# Kwa wazazi na walezi (msingi)

Usaidizi wa kuwaweka watoto wako salama mtandaoni

Mwongozo huu unatoa vidokezo na nyenzo kwa wazazi, walezi na familia kusaidia watoto kuwa salama wanapotumia mitandao ya kijamii.

## Watoto wa shule ya msingi na mitandao ya kijamii

Wazazi na walezi wana jukumu muhimu katika kuwaongoza watoto wao wanapopitia ulimwengu wa mtandaoni na kuanza kujifunza kupitia uchunguzi, uchezaji na mwingiliano wa kijamii.

Wazazi na walezi wanaweza kumwandaa mtoto wao wa shule ya msingi kuwa salama kwenye mitandao ya kijamii hata kama bado yeye haitumii. Unaweza kufanya hivi kwa kujenga mazoea mazuri mtandaoni na kuendelea kufahamishwa kuhusu usalama mtandaoni.

Unaweza kujifunza zaidi jinsi ya kumsaidia mtoto wako kuanza safari yake ya mtandaoni kwenye [tovuti ya Kamishna wa eSafety.](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough)

Unaweza pia kujifunza kuhusu mambo mbalimbali ya mitandao ya kijamii, michezo, programu na tovuti kwenye [Mwongozo wa Usalama Mtandaoni,](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) ikijumuisha programu zote, mahitaji yao ya umri wa chini zaidi, jinsi ya kulinda taarifa za kibinafsi na jinsi ya kuripoti maudhui ndani ya programu zenyewe.

## Kusaidia hali nzuri na salama za mtandaoni kwa mtoto wako

Kuna nyenzo mbalimbali zinazopatikana ili kukusaidia kumsaidia mtoto wako kuwa na matumizi salama ya mtandaoni.

* Tovuti ya [Kamishna ya Usalama wa mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/) inatoa:
	+ Ukurasa wa [usalama wa mtandaoni kwa wazazi](https://www.esafety.gov.au/parents/) ikiwa ni pamoja na: habari [kuhusu jinsi ya kuwa na mazungumzo magumu kuhusu mada ngumu](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) kama vile uonevu mtandaoni au kuona ponografia.
	+ warsha za mitandaowebinars kuwapa wazazi/walezi maarifa, ujuzi na zana za kusaidia matumizi salama ya mtandaoni ikiwa ni pamoja na kuwasaidia watoto wa shule za msingi kuelewa idhini na mipaka ya mtandaoni na jinsi ya kumsaidia mtoto wako kwa michezo ya mtandaoni.
	+ [video na karatasi za ushauri zinazofaa familia](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) katika lugha mbalimbali ili kusaidia familia yako kuwa salama mtandaoni, kuanza kutumia mitandao ya kijamii, michezo salama ya mtandaoni na kupata usaidizi mtoto wako anapoonewa mtandaoni.
	+ Ukurasa wa [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) ulio na maelezo yanayofaa kwa watoto unayoweza kushiriki na mtoto wako ikijumuisha cha kufanya wakati mtu anadhulumu mtandaoni, kuwa salama mtandaoni, kushirikisha picha na taarifa za kibinafsi mtandaoni.
* [Vizuizi vya Unyanyasaji](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) hutoa rasilimali za kujitolea kuhusu [usalama wa mtandao na uonevu mtandaoni](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) kwa wanafunzi wa shule ya msingi na ukurasa maalum wa nyenzo kwa [wazazi](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents). Unaweza pia kupata [karatasi za ushauri kuhusu unyanyasaji mtandaoni](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) kwa watu wazima wenye wasiwasi kupitia Vizuizi vya Unyanyasaji.
* [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) hutoa [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18), kituo cha usalama mtandaoni kwa wazazi. Inajumuisha nyenzo kuhusu mada kama vile kuwa familia mahiri kwenye skrini, kuvinjari unyanyasaji mtandaoni, na kuchagua, kulinda na kujihusisha na michezo ya watoto.
* [Mtandao wa Kulea Watoto](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) hutoa nyenzo kwa wazazi wa watoto wa shule ya msingi kuhusu mada kama vile muda mzuri wa kutumia kifaa, maisha ya kidijitali ya familia, uchezaji dijitali na kujifunza na usalama mtandaoni.

## Ishara ambazo zinaonyesha kuwa mtoto au kijana anaweza kuhitaji msaada

Shughuli za mtandaoni za mtoto zinaweza kuwa na athari mbaya kwake ikiwa pia hazina uwiano mzuri wa shughuli za nje ya mtandao. Wakati mwingine, mtoto wako anaweza kuonyesha dalili kwamba anapitia matukio mabaya mtandaoni au kwamba anaonewa.

