# برای والدین و مراقبان (ابتدائیه)

حمایت از ایمن نگه داشتن فرزندان تان در فضای آنلاین

این راهنما نکات و منابعی را برای والدین، مراقبان و خانواده ها ارائه می دهد تا از اطفال حمایت کنند که در هنگام استفاده از رسانه های اجتماعی ایمن باشند.

## اطفال دوره مکتب ابتدائیه و رسانه های اجتماعی

زمانیکه اطفال استفاده از دنیای آنلاین را شروع میکنند و از طریق کاوش، بازی و تعامل اجتماعی شروع به یادگیری می کنند، والدین و مراقبان نقشی کلیدی در راهنمایی فرزندان خود ایفا میکنند.

والدین و مراقبان می توانند طفل شان را که در دوره مکتب ابتدائیه هستند برای ایمن بودن در رسانه های اجتماعی حتی اگر هنوز از آن استفاده نمی کند، آماده کنند. شما می توانید این کار را با ایجاد عادات آنلاین خوب و مطلع ماندن در مورد امنیت آنلاین انجام دهید.

شما می‌توانید در [وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی (eSafety)](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) بیشتر بدانید که چگونه به فرزندتان کمک کنید تا سفر آنلاین خود را آغاز کنند.

## همچنین می‌توانید در مورد انواع وسیعی از رسانه‌های اجتماعی، بازی‌ها، برنامه‌های کاربری و سایت‌ها در [راهنمای امنیت الکترونیکی،](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) از جمله اینکه همه برنامه‌های کاربری چگونه هستند، حداقل سن مورد نیازشان، نحوه محافظت از معلومات شخصی و نحوه راپور دهی محتوای درون خود برنامه‌های کاربری، را بیاموزید.

## حمایت از تجربیات مثبت و ایمن آنلاین برای فرزند تان

انواع وسیعی از منابع برای حمایت از شما در حمایت از فرزند تان برای داشتن یک تجربه ایمن آنلاین وجود دارد.

* [وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/) موارد ذیل را ارائه می دهد:
	+ صفحه امنیت الکترونیکی والدین شامل: معلوماتی [در مورد نحوه انجام مکالمات سخت در مورد موضوعات پیچیده](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) مانند زورگویی سایبری یا دیدن پورنوگرافی است.
	+ وبینارهاwebinars به والدین/مراقبان دانش، مهارت‌ها و ابزارهایی برای حمایت از تجربیات آنلاین ایمن از جمله حمایت از اطفال دوره مکتب ابتدائیه برای درک رضایت و مرزهای آنلاین و نحوه حمایت از فرزندتان در بازی آنلاین ارائه می‌شود.
	+ [ویدیوها و اوراق توصیه‌ای مناسب برای خانواده](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) به زبان‌های مختلف برای حمایت از خانواده‌تان در ایمن ماندن آنلاین، شروع به کار با رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین امن‌تر و دریافت کمک، زمانی که فرزندتان بطور آنلاین مورد زورگویی قرار می‌گیرد.
	+ صفحه [امنیت الکترونیکی اطفال (eSafetykids)](https://www.esafety.gov.au/kids) با معلومات مناسب برای اطفال که می‌توانید با فرزندتان به اشتراک بگذارید، از جمله اینکه وقتی شخصی آنلاین بدرفتاری می‌کند، چه کاری انجام دهید، ایمن بودن آنلاین، به اشتراک‌گذاری عکس‌ها و معلومات شخصی آنلاین.
* [ممانعت از زورگویی (Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) منابع اختصاصی در مورد [امنیت سایبری و زورگویی سایبری](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) را برای شاگردان ابتدائیه و یک صفحه منبع اختصاصی برای [والدین](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) فراهم می کند. همچنین می‌توانید از طریق «Bly Stoppers» به [اوراق توصیه‌های زورگویی سایبری](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) برای بزرگسالان که دچار نگرانی هستند دسترسی داشته باشید.
* [بنیاد Alannah و Madeline](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) ،که [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) یک مرکز ایمنی آنلاین برای والدین را فراهم می کند. این شامل منابعی در مورد موضوعاتی مانند تبدیل شدن به یک خانواده هوشیار در استفاده از صفحه نمایش، کاوش در مورد زورگویی آنلاین، و انتخاب، محافظت و شریک شدن با بازی های اطفال است.
* [شبکه پرورش اطفال](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) منابعی را برای والدین اطفال دوره مکتب ابتدائیه در مورد موضوعاتی مانند وقت سالم با صفحه نمایش، زندگی دیجیتالی خانوادگی، بازی دیجیتال و یادگیری و ایمنی آنلاین فراهم می کند.

