



Nuglaanta onlaynka – Muxaadaro Ka Hortagga Dembiyada ee Ilmahaaga

Dhawaan cunugaada wuxuu heli doonaa muxaadaro ku saabsan dambiyada galmada ee internetka. Muxaadarada waxa ay ka hadlaysaa arimaha sida ogolaanshaha, sirta xun iyo kuwa xun (gudaha interneedka iyo dibadaba), aqoonta ku saabsan dambiyada intarneedka, iyo badbaadada ku dhiirashada in aad u sheegto qof weyn oo aad ku kalsoontahay.

Muxaadarada ayaa ah kahortaga dambiyada iyo kahortaga isdilka waxayna ku saleysantahay cilmi baaristii ugu dambaysay ee ku saabsan nuglaanshaha carruurta ee internetka. Afartii ilmood ee kasta oo iswiidhan ku nool ayaa lagu xad-gudbay xadgudub galmo ("Young sex and internet after #metoo" 2021, Allmänna Barnhuset Foundation). Internetku waxa uu caddeeyey in uu yahay qalab aad u fiican oo ay dembiilayaasha kula xidhiidhaan carruurta ujeedooyin galmo, waxa loogu yeero is-qurxin.

Cyberbullies waxaa laga helaa dhammaan golayaasha bulsheed ee caanka ku ah carruurta. Dembiyada galmada ee internetka waxay saameeyaan dhammaan jinsiga. Gabdhaha ayaa inta badan lagu soo bandhigaa warbaahinta bulshada iyo wiilasha adduunka ciyaaraha. Kuwa nugul waxaa laga helaa dalka oo dhan, dhammaan dabaqadaha bulshada iyo da' kasta. Dareenka guud ayaa ah in kuwa ay khusayso ay dhif tahay inay hadlaan ama ay u sheegaan booliiska. Tan waxaa u sabab ah ceeb, dareen khiyaamo iyo cabsi laga qabo hanjabaadaha dembiilayaasha. Xanuunka dhimirka iyo fikradaha isdilka ma aha wax aan caadi ahayn ka dib markii lagu cadaadiyay in la sawiro ama lagu khasbo in ay isxumeeyaan iyada oo la adeegsanayo webcam. Badbaadada internetka waa mid ka mid ah arrimaha ugu muhiimsan ee dhalinyarada waqtigeena si looga hortago cudurrada dhimirka ee nooc dembi ah oo naadir ah oo la soo sheego sababtoo ah xishoodka, dareenka khiyaanada iyo hanjabaadaha dembiilayaasha xirfadda leh. Xadgudubka galmada ee onlaynka ah ayaa mararka qaarkood loo arkaa mid ka khatarsan xadgudubka khadka tooska ah. Xirfadlayaasha ama dadka kale ee qaangaarka ah ayaa laga yaabaa inay u maleynayaan inaysan ahayn mid halis ah, laakiin cilmi-baaristu waxay muujinaysaa taas lidkeeda. Waxa caadi ka ahaa carruurta loo geystay nooc ka mid ah xadgudubyada internetka ee sahanka qaranku waxay ahayd inay aad uga xun yihiin carruurta kale.

Dhammaan carruurta waa la saameeyaa, oo ay ku jiraan kuwaaga. Sii wad inaad carruurta kala sheekaysato noloshooda khadka tooska ah si xiiso leh oo hawlkar ah. Waligaa ha xukumin ilmahaaga. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in ilmuhu u soo diray sawirro sababtoo ah waxay ahaayeen kuwo xiiso leh, jacayl, waa la khiyaaneeyey ama loo hanjabay. Had iyo jeer waa qofka dambiga u soo bandhiga qofka eedda leh.

Way wanaagsan tahay in la qiyaaso in shabakadu ay wanaagsan tahay, laakiin sidoo kale waxaa jiri kara khataro. Tus inaad diyaar u tahay inaad dhegaysato oo aad caawiso haddii ilmahaagu rabo inuu hadlo. Had iyo jeer u sheeg dambi boliiska haddii aad ka shakisan tahay.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mowduuca: www.safeselfieacademy.se
Baraha bulshada: @safeselfieacademy