# Dành cho cha mẹ và người chăm sóc (bậc tiểu học)

Hỗ trợ để giữ an toàn trên mạng cho con của quý vị

Hướng dẫn này cung cấp các mẹo và tài liệu dành cho cha mẹ, người chăm sóc và gia đình để hỗ trợ trẻ em sử dụng mạng xã hội một cách an toàn.

## Trẻ em ở tuổi tiểu học và mạng xã hội

Cha mẹ và người chăm sóc đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn con cái khi chúng tham gia thế giới trực tuyến và bắt đầu học thông qua việc khám phá, vui chơi và tương tác với xã hội.

Cha mẹ và người chăm sóc có thể chuẩn bị cho con mình ở độ tuổi tiểu học để được an toàn trên mạng xã hội ngay cả khi chúng chưa sử dụng. Quý vị có thể thực hiện điều này bằng cách thiết lập các thói quen trực tuyến tốt và luôn cập nhật thông tin về an toàn trên mạng.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về cách giúp con mình bắt đầu hành trình trực tuyến trên [trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner).](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough)

## Quý vị cũng có thể tìm hiểu về các loại mạng xã hội, trò chơi, ứng dụng và trang mạng trong [Hướng dẫn An toàn mạng (eSafety Guide),](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) bao gồm thông tin về tất cả các ứng dụng, yêu cầu độ tuổi tối thiểu, cách bảo vệ thông tin cá nhân và cách trình báo nội dung ngay trong ứng dụng.

## Hỗ trợ các trải nghiệm trực tuyến tích cực và an toàn cho con của quý vị

Có nhiều nguồn tài liệu khác nhau để trợ giúp quý vị trong việc hỗ trợ con mình có trải nghiệm an toàn mạng.

* [Trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner)](https://www.esafety.gov.au/) cung cấp:
  + trang dành cho cha mẹ của eSafety bao gồm: thông tin [về cách trò chuyện thẳng thắn về những chủ đề nhạy cảm](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) như bắt nạt trên mạng hoặc xem hình ảnh khiêu dâm.
  + các buổi hội thảo trực tuyếnwebinars cung cấp cho cha mẹ/người chăm sóc kiến thức, kỹ năng và công cụ để hỗ trợ những trải nghiệm trên mạng an toàn, bao gồm hỗ trợ trẻ em tiểu học hiểu về sự đồng ý và ranh giới trên mạng, cũng như cách hỗ trợ các em chơi trò chơi trên mạng.
  + [các đoạn phim thân thiện với gia đình và các tờ thông tin hướng dẫn](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) bằng nhiều ngôn ngữ để hỗ trợ gia đình quý vị an toàn trên mạng, bắt đầu sử dụng mạng xã hội, chơi trò chơi trực tuyến an toàn hơn và nhận trợ giúp khi con của quý vị bị bắt nạt trên mạng.
  + trang [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) cung cấp thông tin thân thiện với trẻ em mà quý vị có thể chia sẻ với con mình, bao gồm những việc cần làm khi ai đó cư xử tệ trên mạng, cách giữ an toàn trên mạng, chia sẻ hình ảnh và thông tin cá nhân trên mạng.
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) cung cấp các nguồn tài liệu chuyên biệt về [an toàn mạng và bắt nạt trên mạng](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) cho học sinh tiểu học và một trang tài liệu chuyên biệt dành cho [cha mẹ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents). Quý vị cũng có thể truy cập [các tờ thông tin hướng dẫn về bắt nạt trên mạng](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) dành cho người lớn có quan tâm thông qua Bully Stoppers.
* [Quỹ Alannah và 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) cung cấp [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18), một trung tâm an toàn trực tuyến dành cho cha mẹ. Trung tâm này có các nguồn tài liệu về các chủ đề như trở thành gia đình thông minh với màn hình, giải quyết nạn bắt nạt trên mạng, và lựa chọn, bảo vệ và tham gia trò chơi dành cho trẻ em.
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) cung cấp cho các bậc cha mẹ có con học tiểu học các nguồn tài liệu về các chủ đề bao gồm thời gian sử dụng màn hình, cuộc sống gia đình kỹ thuật số, chơi và học kỹ thuật số và an toàn trên mạng.

## Dấu hiệu trẻ em hoặc thanh thiếu niên có thể cần được hỗ trợ

Hoạt động trực tuyến của trẻ có thể có tác động tiêu cực đến chúng nếu chúng không có sự cân bằng lành mạnh giữa các hoạt động ngoại tuyến. Đôi khi, con của quý vị có thể biểu hiện những dấu hiệu cho thấy chúng đang gặp phải những trải nghiệm tiêu cực trên mạng hoặc chúng đang bị bắt nạt.

