# للوالدين ومقدمي الرعاية (ابتدائي)

دعم للحفاظ على أمان أطفالك عبر الإنترنت

يقدم هذا الدليل نصائحاً وموارداً للوالدين ومقدمي الرعاية والعائلات لدعم الأطفال ليكونوا آمنين عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

## الأطفال في سن المدرسة الابتدائية ووسائل التواصل الاجتماعي

يلعب الوالدان ومقدمو الرعاية دوراً رئيسيًا في توجيه أطفالهم أثناء تنقلهم في عالم الإنترنت والبدء في التعلم من خلال الاستكشاف واللعب والتفاعل الاجتماعي.

يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية إعداد أطفالهم في سن المدرسة الابتدائية ليكونوا آمنين على وسائل التواصل الاجتماعي حتى لو لم يستخدموها بعد. يمكنك القيام بذلك عن طريق بناء عادات جيدة عبر الإنترنت والبقاء على اطلاع حول الأمان عبر الإنترنت.

يمكنك معرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك على بدء رحلته عبر الإنترنت على [موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني.](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough)

## يمكنك أيضًا التعرف على مجموعة الوسائط الاجتماعية والألعاب والتطبيقات والمواقع في [دليل السلامة الإلكترونية eSafety Guide،](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) بما في ذلك ماهية جميع التطبيقات، ومتطلبات الحد الأدنى للعمر، وكيفية حماية المعلومات الشخصية وكيفية الإبلاغ عن المحتوى داخل التطبيقات نفسها.

## دعم التجارب الإيجابية والآمنة عبر الإنترنت لطفلك

هناك مجموعة من الموارد المتاحة لدعمك لدعم طفلك للحصول على تجربة آمنة عبر الإنترنت.

* يوفر [موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني](https://www.esafety.gov.au/) ما يلي:
	+ صفحة أولياء الأمور eSafety بما في ذلك: معلومات [حول كيفية إجراء محادثات صعبة حول مواضيع صعبة](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) مثل التنمر عبر الإنترنت أو مشاهدة المواد الإباحية.
	+ ندوات عبر الإنترنتwebinars لتزويد الوالدين / مقدمي الرعاية بالمعرفة والمهارات والأدوات اللازمة لدعم التجارب الآمنة عبر الإنترنت بما في ذلك دعم أطفال المدارس الابتدائية لفهم الموافقة والحدود عبر الإنترنت وكيفية دعم طفلك فيما يتعلق بالألعاب عبر الإنترنت.
	+ [مقاطع فيديو وأوراق نصائح مناسبة للعائلة](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) بلغات متعددة لدعم عائلتك للبقاء آمنين عبر الإنترنت، والبدء في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الأكثر أمانًا عبر الإنترنت، والحصول على المساعدة عندما يتعرض طفلك للتنمر عبر الإنترنت.
	+ صفحة [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) التي تحتوي على معلومات صديقة للأطفال يمكنك مشاركتها مع طفلك بما في ذلك ما يجب فعله عندما يكون شخص ما لئيما عبر الإنترنت، أو أن يكون آمنًا عبر الإنترنت، أو مشاركة الصور والمعلومات الشخصية عبر الإنترنت.
* يوفر [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) موارد مخصصة حول [السلامة على الإنترنت والتنمر عبر الإنترنت](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) للطلاب في سن المدرسة الابتدائية وصفحة موارد مخصصة [للوالدين](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents). يمكنك أيضًا الوصول إلى [أوراق نصائح التنمر عبر الإنترنت](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) للبالغين المعنيين من خلال Bully Stoppers.
* توفر مؤسسة [Alannah and Madeline Foundation](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB) مركز [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18)، وهو مركز أمان عبر الإنترنت للوالدين. يتضمن موارد حول موضوعات مثل أن تصبح عائلة ذكية على الشاشة، والتنقل في التنمر عبر الإنترنت، واختيار ألعاب الأطفال وحمايتها والتفاعل معها.
* توفرشبكة تربية الأطفال [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) موارد لأولياء أمور أطفال المدارس الابتدائية حول مواضيع مثل وقت الشاشة الصحي والحياة الأسرية الرقمية واللعب الرقمي والتعلم والسلامة عبر الإنترنت.

