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

Hỗ trợ để giữ an toàn cho thanh thiếu niên trên mạng xã hội

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

## Thanh thiếu niên ở bậc trung học và mạng xã hội

Cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ con mình an toàn trên mạng và trên các trang mạng xã hội. Quý vị có thể giúp con mình điều hướng thế giới kỹ thuật số một cách an toàn và dạy chúng tránh những trải nghiệm có hại trên mạng. Quý vị có thể cùng con khám phá các trang mạng, trò chơi, ứng dụng và mạng xã hội đồng thời thiết lập một số quy tắc và ranh giới.

Sự hỗ trợ và hướng dẫn của quý vị có thể đem lại kiến thức cho con của quý vị để đưa ra quyết định sáng suốt khi tham gia trực tuyến và sự tự tin nhờ giúp đỡ khi cần. Điều quan trọng là phải cập nhật thông tin về an toàn trực tuyến.

Quý vị có thể đọc thêm [những điều cơ bản về an toàn trực tuyến](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) trên trang mạng của Ủy viên an toàn mạng (eSafety Commissioner).

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 báo cáo 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 có thể trợ giúp quý vị trong việc hỗ trợ con mình.

* [Trang mạng của Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner)](https://www.esafety.gov.au/) cung cấp:
* [trang mạng cho cha mẹ](https://www.esafety.gov.au/parents) 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 khiêu dâm.
* [các buổi hội thảo trực tuyến](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars) cung cấp cho cha mẹ/người chăm sóc kiến thức, kỹ năng và công cụ để hỗ trợ con em có những trải nghiệm trực tuyến an toàn, bao gồm giới thiệu về an toàn trực tuyến và các công nghệ mới nổi.
* [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.
* [lời khuyên](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) nhằm hỗ trợ các bậc cha mẹ giải quyết các vấn đề trực tuyến như gửi ảnh khoả thân và tin nhắn mang tính tình dục, nội dung khiêu dâm và bắt nạt trên mạng.
* lời khuyên để [hỗ trợ trực tiếp thanh thiếu niên,](https://www.esafety.gov.au/young-people) bao gồm cách đối phó với các áp lực trên mạng xã hội.
* [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 độ tuổi trung 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 với các chủ đề như chuẩn bị cho thanh thiếu niên thành công trong công nghệ số, hỗ trợ thanh thiếu niên trong thế giới kết nối, giúp con quý vị trong tuổi vị thành niên có thể chơi trò chơi một cách an toàn và vượt qua tình trạng bắt nạt ở tuổi vị thành niên.
* [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) cung cấp cho các bậc cha mẹ có con ở độ tuổi vị thành niên các nguồn tài liệu về các chủ đề bao gồm thời gian sử dụng màn hình, bắt nạt trên mạng, nhắn tin khiêu dâm và chơi game.

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

Hoạt động trực tuyến của thanh thiếu niên 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, một thanh thiếu niên có thể có những dấu hiệu cho thấy chúng đang có những tương tác tiêu cực trên mạng hoặc chúng đang bị bắt nạt.

Chúng có thể không nói cho quý vị biết nếu một "tình bạn" hoặc tình huống trực tuyến trở nên nguy hiểm hoặc khó khăn vì chúng 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 đáng lo ngại 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), [các dấu hiệu cảnh báo về dụ dỗ](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) và [thông tin về tống tiền tình dục](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) trên trang mạng của Ủy viên An toàn mạng.

## 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 về bất kỳ mối lo ngại nào hoặc nếu có chuyện gì xảy ra. Các trường học đều có các chính sách và quy trình có thể giúp đỡ và đảm bảo rằng con của quý vị nhận được sự hỗ trợ thêm nếu cần. Hãy liên hệ với giáo viên của con hoặc nhóm an sinh của trường để bắt đầu. 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 cũng 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 cũng 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
* Tư vấn của headspace: Học sinh trung học ở Victoria có thể tiếp cận các dịch vụ tư vấn từ trung tâm headspace. Gọi điện thoại số 1800 650 890 hoặc truy cập [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* 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)