بەرگریکردن لە
سووکایەتی پێکردن و
گاڵتە پێکردن
لە سەر ئینتەرنێت

دایک و بابان وکارمەندانی خوێندنگە

سەبارەت بە ئینتێرنێت قسە بکەن

قسە کردن سەبارەت بە ئینتەرنێت ،چ سەبارەت بە لایەنی باش یان لایەنی خەراپ بێت و چ بڵاویانە بێت، کاریگەری لەسەر بەکارهێنانی ئینتەرنێت بە شێوەیەکی دروست دەبێت.
دەبێ لەسەر چی قسە بکەن؟ سەبارەت بەوە بدوێن کە دەبێ چی بکەین کاتێک لەگەڵ ئێمە بە شێوەیەکی نادروست ڕەفتار دەکرێت ، ئێمە دەبێ دەگەڵ بەرامبەرەکەمان چۆن هەڵسوکەوت بکەین ، ڕێنوێنی بکە ئێمە دەبێ دەگەڵ بەرامبەرەکەمان چۆن هەڵسوکەوت بکەین ، ڕێنوێنی بکە کە ئێمە دەبە چی بکەین کاتێک کەسێک داوامان لێ دەکات لە ڕێگای ئینتەڕنێت لەگەڵی پەیوەندیمان هەبێت و ببین بە هەڤاڵ و هەروەها شرۆڤە بکە کە چۆن دەتوانن بزانن ئەو مەڵپەڕانە تا چ ڕادەیەک جدی و بایەخ پێدراون.

کەڵک وەرگرتن بە شێوەیەکی نادروست و سووکایەتی کردن بە کەسانی تر، پەیوەندییەکی بە تەکنیک نییە ، بەڵکو ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی و هەروەها چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن دەگەڵ ئەوانە.
کاتێک باس لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت ،بۆ ئێوە گەورە ساڵەکان ، ڕوون و ئاشکراترە دەزانن مەبەست چییە.

حەزی خۆت پشان بدە

هەروەها حەز و گرنگی دان بە ژیانی گەنجان و مێرمندالان کە ئێستا ئینتەرنێتیش بەشێکە لە ژیانی ئەوان، دەبێتە هۆیەک بۆ بەرگری کردن لە سووکایەتی بە خەڵک و بەکار هێنانی ئینتەرنێت بە شێوەی نادروست.
پشان دانی حەزی ئێوە دەبێتە هۆی ئەوە کە گەنجەکان باشتر گوێ لە ئێوە بگرن کاتێک کە ئێوە باس لە چۆنیەتی بەکار هێنانی نەت واتا ئینتەڕنێت و هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵک لە نەت دەکەن. هەروەها زۆرتر حەز دەکەن باسی ئەو شتانەی لە نەت ڕوو دەدەن بکەن.
یەکێک لەو شتانەی کە زۆر گرنگە کە لەگەڵ گەنجەکان لەسەری بدوێن ، ئەوەیە کە ئێمە پێشتر باسمان لێکرد واتا ئینتەڕنێت. بۆ ئەوەی بتوانن لەگەڵ گەنجەکان لەسەر ئینتەڕنێت بدوێن و بە باسەکە درێژە بدەن، پێویستە کە زانیاریی سەرەکی سەبارەت بە ئینتەڕنێتتان هەبێت. پێویستە بزانن چ شێوەگەلێک هەیە بۆ پەیوەندی گرتن بە کەسانی دی لە ڕێگای ئینتەڕنێتەوە ، چ یاریگەلێک هەیە لە ناو ئینتەڕنێت و چۆن بەخەڵکانیترەوە پەیوەندی دەگرن و هەروەها ئەو چەمکانەی کە لە ئینتەڕنەت بەکار دەبردرێن کامانەن . باشترین سەرچاوە بۆ وەرگرتنی ئەو زانیارییانە شتێکە کە لەپاڵدەستی خۆتانە، واتا منداڵەکانتان ، داوا لە منداڵەکانتان بکەن کە وەڵامی پرسیارەکانتان بدەنەوە ، ئەو شتەی کە دەتانهەوێ بزانن لە مەلپەڕی گوگل بدۆزنەوە یان لە کەسێکی دی بپرسن. ئەم کارە کاتێکی زۆری ناوێ ، بەم شێوەیە هەم شتێک فێر دەبن هەم سەرقاڵیەکی خۆشە. بە لەبەرچاوگرتنی ڕێز بۆ کات و سنووری ژیانی تایبەتیی گەنجەکان، لێیان نزیک ببنەوە بەس با هەست بەوە نەکەن کە دەتانهەوێ بچنە ناو ژیانی تایبەیی ئەوان بۆ ئەوەی نەهێنیەکانیان بزانن.

