ji mezînen din bipîrse. Di wextekî kurt de tu yê fêrî gelek tiştan bibe û her weha ew bi zewqe jî. Tu dikare tedaxul bike lê belê bi awayekî ku tu rêz li wext û xwestekên gêncan bigre ne kû tu wan kontrol bike bê ew çî dîkin.

### >Bibe weneyekî baş (positiv)

Em çîbikin zarok û genc jî weha dîkin, ne wekî ku em dibêjin. Em zanin kû zarok û gênc dixwazin em kesên gewre (mezînen) nimuneyên başbin ji bo hawayeke baş li ser tora internetê bê durust kirin. Yek ji wan esasan ewe ku wek kesekî gewre tucaran tu qîseyê ne baş, biçûkkirina kesan yan jî maneyên xerabkar ji bo kesayetên din bi kar nehêne. Gerek tu bi dengê nerazî dij li axaftinên ne rast û xerab derkeve.

## Zarok û gênc

### >Pêşi bîr le bike

Li ser internetê dikare "hesantir" be kû mirov tiştên nexweş û weneyan bi dizî kişandî belav bike, ji ber kû pewist nake tu kesên beramberî xwe bibîne. Ev jî nayê we wateya kû ev tiştêkî raste, jiber kû qet nexweşe kû mirov tiştên nexweş bi kar bîne bi çî awayî be bila be, bi riya telefonê be, bi riya Instagram be, li korîdorên be yan jî li xwaringehê be. Loma lazime berî kû tiştên ku tu dinivîse bişêne lê bi fikire bê tû çî dinivîse û çî dibêje bê ew kesên din wê çawa tê bighin. Eger tu pê nebawer be- neşîne!

### >Başbin

Dibe ku tu bi biryar be bê tuye çawa be beramberî mirovên din û tu dikare çî bike li ser internetê. Bi biryar be bê tu naxwaze çî bike, wek axftinên nexweş, yan jî temaşekirina weneyî kî kû bi dizî hatiye girtin. Di şûna wê de baştîre kû tu axaftinên baş û positiv binivîse, wê gavê ne tenê tu kêfa wan kesan tîne, belkî kû tu bi xwe jî di be yek ji wan kû tu hawayeke baş li ser tora internetê durust dike.

### >Têkilîyên te bila li gel mezinan hebin

Kêfxweşîya gêncan her wext mesulîyeta mezinane, û em zanin gelek mezin dixwazin vê mesulîyeta xwe bi cî bênin. Ji bo kû karibin vê msulîyeta xwe bi cî bênin dibe kû zanibin bê tu li ser tora internetê çî dike, tu li ser kîjan laperane, blogen tu dixwîne, tu çî cîhazên internetê bi kar tîne yan jî tu çî lîstikan di lîze. Ê tu dikare yarmetidarbe: Gava tu wan tiştan nîşan bide û bahsbike wê gavê tu wa dike kû mezin mesulîyeta xwe zanibin. Bi hev re hûn dikarin hawayeke baş li ser tora internetê durust bikin.

### >Çend şîret

Wek şîret, jibona kû tu zanibe bê tu dikare çî bike gava te axaftinên ne baş û piçûkirina mirovên din li ser tora internetê dît, yan jî eger tu bixwaze bêhtirîn zanyarîyan wergire tu dikare li ser van linkên xwarê bi xwêne:

Surfa lugnt: <http://surfalugnt.se>

Datainspektionen: [www.kränkt.se](http://www.kränkt.se)

Statensmedieråd: <http://statensmedirad.se>

Ungdomsstyrelsen: [www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet](http://www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet)

Friends: <http://friends.se>