## نشانه هایی که ممکن است یک طفل یا یک شخص نوجوان به حمایت نیاز داشته باشد

طفل اگر تعادل سالمی در فعالیت های آفلاین نداشته باشد، فعالیت آنلاین ممکن است تأثیر منفی بر روی آنها داشته باشد. بعضی اوقات، طفل شما ممکن است علائمی نشان دهد که تجربیات آنلاین منفی دارد یا اینکه مورد زورگویی قرار می گیرد.

ممکن است فرزندتان به شما نگوید که یک «دوستی» یا موقعیت آنلاین خطرناک یا دشوار شده است. آنها ممکن است احساس خجالت یا شرمندگی کنند، یا ترس داشته باشند که ممکن است اوضاع را بدتر کند.

متوجه تغییرات در رفتار یا خلق و خوی فرزند تان باشید. مراقب علائم گوشه گیری، اضطراب، غم و اندوه یا تغییر تعامل با خانواده یا دوستان باشید.

علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

* علاقه کمتری به فعالیت های اجتماعی مانند ملاقات با دوستان یا ورزش کردن
* در درس های مکتب آنقدر خوب عمل نمی کند
* خستگی، اختلال خواب، سردرد، فشار چشم
* تغییر در الگوهای غذایی
* کاهش نظافت شخصی
* وسواس با وبسایت ها یا بازی های خاص
* عصبانیت شدید زمانی که از آنها خواسته می شود از فعالیت آنلاین وقفه بگیرند
* وقتی از کمپیوتر دور هستند مضطرب یا تحریک پذیر به نظر می رسد
* فاصله گرفتن از دوستان و خانواده

می‌توانید درباره علائم هشدار دهنده زورگویی در [Buly Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) و [علائم هشدار دهنده نوازش (سوء استفاده سایبری)](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) در وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی معلومات بیشتری کسب کنید.

## اگر فرزندتان در فضای مجازی چیزی ناامن را تجربه کرد، چه باید کرد

راه‌های زیادی وجود دارد که والدین می‌توانند در صورت بروز حادثه، نگرانی خود را مطرح کنند یا کمک بگیرند.

* می‌توانید در مورد نگرانی‌هایی که ممکن است داشته باشید یا اتفاقی افتاده است با مکتب فرزند تان صحبت کنید. مکاتب پالیسی ها و پروسه هایی دارند که می تواند کمک کند. آنها همچنین می توانند با شما کار کنند تا مطمئن شوند که در صورت نیاز فرزندتان حمایت بیشتری دریافت می کند. برای شروع با معلم فرزندتان یا تیم آسایش مکتب تماس بگیرید. درباره صحبت کردن با مکتب خود در [Buly Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) بیشتر بخوانید.
* اگر فرزند شما در یک حادثه آنلاین شامل شده است، مهم است که با مکتب خود همکاری کنید تا به طفل خود حمایت لازم را ارائه دهید. در [وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی](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) بیاموزید که چگونه پس از یک حادثه آنلاین به فرزند خود کمک کنید.
* برای مشاوره و [راپور تخلف](https://www.esafety.gov.au/report) می توانید با کمسیار امنیت الکترونیکی تماس بگیرید. سیستم راپوردهی امنیت الکترونیکی با همکاری با پلتفرم‌ها به والدین اطفالی که با زورگویی سایبری جدی و سوء استفاده مبتنی بر تصویر مواجه هستند، کمک می‌کند تا محتوا را حذف کنند.
* اگر شخصی با فرزند شما تماس می گیرد و این تماس ناخواسته است یا باعث ناراحتی فرزند تان می شود، کارهایی وجود دارد که می توانید برای کمک به وی انجام دهید. در [وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) درباره نوازش (سوء استفاده سایبری) و تماس ناخواسته با اطفال و کارهایی که باید انجام دهید بیشتر بخوانید.
* بنیاد Alannah و Madeline توصیه هایی را در مورد اقداماتی که باید [در موارد سوء استفاده مبتنی بر تصویر به صورت آنلاین و از طریق هوش مصنوعی (AI) انجام داد](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children)، ارائه می دهد.

## برای حمایت بیشتر از فرزندتان به کجا مراجعه کنید

* برای کمک فوری با 000 تماس بگیرید
* با مکتب فرزندتان صحبت کنید
* برای مشاوره یا راپور سوء استفاده آنلاین با [کمسیار ایمنی الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/report) تماس بگیرید.
* اگر می خواهید در مورد حمایت از صحت روانی صحبت کنید، به داکتر عمومی محلی خود مراجعه کنید
* لین کمکی اطفال: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [لین کمکی والدین (Parentline)](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) یک مشاوره تلیفونی محرمانه برای والدین و کسانی که از اطفال مراقبت می کنند ارائه می دهد. این شامل توصیه هایی در مورد استفاده از اینترنت، و زورگویی آنلاین و ایمنی است.
* Lifeline: به نمره 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: به نمره 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)