# للوالدين ومقدمي الرعاية (ثانوي)

دعم للحفاظ على سلامة الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي

يقدم هذا الدليل نصائح وموارد للوالدين ومقدمي الرعاية والعائلات لدعم الشباب ليكونوا آمنين عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

## الشباب في سن المدرسة الثانوية ووسائل التواصل الاجتماعي

يلعب الوالدان دورًا مهمًا في دعم شبابهم ليكونوا آمنين على الإنترنت وعلى مواقع التواصل الاجتماعي. يمكنك مساعدة أطفالك على التنقل بأمان في عالمهم الرقمي وتثقيفهم لتجنب التجارب الضارة عبر الإنترنت. يمكنكم استكشاف مواقع الإنترنت والألعاب والتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي معًا ووضع بعض القواعد والحدود.

يمكن أن يمنح دعمك وتوجيهك أطفالك المعرفة لاتخاذ قرارات سليمة عبر الإنترنت والثقة لطلب المساعدة عندما يحتاجون إليها. من المهم أيضًا البقاء على اطلاع بالأمان عبر الإنترنت.

يمكنك قراءة المزيد حول [أساسيات السلامة عبر الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) على موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني.

يمكنك أيضًا التعرُّف 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.

* يوفر [موقع مفوض السلامة الإلكترونية eSafety Commissioner الإلكتروني](https://www.esafety.gov.au/) ما يلي:
* [موقع الوالدين](https://www.esafety.gov.au/parents) 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 المواد الإباحية.
* [ندوات عبر الإنترنت](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) لتزويد الوالدين/مقدمي الرعاية بالمعرفة والمهارات والأدوات اللازمة لدعم التجارب الآمنة عبر الإنترنت بما في ذلك مقدمة للسلامة عبر الإنترنت والتقنيات الناشئة.
* [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.
* [نصيحة](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) لدعم الوالدين للتعامل مع القضايا عبر الإنترنت مثل إرسال الصور العارية والرسائل الجنسية والمواد الإباحية والتنمر عبر الإنترنت.
* نصائح [لدعم الشباب](https://www.esafety.gov.au/young-people) بشكل مباشر بما في ذلك كيفية التعامل مع ضغوط وسائل التواصل الاجتماعي.
* 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 الثانوية 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 يغطي موضوعات تشمل تجهيز المراهقين للنجاح الرقمي، ودعم المراهقين في عالم متصل، وتمكين ابنك المراهق من اللعب بأمان والتغلب على التنمر على المراهقين.
* توفر [شبكة تربية الأطفال Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) موارد لأولياء أمور المراهقين حول موضوعات تشمل وقت الشاشة والتنمر عبر الإنترنت والرسائل النصية والألعاب.

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

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

قد لا يخبرونك ما إذا كانت "الصداقة" أو الموقف عبر الإنترنت قد أصبح ضارًا أو صعبًا لأنهم يشعرون بالحرج أو الخجل، أو يخشون أن يؤدي ذلك إلى جعل 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 الداعية للقلق ما يلي:

* 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)، [وعلامات التحذير من الاستمالة](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) [ومعلومات حول الابتزاز الجنسي](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) 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. لدى المدارس سياسات وعمليات معمول بها يمكن أن تساعد وللتأكد من حصول طفلك على دعم إضافي إذا احتاج إليه. اتصل بمعلم طفلك أو فريق الرفاه في المدرسة 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 أيضًا 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 أيضًا 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
* headspace Counselling: يمكن لطلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة فيكتوريا الوصول إلى خدمات الاستشارة من headspace. اتصل بالرقم: 890 650 1800 أو تفضل بزيارة [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 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)