# Kwa wazazi na walezi (sekondari)

Msaada wa kuwaweka vijana salama kwenye mitandao ya kijamii

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

## Vijana wenye umri wa shule ya sekondari na mitandao ya kijamii

Wazazi wana jukumu muhimu katika kusaidia vijana wao kuwa salama mtandaoni na kwenye tovuti za mitandao ya kijamii. Unaweza kusaidia watoto wako wapitia ulimwengu wao wa kidijitali kwa usalama na uwaelimishe ili kuepuka matumizi mabaya ya mtandaoni. Unaweza kuchunguza tovuti, michezo, programu na mitandao ya kijamii pamoja na kuweka baadhi ya sheria na mipaka.

Msaada wako na mwongozo unaweza kuwapa watoto wako maarifa ya kufanya maamuzi sahihi mtandaoni na kujiamini kuuliza kwa msaada wanapohitaji. Pia ni muhimu kuendelea kufahamishwa kuhusu usalama mtandaoni.

Unaweza kusoma zaidi kuhusu [misingi ya usalama mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) kwenye tovuti ya Kamishna wa Mtandaoni (eSafety).

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 aina mbalimbali ya rasilimali zinazopatikana ili kukusaidia wewe kuweza kusaidia mtoto wako.

* Tovuti ya [Kamishna ya Usalama wa mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/) inatoa:
* [tovuti ya wazazi](https://www.esafety.gov.au/parents) inajumuisha habari [jinsi ya kuwa na mazungumzo magumu kuhusu mada gumu](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) kama vile uonevu mtandaoni au ponografia.
* [warsha za mitandao](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) kuwapa wazazi/walezi maarifa, ujuzi na zana za kusaidia hali salama za mtandaoni ikiwa ni pamoja na utangulizi wa usalama mtandaoni na teknolojia zinazoibuka.
* [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.
* [ushauri](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) wa kusaidia wazazi kushughulikia masuala ya mtandaoni kama vile kutuma uchi na kutuma ujumbe wa ngono, ponografia na unyanyasaji mtandaoni.
* ushauri wa moja kwa moja [kusaidia vijana](https://www.esafety.gov.au/young-people) ikiwa ni pamoja na jinsi ya kukabiliana na shinikizo za mitandao ya kijamii.
* [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 sekondari 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 kinachoshughulikia mada ikiwa ni pamoja na kuwawezesha vijana kupata mafanikio ya kidijitali, kusaidia vijana katika ulimwengu uliounganishwa, kumwezesha kijana wako kucheza mchezo kwa usalama na kushinda unyanyasaji wa vijana.
* [Mtandao wa Kulea Watoto](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) hutoa nyenzo kwa wazazi wa vijana kuhusu mada ikiwa ni pamoja na muda wa kutumia kifaa, uonevu mtandaoni, kutuma ujumbe wa ngono na michezo mtandaoni.

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

Tendo la mtandaoni la kijana linaweza kuwa na athari mbaya kwake ikiwa pia hana usawa mzuri wa shughuli za nje ya mtandao. Wakati mwingine, kijana anaweza kuwa anaonyesha dalili kwamba ana mwingiliano mbaya mtandaoni au kwamba anaonewa.

Anaweza asikwambie ikiwa ‘urafiki’ mtandaoni au hali imekuwa ya kumwathiri au ngumu kwa sababu ana aibu au kuaibika, au anaogopa inaweza kufanya mambo kuwa mabaya zaidi.

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

Ishara za kutia wasiwasi zinawezakujumuisha:

* 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), [ishara za onyo za kubemberezwa](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) na [taarifa kuhusu kukupokonya kwa ngono](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) 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 michakato iliyopo inayoweza kusaidia na kuhakikisha kuwa mtoto wako anapata usaidizi wa ziada ikiwa anauhitaji. Wasiliana na mwalimu wa mtoto wako au timu ya ustawi wa 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
* Ushauri wa headspace: Wanafunzi wa shule ya sekondari ya Serikali ya Victoria wanaweza kupata huduma za ushauri nasaha kutoka kwa headspace. Piga simu: 1800 650 890 au tembelea [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 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)