نموونەیەکی باش بن

منداڵەکان و گەنجەکان کارێک دەکەن کە ئێمە دەکەین ، نەک ئەوەی ئێمە پێمان خۆشە. هەروەک ئاگادارن منداڵەکان و گەنجەکان پێیانخۆشە کە گەورە ساڵەکان نموونەیەکی باش بن بەتایبەت ئەگەر باس لەسەر چۆنیەتی دروست کردنی کەش و هەوایەک واتا بارودۆخێکی دۆستانە لە ئینتەڕنێتدا بێت. لەم بارەوە گرنگترین شت کە دەبێ بگیردرێتە بەرچاو ئەمەیە کە لە نووسینی شتی ناشیرن و ناحەز کە دەبێتە هۆی بریندار کردنی هەستی خەڵک ، خۆ بپارێزین. کاتێک دەبینن کەسێک بۆ کەسێک یان دەربارەی کەسێک شتی ناشیرن و نارەوا دەنووسیت ، ئێوە لەو کەسانە بن کە بە دژی ئەم شتانە هەڵدەستن و هەوڵ بدەن شتەکە بەرەو لایەکی باش بگۆڕن.

منداڵەکان و گەنجەکان

بەر لەوەی کارێک بکەن بیر بکەنەوە

لەبەر ئەوە تۆ بەرامبەرەکەت نابینی ، هەردەم نووسینی شتی ناشیرن و بچووک کەرەوە لە ناو ئینتەرنێت و هەروەها دانانی وێنەیەکی کە لە کەسێک گیراوە بێ ئەوەی خۆی ئاگادار بێت ، ئاسانترە. بەڵام ئەمە بەو واتایە نییە کە کارەکە دروستە و بەو کارەت کەس زوێر و بریندار ناکەیت. دیتن و بیستنی وشەی ناشیرن هەردەم ناخۆشە ، چ لە ڕێگای

ئینتەڕنێت بێت و چ لە ڕێگای موبایل ، چ لە هۆڵی مەکتەب بێت و چ لە هۆڵی نان خواردنی مەکتەب یان هەرجێگایەکی دیکە. بەر لەوەی نووسراوەیەکی ناحەز بۆ کەسێک بنێری خۆت لە جێگای ئەو کەسە دابنێ و بزانە هەستت چی دەبێ ئەگەر کەسێک شتێکی وا بۆ تۆ بنێرێت. ئەگەر لە نووسراوەکەت دڵنیا نی، بۆ کەسی بەڕی مەکە.

هەوڵ بدە باش بی

بڕیار بدە لە کاتی بەکارهێنانی ئینتەڕنێت لەگەڵ خەڵک بە باشی هەڵسوکەوت بکەی و کەش و هەوایەکی دۆستانە پێک بێنی. هەروەها بڕیار بدە لە ناردنی نووسراوەی ناحەز بۆ خەڵکی و ناردنی وێنەیەکی کە بە نەهێنی لە کەسێکت گرتوە خۆبپارێزی و لە جێگای ئەوە بە نووسینی شتی جوان و دڵخۆشکەر نەک هەر خەڵک دڵخۆش دەکەی بەڵکو دەبیە هۆیەک بۆ دروست کردنی کەش و هەوایەکی دۆستانە لە ئینتەڕنێتدا.

لەگەڵ ئەو گەورەساڵانەی کە نزیکی تۆن وتووێژ بکە

گەورەساڵەکان بەرپرسن بەرامبەر بە منداڵەکان و هەموومان دەزانین کە ئەوان (گەورەساڵەکان) دەیانەوێ ئەم ئەرکە بە ڕێک و پێکی بەجێ بگەینن. بۆ ئەوەی بەم خواستەی خۆیان بگەن ، منداڵەکان و گەنجەکان دەبێ زانیاری پێویست سەبارەت بەوە کە بۆ چ شت گەلێک ئینتەڕنێت بەکار دەهێنن ، سەردانی کام مەڵپەڕ ئەکەن ، کەی و بۆ چ شتهایەک ئینتەڕنێت بەکار ئەهێنن ، کام یاری ئینتەڕنێتی دەکەن ، بە گەورەساڵەکان بدەن. بەم کارە، گەورەکانتان یارمەتی داوە کە زۆرتر بتوانن لە بەرپرسیار بوونی خۆیان سەرکەوتوو بن. ئێوە بە هاوکاری یەکتر دەتوانن جەوێک و کەش و هەوایەکی زۆر دۆستانە و باش لە ئینتەڕنێتدا پێک بێنن.

ڕینوێنی ڕوون و ئاشکرا

بۆ وەرگرتنی زانیاری پێویست لە کاتی ڕودانێکی نالەبار لە ئینتەڕنێتدا یان بۆ ئەوەی سەبارەت بەم بابەتە زۆرتر شارەزا بن ، سەردانی ئەم مەڵپەڕانە بکەن.

Surfa Lugnt:	http://surfalugnt.se/
Datainspektionen:	www.kränkt.se
Statensmedieråd:	http://statensmedierad.se
Ungdomsstyrelsen:	www.ungdomstyrelsen.se/unga-sex-natet
Friends:	http://friends.se