Mtoto wako anaweza asikuambie ikiwa ‘urafiki’ mtandaoni au hali imekuwa isiyofurahisa au ngumu. Anaweza kuhisi aibu au kuaibika, au kuogopa inaweza kufanya mambo kuwa mabaya zaidi.

Kuwa macho kwa kuangalia mabadiliko katika tabia au hali ya mtoto wako. Tazama ishara za kujitenga peke yake, wasiwasi, huzuni au kubadilisha mwingiliano na familia au marafiki.

Ishara zinaweza kujumuisha:

* hamu kidogo katika shughuli za kijamii kama vile kukutana na marafiki au kucheza mchezo
* kutofanya vizuri shuleni
* uchovu, usumbufu wa kulala, kuumwa kichwani, mkazo wa macho
* mabadiliko ya tabia ya kula
* kupungua kwa usafi wa kibinafsi
* kushtushwa na tovuti au michezo fulani
* hasira kali anapoambiwa kupumzika kutoka kwenye shughuli za mtandaoni
* kuonekana kuwa na wasiwasi au kukasirika wakati akiwa mbali na kompyuta
* kujitenga na marafiki na familia

Unaweza kujifunza zaidi kuhusu ishara za onyo za uonevu kwa [Vizuizi vya Unyanyasaji](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) na [ishara za onyo za kubembereza](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) kwenye tovuti ya Kamishna wa Usalama wa Mtandaoni (eSafety).

## Ni kitu gani cha kufanya mtoto wako akipatwa na jambo lisilo salama mtandaoni

Kuna njia nyingi ambazo wazazi wanaweza kueleza suala au kupata usaidizi ikiwa kuna tukio.

* Unaweza kuzungumza na shule ya mtoto wako kuhusu matatizo yoyote ambayo unaweza kuwa nayo au ikiwa kuna jambo limetokea. Shule zina sera na taratibu zinazoweza kusaidia. Zinaweza pia kufanya kazi na wewe ili kuhakikisha kwamba mtoto wako anapata usaidizi wa ziada ikiwa anauhitaji. Wasiliana na mwalimu wa mtoto wako au timu ya afya ya shule ili uanze. Soma zaidi kuhusu kuzungumza na shule yako kwa [Vizuizi vya Unyanyasaji](https://www.vic.gov.au/talk-your-school).
* Ikiwa mtoto wako amehusika katika tukio la mtandaoni ni muhimu ushirikiane na shule yako ili kumpa mtoto wako usaidizi anaohitaji. Jifunze jinsi ya kumsaidia mtoto wako baada ya tukio la mtandaoni kwenye [tovuti ya Kamishna wa Usalama Mtandaoni](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).
* Unaweza kuwasiliana na kamishna wa Usalama Mtandaoni kupata ushauri na [kuripoti matumizi mabaya](https://www.esafety.gov.au/report). Mfumo wa kuripoti wa Usalama Mtandaoni (eSafety) huwasaidia wazazi wa watoto wanaopata unyanyasaji mkubwa wa mtandaoni na unyanyasaji unaotokana na picha kwa kufanya kazi na mifumo ili kuondoa maudhui.
* Ikiwa mtu anawasiliana na mtoto wako na mawasiliano hayo hayatakiwi au kumfanya akose raha, kuna mambo unayoweza kufanya ili kumsaidia. Soma zaidi kuhusu kubembereza kwa watoto na mawasiliano yasiyotakikana na nini cha kufanya kwenye [tovuti ya Kamishna wa Usalama Mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact).
* The Alannah and Madeline Foundation inatoa ushauri kuhusu [kile cha kufanya katika matukio ya matumizi mabaya ya picha](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) mtandaoni na kupitia Akili Bandia (Artificial Intelligence) (AI).

## Mahali pa kuomba usaidizi zaidi kwa ajili ya mtoto wako

* Wasiliana na 000 kwa usaidizi wa haraka
* Zungumza na shule ya mtoto wako
* Wasiliana na [Kamishna wa Usalama wa Mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/report). kwa ushauri au kuripoti matumizi mabaya ya mtandaoni
* Tembelea daktari (GP) wako wa karibu ikiwa unataka kuzungumza juu ya msaada wa afya
ya akili
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) hutoa ushauri wa siri wa simu kwa wazazi na wale wanaowatunza watoto. Hii ni pamoja na ushauri kuhusu matumizi ya intaneti, uonevu na usalama mtandaoni.
* 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)