# 父母和照顾者指南（小学版）

支持保护您孩子在网络上的安全

本指南为父母、照顾者和家人提供建议和资源，以帮助确保孩子在使用社交媒体时的安全。

## 小学年龄段儿童与社交媒体

当孩子们探索网络世界并开始通过探索、玩耍和社交互动进行学习时，父母和照顾者在引导方面发挥着关键作用。

即使小学年龄段儿童还未开始使用社交媒体，父母和照顾者也能够帮助他们做好准备，安全地使用社交媒体。您可以通过培养孩子养成良好的上网习惯和了解网络安全来达成目标。

您可以在[电子安全专员办公室（eSafety Commissioner）的网站](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough)上了解有关如何帮助您的孩子开始他们的网络旅程的更多信息。

## 您还可以在[网络安全指南（eSafety Guide）](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide)中了解各种社交媒体、游戏、应用程序和网站的信息，包括所有应用程序的介绍、它们的最低年龄要求、如何保护个人信息以及如何在应用程序内举报内容。

## 为您的孩子提供积极、安全的网络体验

有多种资源可支持您来帮助您的孩子安全地上网。

* [电子安全专员办公室网站](https://www.esafety.gov.au/)提供：
  + eSafety parents 页面有各类信息，[内容关于如何就棘手的话题进行对话](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)，如网络霸凌或观看色情内容。
  + 网络研讨会webinars为父母/照顾者提供知识、技能和工具，以支持安全的网络体验，包括帮助小学生了解同意和网络界限，以及如何支持您的孩子玩网络游戏。
  + [适合家庭观看的视频和建议表](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family)将以多种语言支持您的家人保持网络安全、开始使用社交媒体、更安全地进行网络游戏以及在您的孩子受到网络霸凌时获得帮助。
  + [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids)页面包含适合儿童参考的信息可供您与孩子分享，包括当有人在网上恶意攻击时该怎么做、如何在网上保持安全、如何在网上分享照片和个人信息。
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) 为小学生提供[网络安全和网络霸凌](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students" \l "cyberbullying)方面的专门资源，并为[家长](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents)提供专门的资源页面。您还可以通过 Bully Stoppers 获取针对成年人相关的[网络霸凌建议表](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx" \t "_blank)。
* [Alannah & Madeline 基金会（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)提供的 [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) 是一个专为父母打造的网络安全中心。它提供的资源包括多个主题，比如如何成为屏幕智慧家庭、应对网络霸凌以及选择、保护和参与儿童游戏。
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) 为小学生家长提供的资源关于健康使用屏幕的时间、数字家庭生活、数字游戏和学习以及网络安全等主题。

## 儿童或青少年可能需要支持的迹象

如果无法与现实生活中的活动保持良好的平衡，孩子们的网络活动可能会对他们产生负面影响。有时，您的孩子可能会表现出他们正在经受负面的网络体验或受到霸凌的迹象。

如果您孩子的网络“友谊”或情况出现危害或者困难，他们可能不会告诉您。他们可能会感到尴尬或羞愧，或担心告诉您后事情可能会变得更糟。

注意孩子行为或情绪的变化。请警惕您的孩子出现退缩、焦虑、悲伤或与家人或朋友的互动出现改变的情况。

迹象可能有：

* 对与朋友见面或参加体育运动等社交活动的兴趣减少
* 在学校表现不太好
* 疲劳、睡眠障碍、头痛、眼睛疲劳
* 饮食习惯的改变
* 个人卫生水平下降
* 对特定网站或游戏的痴迷
* 当被要求暂停网络活动时，表现得极度愤怒
* 离开电脑时显得焦虑或烦躁
* 疏远朋友和家人

您可以在 [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) 页面上了解有关霸凌的警示征兆，以及在电子安全专员办公室网站上了解到[儿童诱骗的警示征兆](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)的更多信息。

## 如果您的孩子在网上遇到不安全的事情该怎么办

如果发生意外，家长可以通过多种方式提出忧虑或寻求帮助。

* 您可以与孩子的学校讨论您可能存在的任何问题或已经遇到的问题。学校有可以提供帮助的政策和流程。他们还可以与您合作，确保您的孩子在需要时获得额外的支持。首先请与您孩子的老师或学校的健康团队联系。在 [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) 上了解有关如何与学校沟通的更多信息。
* 如果您的孩子卷入了网络事件，您应与学校合作，为孩子提供所需的支持。在[电子安全专员办公室网站](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)上了解如何在发生网络事件后帮助您的孩子。
* 您可以联系电子安全专员办公室寻求建议并[举报网络暴力](https://www.esafety.gov.au/report)。电子安全报告系统通过与平台合作删除相关内容，帮助遭受严重网络霸凌和网络图像暴力的儿童的父母。
* 如果有人联系您的孩子，并且这种联系未得到孩子的同意或者让他们感到不舒服，您可以采取一些措施来帮助他们。请访问[电子安全专员办公室网站](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)了解有关儿童诱骗和未经同意的接触以及其应对措施的更多信息。
* Alannah 和 Madeline 基金会[就如何应对图像暴力](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children)（网络）和通过人工智能（AI）进行的图像暴力提供了建议。

## 在哪里可以为您的孩子获得更多支持

* 如需紧急援助，请拨打 000
* 与孩子的学校沟通
* 联系[电子安全专员办公室](https://www.esafety.gov.au/report)。获取建议或举报网络暴力行为
* 如果您想了解有关心理健康支持的信息，请联系您当地的全科医生（GP）
* 儿童求助热线（Kids Helpline）：1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [育儿热线电话（Parentline）](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline)为父母和照顾孩子的人提供保密的电话咨询。他们会提供包括有关使用网络以及网络霸凌和安全的建议。
* 澳大利亚生命热线（Lifeline Australia）：13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* 全国抑郁症协会（Beyond Blue）：1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)