



කයිබර හිංසනය පිටුදකිමු භරු උපදෙස් සංග්‍රහය



SRI LANKA
CERT | CC

SRI LANKA COMPUTER EMERGENCY READINESS TEAM
(SRI LANKA CERT)



තක්සණ අමාත්‍යාංශය
කල්වි අාමෙස්ස
Ministry of Technology



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
කල්වි අාමෙස්ස
Ministry of Education

සයිබර් හිංසනය යනු කුමක්ද?

අන්තර්ජාලය ආශ්‍රිත ඕනෑම අපයෝජනයක් සයිබර් හිංසනයකි. පහත සඳහන් අවස්ථා සයිබර් හිංසනයන් ලෙස සැලකිය හැක.

- පුද්ගලයෙකු අපහසුතාවට පත්වන පරිදි පෞද්ගලික තොරතුරු ඡායාරූප සහ වීඩියෝ පළ කිරීම.
- හානිදායක හෝ අපහාසාත්මක හෝ තර්ජනාත්මක හෝ පින්තූර, වීඩියෝ පණිවුඩ ආදිය නිතර යැවීම.
- සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම්වලට අනවසරයෙන් ඇතුළුවී අපහාසාත්මක හෝ හානිදායක පණිවුඩ පළ කිරීම.
- පුද්ගලයින් අපහසුතාවට පත්වන පරිදි අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා හෝ සමාජ සංසද (social media groups) ආදියෙන් ඔවුන් ඉවත් කිරීම.
- අන්තර්ජාලය ඔස්සේ යමකු සම්බන්ධයෙන් කටකතා පතුරුවා හැරීම.
- වෙනත් අයකුගේ ඡායාරූප සහ සම්බන්ධතා තොරතුරු භාවිතා කරමින් වෙනත් අයෙකු ලෙස ව්‍යාජ සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සැකසීම.
- අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පුද්ගලයින් ලුහු බැඳීම (stalking).







සයිබර් හිංසනය විහිලවක් නොවේ.

සයිබර් හිංසනය ඔරපතල ලෙස සැලකිය යුතු කරුණකි. එය වින්දිතයාට ඔරපතල ඔලපෑමක් ඇති කළ හැකි ප්‍රවණතාවයකි.

සාම්ප්‍රදායික හිරිහැර කිරීම් මෙන් නොව දැවසේ පැය 24 පුරා ම සයිබර් හිංසනවලට ලක්වීමේ හැකියාව පවතී.

එමගින් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් මගින් මානසික සෞඛ්‍යයට හා යහපැවැත්මට හානිවිය හැකිය. විශ්වාසය අහිමි වීම, මානසික අවපීඩනයට ලක්වීම, කළහකාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම සහ අයහපත් හැසිරීම් මේ යටතේ නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

මෙමගින් ඇතිකරන අහිත කර බලපෑම් ඔරපතල හා දිගුකාලීන වන අතර එමගින් වින්දිතයා හුදකලා වීම, අසරණභාවයට සහ බියට පත්වීම සිදුවිය හැකිය.





සිසුවකු සයිබර් හිංසනයට ලක්වීම හදුනා ගන්නේ කෙසේද?

සයිබර් හිරිහැරවලට ලක්වන සිසුවකු හදුනාගත හැකි ලක්ෂණ

- තනිකමකින් හෝ හුදකලා බවකින් සිටින බව පෙන්වීම.
- හැසිරීම රටාවේ හා පෞරුෂත්වයේ වෙනස්කම් පෙන්වීම.
- අවධානය වෙනතකට යොමු කර ඇති බව පෙනීම.
- අධ්‍යයන කටයුතුවලට දුර්වල වීම.
- හේතුවක් රහිතව හිතර හැඩීම.
- ක්ෂණික ව මිතුරන් වෙනස් කිරීම.
- බාහිර ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ උනන්දුව අවම වීම.
- පාසලට පැමිණීමේ පැහැදිලි වෙනසක් පෙන්වීම.
- ආත්ම අහිමානය හීන වීම.
- නිරතුරුව ම අසනීපයෙන්, කනස්සල්ලෙන්, බියෙන් හෝ මානසික ආතතියකින් හෝ පසුවීම.



ඔබේ සිසුන් ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් ඔවුන් වම තත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට සයිබර් හිංසනය පිළිබඳ ව ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සයිබර් හිංසනය නැවැත්වීම සඳහා හැකි ඉක්මනින් ඔබ මැදිහත් වන්න.

සයිබර් හිංසනය වැලැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සුදුසුකම විසදුම වන්නේ ඒ සම්බන්ධයෙන් සිසුන් දැනුවත් කිරීමයි.



උපකාර කළ හැකි ක්‍රම කිහිපයක්.



ගුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ කිසියම් සිසුවෙකු සයිබර් හිංසනයකට ලක්වන බව දැවුවහොත් ඒ සඳහා නොපමාව මැදිහත්වීමක් සිදු කළ යුතු අතර ඒ සඳහා ලබාදිය හැකි උපදෙස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- හිරිහැර කරන්නන් අවහිර කිරීමට උපදෙස් දීම.
- අනවශ්‍ය පණිවුඩ හුවමාරු කිරීම හෝ ප්‍රතිචාර දැක්වීම හෝ සිදු නොකරන ලෙස උපදෙස් දීම.
- හිංසාකාරීන් හඳුනන්නේ නම් විය අනුමත නොකරන බව දැනුම් දී එසේ නොකිරීමට අවවාද කිරීම.
- කිසිවිටෙකත් සයිබර් හිංසන සඳහා යොමු නොවීමට හා චවැනි ක්‍රියා සඳහා සම්බන්ධ නොවීමට උපදෙස් දීම.
- මිතුරෙකු හිරිහැරයට ලක්වන බව දැවුවහොත්, ඉන් මිදීමට සහයෝගය ලබා දෙන ලෙස සිසුන් දැනුවත් කිරීම.
- අනවශ්‍ය පණිවුඩ සඳහා ප්‍රතිචාර නොදක්වන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දීම.
- හිංසනයකට ලක්වීමේදී ඒ පිළිබඳ දැනුම් දිය යුත්තේ කාටද, කෙසේද ආදිය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.



සයිබර් හිංසාවලින් වැළැක්වීම සඳහා හොද උපදෙස්

බොහෝ විට පුද්ගලයින් අන්තර්ජාලයේ හුවමාරු කරන තොරතුරු සහ ක්‍රියාකාරකම් නිසා හිංසනයට ලක් වීම සිදු වේ, එබැවින්,

- නොදන්නා පුද්ගලයින් සිදුකරන මිතුරු ආරාධනා (friend requests) පිළිගැනීමෙන් වළකින්න.
- ඔබ ව අපහසුතාවට පත්කරන පුද්ගලයින් අවහිර කරන්න/ඉවත් කරන්න. එසේම ඔබේ ගිණුමේ පළ කර ඇති අනවශ්‍ය තොරතුරු/ප්‍රතිචාර මකා දමන්න.
- අන් අය අපහසුතාවට පත් වන ආකාරයේ පණිවුඩ, අදහස්, ඡායාරූප හෝ විඩියෝ ආදිය සම්බන්ධයෙන් අදාළ පාර්ශ්ව වෙත නොපමා ව වාර්තා කරන්න.



උපදෙස් ඉදිරියටත්

ඔබ හොඳින් හඳුනන/විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයින්ට පමණක් ඔබේ ගිණුමේ අන්තර්ගත පරිශීලනය කිරීමට, ඔබට සෘජු පණිවුඩ එවීමට හෝ ඔබේ පළ කිරීම්වලට අදහස් දැක්වීමට හැකි වන පරිදි සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම්වලට privacy settings සකසන්න.

ඔබගේ ගිණුම පුද්ගලික වුවද, ඔබගේ මිතුරන්ගේ ගිණුම් වෙත පිවිසෙන ඕනෑම අයකුට ඔබේ පළ කිරීම් පරිශීලනය හෝ හුවමාරු කිරීම හෝ සිදු කළ හැකි බව මතක තබා ගන්න.





ආරක්ෂාකාරී ව අන්තර්ජාල ක්‍රීඩාවල නිරතවීම

- කිසිදු අවස්ථාවක ක්‍රීඩා වේදිකාවල (online gaming platforms) ඔබේ සම්පූර්ණ නම හා පෞද්ගලික තොරතුරු ඇතුළත් නොකරන්න.
- ඔබගේ ගිණුමේ මුරපද හුවමාරු කරගැනීමෙන් වළකින්න.
- අන්තර්ජාල ගිණුම් සඳහා සුදුසු ආරක්ෂිත උපක්‍රම ඇතුළත් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස අන්තර්ජාල ගිණුම් සඳහා (multi factor authentication) සක්‍රීය කරන්න. මෙමගින් මුරපද නිරාවරණය වීමක දී ඔබගේ ගිණුමට අමතර ආරක්ෂාවක් එමගින් සැපයේ.
- වැඩි ආරක්ෂාවක් සඳහා, එක් එක් ක්‍රීඩා වේදිකා (gaming platforms) සඳහා විවිධ පරිශීලක නාම භාවිතා කරන්න.
- අන් අයට ඔබේ සැබෑ නම දැන ගැනීමට, මිතුරු ලැයිස්තුව පරිශීලනය කිරීමට, සහ සෘජු ව පණිවුඩ එවීමට නොහැකි වන ලෙස privacy settings සකසන්න.
- කිසිවිටෙකත් දුර්වල මුරපද හෝ පෙරහිමි (default password) භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.



ඔබගේ දුවා දරුවන්ගේ සයිබර් ආරක්ෂාව
වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර
සංසදයෙන් පිදෙන නිලිණයකි

සයිබර් ආරක්ෂාව සම්බන්ධ ගැටලුවකදී ශ්‍රී ලංකා සර්ටී
(Sri Lanka CERT) ආයතනයට දුරකථන ඇමතුමක් ලබාදීමට
පසුබට නොවන්න.



කාර්යාල ලිපිනය

ශ්‍රී ලංකා සර්ටී ආයතනය
කාමර අංක 4-112,
BMICH,
බෞද්ධාලෝක මාවත,
කොළඹ 07.

වෙබ් : <https://www.cert.gov.lk>
<https://www.onlinesafety.lk>

email : report@cert.gov.lk

