# برای شاگردان دوره متوسطه

از شما برای ایمن بودن در رسانه های اجتماعی حمایت می کند

این راهنما نکاتی را ارائه می‌کند که به شما کمک می‌کند در رسانه‌های اجتماعی ایمن باشید و پیوندهایی به توصیه‌هایی درباره اقداماتی که در صورت نیاز به حمایت انجام دهید، ارائه می‌دهد.

## چگونه تجربیات مثبت و ایمن آنلاین داشته باشیم

* بدانید از کجا معلومات را دریافت کنید: کمیسیار امنیت الکترونیکی [معلومات مفید زیادی را برای کمک به شما در حفظ امنیت آنلاین ارائه می دهد](https://www.esafety.gov.au/young-people) - موضوعاتی مانند قرار ملاقات و روابط، کاوش در موقعیت های دشوار، محافظت از خود به صورت آنلاین، اخبار جعلی و موارد دیگر.
* دنیای آنلاین و آفلاین خود را متعادل کنید: گذراندن زمان زیادی به صورت آنلاین می تواند آسان باشد، اما آگاهی از اینکه چند وقت یکبار و چرا آنلاین می شوید می تواند به شما کمک کند تعادل سالم تر و شادتری را با زمان آفلاین ایجاد کنید. نگاهی به [متعادل کردن زمان آنلاین](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) خود بیندازید.
* ردپای دیجیتالی خود را کنترل کنید: اینترنت بیش از آنچه انتظار دارید در مورد شما به یاد می آورد. این معلومات زیادی را از خود به جا می گذارد که به عنوان ردپای دیجیتالی شما شناخته می شود. خبر خوب این است که راه هایی برای مدیریت ردپای دیجیتالی شما وجود دارد. برای راهنمایی هایی در مورد مدیریت موارد خود تان، [ردپای دیجیتال](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) را بررسی کنید.
* فشار را کاهش دهید: رسانه‌های اجتماعی می‌توانند راهی عالی برای حفظ ارتباط با دوستان باشند، اما بعضی اوقات می‌توانند باعث شوند که زندگی‌مان را با دیگران مقایسه کنیم یا احساس کنیم که نیاز به ارتباط مداوم داریم. فشارهای رسانه های اجتماعی بسیار واقعی است و عواقبی برای همه ما دارد. برای راهنمایی به [فشارهای رسانه های اجتماعی](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) نگاهی بیندازید.
* یک شخص حامی باشید: در حالی که دیدن شخصی که بطور حضوری یا آنلاین مورد زورگویی قرار می گیرد دشوار است، اما بودن منحیث شخصی مورد زورگویی قرار می گیرد حتی سخت تر است. همه ما می‌توانیم با حامی بودن، کاری برای کمک کردن انجام دهیم. حامی کسی است که تصمیم می گیرد از شخصی که مورد زورگویی قرار گرفته یا آسیب دیده حمایت کند. ممکن است دلهره‌آور به نظر برسد، اما راه‌های مطمئنی وجود دارد که می‌توانید به صورت آنلاین و حضوری یک حامی باشید. برای کسب معلومات بیشتر به [من از شما حمایت میکنم](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) مراجعه کنید.
* کمک برای گذراندن زمان بیش از حد آنلاین: آیا رفتار آنلاین شما بر روی رفتار آفلاین تان تأثیر می گذارد؟ اگر نحوه استفاده تان از رسانه های اجتماعی اثرات بدی بر صحت و روابط تان دارد، باید متوقف شده و به آنچه در حال وقوع است فکر کنیم. [دوستان واقعی](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends) را بررسی کنید:

## اگر درگیر یک تجربه ناامن آنلاین هستید چه کاری باید انجام دهید

ممکن است اتفاقاتی آنلاین بیفتد که باعث شود ما احساس ناراحتی یا ناامنی کنیم. این ممکن است به دلیل زورگویی، دیدن محتوای ناراحت کننده یا خشونت‌آمیز، اشتراک‌گذاری عکس‌ها بدون رضایت تان، دریافت عکسهای برهنه‌های ناخواسته یا حتی تماس از طرف یک بیگانه باشد که باعث ایجاد احساس ناراحتی در شما می‌شود. راه هایی برای کمک گرفتن وجود دارد.

شما تنها نیستید. همیشه کسی هست که بتواند کمک کند. یک بزرگسالی که به او اعتماد دارید، مانند یکی از اعضای خانواده یا معلم، می‌تواند دیدگاه تازه‌ای به شما بدهد و همچنین به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید و چگونه با هر گونه تأثیری مقابله کنید. تلاش کنید تا زمانی که شرایط را مدیریت می کنید، با شخص حامی خود در ارتباط باشید.

