# 父母和照顾者指南（中学版）

支持保障青少年在社交媒体上的安全

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

## 中学年龄段的青少年与社交媒体

父母在保障青少年的网络和社交媒体网站安全方面发挥着重要作用。您可以帮助您的孩子安全地体验网络世界，并教育他们避免有害的网络体验。你们可以一起探索网站、游戏、应用程序和社交媒体，并制定一些规则和界限。

您的支持和指导可以让您的孩子获得知识，从而在网上做出合理的决定，并在需要时有信心寻求帮助。了解网络安全也很重要。

您可以在电子安全专员办公室（eSafety Commissioner）的网站上阅读有关[网络安全基础知识](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics)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

有多种资源可用于帮助您支持您的孩子。

* [电子安全专员办公室网站](https://www.esafety.gov.au/)提供：
* [父母的网站](https://www.esafety.gov.au/parents)的信息包括 [如何就网络霸凌或观看色情内容等棘手话题进行对话](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)。
* [网络研讨会](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars)为父母/照顾者提供关于支持安全的网络体验的知识、技能和工具，包括网络安全和新兴技术的介绍。
* [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在网上保持安全、开始使用社交媒体、更安全地进行在线游戏以及在您的孩子受到网络霸凌时获得帮助。
* 为父母提供[建议](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)，帮助他们应对发送裸照和色情短信、观看色情内容和网络霸凌等网络问题。
* 能够直接[帮助青少年](https://www.esafety.gov.au/young-people)的建议，包括如何应对社交媒体的压力。
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) 为中学生提供[网络安全和网络霸凌方面](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying)的专用资源，并为[家长们](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents)专门提供资源页面。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)。
* [Alannah 和 Madeline 基金会](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)（Alannah and Madeline Foundation）提供了 [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18)，这是一个为父母提供的网络安全中心，涵盖的主题有：帮助青少年获得数字成功、在互联世界中为青少年提供支持、帮助青少年培养安全地玩游戏的能力以及应对青少年霸凌。
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) 为青少年父母提供的资源关于屏幕使用时间、网络霸凌、色情短信和游戏等主题。

## 儿童或青少年可能需要支持的迹象

如果青少年无法将网络活动与现实生活中的活动保持良好的平衡，他们的网络活动可能会对他们产生负面影响。有时，青少年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。

他们可能不会告诉您自己的网上“友谊”或处境变得有害或有困难，因为他们感到尴尬或羞愧，或者担心这可能会使事情变得更糟。

注意您孩子的行为或情绪的变化。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。

相关的迹象可能包括：

* 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) 上了解有关霸凌的警示征兆的更多信息，还可以在电子安全专员办公室网站上了解有关[诱骗的警示征兆](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)和[性勒索的信息](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion)。

## 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。学校制定的政策和流程可以提供帮助并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，请务必与学校合作，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。
* 您还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
* Headspace 咨询：维多利亚州公立中学的学生可以从 Headspace 获得心理咨询服务。致电：1800 650 890 或访问 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 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)