## علامات تشير إلى أن الطفل أو الشاب قد يحتاج إلى الدعم

قد يكون لنشاط الطفل عبر الإنترنت تأثير سلبي عليه إذا لم يكن لديه أيضًا توازن صحي بين الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت. في بعض الأحيان، قد يُظهر طفلك علامات على أنه يمر بتجارب سلبية عبر الإنترنت أو أنه يتعرض للتنمر.

قد لا يخبرك طفلك ما إذا كانت "الصداقة" أو الموقف عبر الإنترنت قد أصبح ضارًا أو صعبًا. قد يشعرون بالحرج أو الخجل، أو الخوف من أن يزيد ذلك الأمور أسوأ.

كن منتبهًا للتغيرات في سلوك طفلك أو مزاجه. راقب علامات الانسحاب أو القلق أو الحزن أو التفاعلات المتغيرة مع العائلة أو الأصدقاء.

يمكن أن تشمل العلامات:

* اهتمام أقل بالأنشطة الاجتماعية مثل مقابلة الأصدقاء أو ممارسة الرياضة
* لا يبلي بلاءً حسنًا في المدرسة
* التعب، اضطراب النوم، الصداع، إجهاد العين
* تغييرات في أنماط الأكل
* انخفاض النظافة الشخصية
* الهوس بمواقع أو ألعاب معينة
* الغضب الشديد عند طلب أخذ استراحة من النشاط عبر الإنترنت
* الظهور بالقلق أو الانفعال عند الابتعاد عن الكمبيوتر
* الانسحاب من الأصدقاء والعائلة

يمكنك معرفة المزيد حول العلامات التحذيرية للتنمر على [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) و[علامات التحذير من الاستمالة](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) على موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني.

## ماذا تفعل إذا واجه طفلك شيئًا غير آمن عبر الإنترنت

هناك العديد من الطرق التي يمكن للوالدين من خلالها إثارة القلق أو الحصول على المساعدة إذا كان هناك حادث.

* يمكنك التحدث إلى مدرسة طفلك حول أي مخاوف قد تكون لديك أو إذا حدث شيء ما. المدارس لديها سياسات وعمليات يمكن أن تساعد. يمكنهم أيضًا العمل معك للتأكد من حصول طفلك على دعم إضافي إذا احتاج إليه. اتصل بمعلم طفلك أو فريق الرفاه بالمدرسة للبدء. اقرأ المزيد عن التحدث إلى مدرستك على [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school).
* إذا كان طفلك متورطًا في حادث عبر الإنترنت، فمن المهم أن تعمل مع مدرستك لتزويد طفلك بالدعم الذي يحتاجه. تعرَّف على كيفية مساعدة طفلك بعد وقوع حادث عبر الإنترنت على [موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575).
* يمكنك الاتصال بمفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner للحصول على المشورة [والإبلاغ عن الإساءة](https://www.esafety.gov.au/report). يساعد نظام الإبلاغ عن السلامة الإلكترونية eSafety والديّ الأطفال الذين يتعرضون للتنمر الخطير عبر الإنترنت والإساءة القائمة على الصور من خلال العمل مع المنصات لإزالة المحتوى.
* إذا اتصل شخص ما بطفلك وكان هذا الاتصال غير مرغوب فيه أو يجعله يشعر بعدم الارتياح، فهناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة. اقرأ المزيد عن استمالة الأطفال والاتصال غير المرغوب فيه وما يجب القيام به على [موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact).
* تقدم مؤسسة Alannah and Madeline المشورة بشأن [ما يجب القيام به في حالات الإساءة القائمة على الصور](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) عبر الإنترنت ومن خلال الذكاء الاصطناعي (AI).

## بمن تتصل للحصول على مزيد من الدعم لطفلك

* اتصل برقم 000 للحصول على مساعدة عاجلة
* تحدث إلى مدرسة طفلك
* اتصل [بمفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report) للحصول على المشورة أو للإبلاغ عن إساءة عبر الإنترنت
* قم بزيارة الطبيب العام المحلي إذا كنت تريد التحدث عن دعم الصحة النفسية
* خط مساعدة الأطفال Kids Helpline: 1800 551 800 - [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* يقدم [خط الوالدين Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) استشارات هاتفية سرية للوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال. وهذا يشمل المشورة بشأن استخدام الإنترنت، والتنمر والسلامة عبر الإنترنت.
* Lifeline: 13 11 14 - [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 - [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)