**مورد زورگویی قرار گرفتن آنلاین**

* کمک اگر به صورت آنلاین مورد زورگویی قرار می گیرید: هیچ کس نباید با زورگویی سایبری مقابله کند، اما دانستن موثرترین راه ها برای جلوگیری از آن کمک خواهد کرد. زورگویی سایبری زورگویی با استفاده از تکنالوجی های دیجیتال مانند تلیفون موبایل، ایمیل و ابزارهای رسانه های اجتماعی است. در اینجا می‌توانید درباره آن بیشتر بدانید: [زورگویی سایبری](https://www.vic.gov.au/cyberbullying)؛ و یاد بگیرید که در صورت تجربه [زورگویی آنلاین](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) چه کاری باید انجام دهید.
* اگر به شما زورگو خطاب می شود چه باید کرد: اگر درگیر رفتار زورگویی هستید، مهم است که به این فکر کنید که چگونه می توانید رفتار خود را تغییر دهید. همچنین می توانید اقداماتی را انجام دهید تا مطمئن شوید که دوباره تکرار نشود. اگر شما را متهم کرده‌اند، ببینید که آیا [به خاطر زورگو بودن فراخوانده شده‌ اید | کمیسیار امنیت الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) برای مشاوره.

**احساس ناامنی آنلاین**

* اگر کسی به شما احساس ناراحتی یا ناامنی می‌دهد کمک بگیرید: ملاقات با اشخاص، پیدا کردن دوستان جدید و حفظ ارتباط با دیگرانی که از قبل می‌شناسید در برنامه‌های کاربری، سایت‌ها و بازی‌ها رایج است. با هر کسی که ارتباط برقرار می کنید، مهم است که بدانید اگر احساس ناراحتی یا ناامنی در شما ایجاد می کند چگونه می توانید کمک بگیرید. راجع به اینکه [در موراد تماس نا امن یا «نوازش (سوء استفاده سایبری)» چی باید کرد بیشتر بخوانید](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* اگر شخصی تصاویر برهنه شما را به اشتراک گذاشته یا تهدید به اشتراک گذاری کرده است: حتی اگر تصویر یا ویدیوی صمیمی از خود را برای شخصی روان کنید، یا با گرفتن آن توسط کسی موافقت کنید، به این معنی نیست که او مجاز است آن را با دیگران به اشتراک بگذارد. آنچه را که باید در صورت انجام دهید بیابید: [عکس های برهنه من به اشتراک گذاشته شده است](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) یا [شخصی تهدید می کند که عکسهای برهنه من را به اشتراک می گذارد](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

راپور دادن محتویات مضر

* راپور دادن آسیب آنلاین: کمیسیار امنیت الکترونیکی می تواند به شما کمک کند تا سوءاستفاده جدی آنلاین، و محتوای آنلاین غیرقانونی و محدود شده، از جمله زورگویی سایبری که احتمالاً به صحت جسمی یا روانی شخص مورد نظر آسیب می رساند، حذف کنید. به [راپور دادن آسیب آنلاین](https://www.esafety.gov.au/report) بروید تا درباره مواردی که می‌توان راپور داد، نحوه راپوردهی آن و چه شواهدی را ذخیره کرد و راپور داد، بیشتر بدانید.
* محتوای ناراحت کننده: بعضی اوقات با چیزی مواجه می شوید که ترجیح می دهید در زمان آنلاین-بودن آن را نبینید. این می‌تواند شامل محتوایی باشد که آزاردهنده یا ناراحت‌کننده است، زیرا رویدادی شدیداً خشونت‌آمیز یا توهین‌آمیز را نشان می‌دهد. شما می توانید یک کاری در مورد آن انجام دهید. [محتوای ناراحت کننده](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## اگر شما یا یکی از دوستان تان به حمایت بیشتری نیاز دارید کجا بروید

* برای کمک فوری با 000 تماس بگیرید
* با یک نفر در مکتب یا یک بزرگسال قابل اعتماد بیرون از مکتب صحبت کنید
* برای مشاوره یا راپور دادن تخلف آنلاین با [کمیسیار امنیت الکترونیکی](https://www.esafety.gov.au/) تماس بگیرید
* مشاوره نهاد headspace: شاگردان دوره متوسطه دولت ویکتوریا می‌توانند به خدمات مشاوره از headspace دسترسی داشته باشند. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* اگر به حمایت صحت روانی نیاز دارید، به داکترعمومی محلی خود مراجعه کنید
* لین کمکی اطفال: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* 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)