Prevent Child Abuse Indiana
A Division of The Villages
A Chartered State Chapter of Prevent Child Abuse America

INDIANA Kids First CARE PREVENTING CHILD ABUSE

အင်တာနက်သုံးစွဲမှု ဘေးကင်းရေး

၎င်းက ဘာကြောင့် အရေးပါသလဲ

အင်တာနက်သည် မည်သည့်အကြောင်းအရာမဆိုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏အသိပညာကို မြှင့်တင်ရန် အံ့သြဖွယ်ကောင်းပြီး အသုံးဝင်သော အထောက်အကူတစ်ခုဖြစ်သည်။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြိုက်ဆုံး အားကစားအသင်းများနှင့် နာမည်ကြီး အနုပညာရှင်များအကြောင်း နောက်ဆုံးရသတင်းများကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သိရှိနိုင်ပြီး အလုပ်တွင်ရော၊ ကျောင်းတွင်ပါ ဆက်သွယ်မှုမပြတ်အောင် ချိတ်ဆက်ထားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါစက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း မသိမာသူတစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်များသို့ “ဝင်ရောက်” နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။

သုတေသနလေ့လာမှုအရ ကလေး 5 ဦးတွင် 1 ဦးသည် အင်တာနက်သုံးစွဲခြင်းမှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ မသမာသူများ၏ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှု ပုံစံအချို့ကို ကြုံတွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အင်တာနက်သုံးစွဲမှု ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများကို မိမိကိုယ်တိုင် လေ့လာထားရုံသာမက ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ အဆိုပါ အခြေခံမှုများကို မိမိတို့၏ကလေးများအား သင်ကြားပေးထားရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်လေ့လာ၍ မိမိတို့၏ကလေးများကို ပြန်လည်သင်ကြားပေးခြင်း

စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲမှု

လုံခြုံရေးဆော့ဖ်ဝဲ၊ မိဘထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှုများ၊ အက်ပ်များ၊ ကိရိယာများ၊ အသုံးအနှုန်းများနှင့် အီမိုဂျီများ အပါအဝင် အရာရာတိုင်းသည် အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဗဟုသုတရှိသင့်သည်။

ရယူသုံးစွဲနိုင်သော နေရာများ

နည်းပညာရယူသုံးစွဲနိုင်သော နေရာများတွင် ဂိမ်းစနစ်များ၊ ဆဲလ်ဖုန်းများ၊ ကွန်ပျူတာများ၊ တက်ဘလက်များ၊ စမတ်နာရီများအပြင် အင်တာနက်ချိတ်ဆက်နိုင်သော အရာအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

ကိုယ်ရေးအချက်အလက်

အွန်လိုင်းတွင် သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ (ဥပမာ၊ အိမ်လိပ်စာ၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ကျောင်းအမည် သို့မဟုတ် အားကစားအသင်းများ စသည်) ကို ဘယ်တော့မှ မျှဝေခြင်းမပြုရန် ကလေးများအား ပြောပြပေးပါ။ ဤအရာများကို မျှဝေထားလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကလေးရှိသည့်နေရာကို ခြေရာခံနိုင်သည်။

မိဘထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှုများ

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် အင်တာနက်သုံးစွဲမှု မှတ်တမ်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ မိဘထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များတွင် အင်တာနက်ပိတ်ခြင်း၊ အများဆိုင်နေရာများတွင်သာ အင်တာနက်အသုံးပြုမှုကို အားပေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

အင်တာနက်တွင် သီးသန့်လျှို့ဝှက်ချက်ဟူသော အရာမျိုး မရှိပါ။ လူသိရှင်ကြား မျှဝေထားသည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ဖိုင်ရှားရန် ခက်ခဲနိုင်သည် (ဥပမာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများဖြင့် စာတိုပို့ခြင်း၊ အဖော်အချွတ်ပုံများ စသည်)။

လူမှုကွန်ရက်သည် လူတိုင်းအတွက် မသင့်လျော်နိုင်သဖြင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရင့်ကျက်မှုအဆင့်ကို အကဲဖြတ်ပြီးမှသာ အသုံးပြုခွင့်သင့်သည်။ ကလေးများနှင့်အတူ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ အင်တာနက်၊ လူမှုကွန်ရက် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းဂိမ်း/အက်ပ်များကို မည်သို့အသုံးပြုကြောင်း ၎င်းတို့ကို မေးမြန်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း

Prevent Child Abuse Indiana သည် ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှုကို တားဆီးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် Indiana ပြည်နယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံပြီး ကောင်းမွန်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးသည်။

အတူတကွဆိုလျှင် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုလေ့လာပါ

QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
www.pcain.org