# برای والدین و مراقبان (متوسطه)

حمایت از ایمن نگه داشتن نوجوانان در رسانه های اجتماعی

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

## جوانان در دوره مکتب متوسطه و رسانه های اجتماعی

والدین نقش مهمی در حمایت از نوجوانان خود برای ایمن بودن آنلاین و در سایت های رسانه های اجتماعی ایفا می کنند. شما می توانید به فرزندان خود کمک کنید تا با خیال راحت در دنیای دیجیتال خود کاوش کنند و به آنها آموزش دهید تا از تجربیات مضر آنلاین خودداری کنند. می‌توانید وبسایت‌ها، بازی‌ها، برنامه‌های کاربری و رسانه‌های اجتماعی را با هم کاوش کنید و قوانین و حد و مرزهایی را تعیین کنید.

حمایت و راهنمایی شما می تواند به فرزندان شما این دانش را بدهد که تصمیمات درست آنلاین بگیرند و اعتماد به نفس برای درخواست کمک در صورت نیاز داشته باشند. همچنین مهم است که در مورد ایمنی آنلاین آگاه باشید.

می‌توانید درباره [اصول اولیه ایمنی آنلاین](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) در وبسایت کمیسیار امنیت الکترونیک معلومات بیشتری کسب کنید.

همچنین می‌توانید در مورد انواع وسیعی از رسانه‌های اجتماعی، بازی‌ها، برنامه‌های کاربری و سایت‌ها در [راهنمای eSafety](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 راپوردهی محتوای درون خود برنامه‌های کاربری، بیاموزید.

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

انواع وسیعی از منابع وجود دارد که از شما حمایت می کنند تا از طفل خود حمایتکنید.

* [وبسایت کمسیار امنیت الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/) موارد ذیل را ارائه می دهد:
* [وبسایت والدین](https://www.esafety.gov.au/parents) شامل معلوماتی [در مورد نحوه انجام مکالمات سخت](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) در مورد موضوعات پیچیده مانند زورگویی سایبری یا پورنوگرافی است.
* [وبینارها](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) برای دادن دانش، مهارت ها و ابزارهایی به والدین/مراقبان برای حمایت از تجربیات آنلاین ایمن از جمله مقدمه ای بر ایمنی آنلاین و فناوری های نوظهور.
* [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.
* [توصیه هایی](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) برای حمایت از والدین برای مقابله با مسائل آنلاین مانند ارسال عکس برهنه و ارسال پیامک، پورنوگرافی و زورگویی سایبری.
* توصیه هایی برای [حمایت مستقیم از جوانان](https://www.esafety.gov.au/young-people) از جمله نحوه برخورد با فشارهای رسانه های اجتماعی.
* [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 دوره متوسطه 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 آلانا و مدلین DigiTalk،](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) یک مرکز ایمنی آنلاین برای والدین را [فراهم می کند](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18) که موضوعاتی از جمله تجهیز نوجوانان برای موفقیت دیجیتال، حمایت از نوجوانان در دنیایی متصل، توانمندسازی نوجوان شما برای بازی ایمن و غلبه بر زورگویی نوجوانان را پوشش می دهد.
* [شبکه پرورش اطفال](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) منابعی را برای والدین نوجوانان در مورد موضوعاتی از جمله زمان تماشای صفحه نمایش، زورگویی سایبری، فرستادن پیام های سکسی (sexting) و بازی فراهم می کند.

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

فعالیت آنلاین یک نوجوان اگر تعادل سالمی در فعالیت های آفلاین نداشته باشد، ممکن است تأثیر منفی بر روی وی بگذارد. بعضی اوقات، یک شخص جوان ممکن است علائمی از خود نشان دهد که دارای تعاملات آنلاین منفی است یا اینکه مورد زورگویی قرار می گیرد.

آنها ممکن است به شما نگویند که آیا یک «دوستی» یا موقعیت آنلاین خطرناک یا دشوار شده است زیرا آنها خجالت می کشند یا شرمنده هستند یا می ترسند 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) و [معلومات راجع به جنایات مربوط به تصاویر برهنه (sextortion)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) در وبسایت کمیسیار 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 اگر اتفاقی افتاده است با مکتب فرزندتان صحبت کنید. مکاتب پالیسی ها و پروسه هایی دارند که می‌توانند کمک کنند و مطمئن شوند که در صورت نیاز فرزند شما از حمایت اضافی برخوردار می‌شود. 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 دادن تخلف](https://www.esafety.gov.au/report) می توانید با کمیسیونر 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](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) به صورت آنلاین و از طریق هوش مصنوعی (AI) انجام داد، 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.
* مشاوره نهاد headspace: شاگردان دوره متوسطه دولت ویکتوریا می‌توانند به خدمات مشاوره از headspace دسترسی داشته باشند. به نمره 1800 650 890 زنگ بزنید یا از [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) بازدید کنید
* 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)