Con của quý vị có thể không nói cho quý vị biết nếu một "tình bạn" hoặc một tình huống trên mạng trở nên nguy hiểm hoặc khó khăn. Chúng có thể cảm thấy ngại ngùng hoặc xấu hổ, hoặc lo sợ rằng điều đó có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

Hãy chú ý đến những thay đổi trong hành vi hoặc tâm trạng của con quý vị. Hãy chú ý đến các dấu hiệu thu mình, lo âu, buồn bã hoặc thay đổi trong cách tương tác với gia đình hoặc bạn bè.

Các dấu hiệu có thể bao gồm:

* ít quan tâm đến các hoạt động xã hội như gặp gỡ bạn bè hoặc chơi thể thao
* không học tốt ở trường
* mệt mỏi, rối loạn giấc ngủ, đau đầu, mỏi mắt
* thay đổi thói quen ăn uống
* giảm vệ sinh cá nhân
* ám ảnh với các trang mạng hoặc trò chơi cụ thể
* tức giận dữ dội khi bị buộc tạm dừng hoạt động trực tuyến
* tỏ ra lo lắng hoặc cáu kỉnh khi rời xa máy tính
* trở nên xa lánh bạn bè và gia đình

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các dấu hiệu cảnh báo bắt nạt trên [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) và [các dấu hiệu cảnh báo dụ dỗ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) trên trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner).

## Cần làm gì nếu con của quý vị gặp phải điều gì đó không an toàn trên mạng

Có nhiều cách để cha mẹ có thể nêu lên mối lo ngại hoặc tìm sự giúp đỡ nếu có sự cố xảy ra.

* Quý vị có thể trao đổi với nhà trường của con mình nếu có bất kỳ mối lo ngại nào hoặc nếu có chuyện gì đã xảy ra. Nhà trường có những chính sách và quy trình có thể giúp ích. Họ cũng có thể làm việc với quý vị để đảm bảo rằng con của quý vị được nhận thêm hỗ trợ khi cần. Quý vị có thể bắt đầu bằng việc liên hệ với giáo viên của con quý vị hoặc nhóm hỗ trợ an sinh của trường. Đọc thêm về cách trao đổi với trường học qua [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/talk-your-school).
* Nếu con của quý vị gặp phải sự cố trên mạng, điều quan trọng là quý vị phải phối hợp với nhà trường để giúp con mình nhận được sự hỗ trợ mà con cần. Tìm hiểu cách giúp đỡ con của quý vị sau khi gặp sự cố trên mạng qua [trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner)](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).
* Quý vị có thể liên hệ với ủy viên an toàn mạng (eSafety commissioner) để được tư vấn và [báo cáo hành vi lạm dụng](https://www.esafety.gov.au/report). Hệ thống báo cáo an toàn mạng (eSafety) giúp đỡ cha mẹ có con bị bắt nạt trên mạng và lạm dụng hình ảnh nghiêm trọng bằng cách làm việc với các nền tảng để gỡ bỏ nội dung đó.
* Nếu có ai đó liên hệ với con của quý vị và con của quý vị không muốn hoặc cảm thấy không thoải mái, quý vị có thể làm một số điều để giúp đỡ con mình. Đọc thêm thông tin về việc dụ dỗ trẻ em và liên hệ không mong muốn cũng như những điều cần làm trên [trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commisioner)](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact).
* Quỹ Alannah và Madeline đưa ra lời khuyên về [những việc cần làm khi xảy ra tình trạng lạm dụng hình ảnh](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) trên mạng và thông qua Trí tuệ Nhân tạo (AI).

## Nơi liên hệ để được hỗ trợ nhiều hơn cho con của quý vị

* Liên hệ 000 để được hỗ trợ khẩn cấp
* Trao đổi với trường học của con quý vị
* Liên hệ với [Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner)](https://www.esafety.gov.au/report). để được tư vấn hoặc báo cáo hành vi lạm dụng trên mạng
* Đến gặp bác sĩ gia đình tại địa phương nếu quý vị muốn trao đổi về việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần
* Đường dây trợ giúp trẻ em (Kids Helpline): 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Đường dây cho cha mẹ (Parentline)](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại bảo mật cho cha mẹ và những người chăm sóc trẻ em. Bao gồm cả lời khuyên về việc sử dụng Internet, bắt nạt trên mạng và an toàn mạng.
* Đường dây cứu sinh (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)