# Kwa wanafunzi wa shule ya sekondari

Msaada kwa ajili yako ili kuwa salama kwenye mitandao ya kijamii

Mwongozo huu unatoa vidokezo vya kukusaidia kuwa salama kwenye mitandao ya kijamii na viungo vya ushauri kuhusu nini cha kufanya ikiwa unahitaji usaidizi.

## Jinsi ya kuwa na matumizi chanya na salama mtandaoni

* Jua ni wapi pa kupata habari: Kamishna wa Usalama wa Mtandaoni hutoa [habari nyingi muhimu kukusaidia kukaa salama mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/young-people) - mada ni pamoja na kuchumbiana na mahusiano, kupitia hali ngumu, kujilinda mtandaoni, habari za ghushi na zaidi.
* Linganisha ulimwengu wako wa mtandaoni na nje ya mtandao: Inaweza kuwa rahisi kutumia muda mwingi mtandaoni, lakini kufahamu ni mara ngapi na kwa nini unaenda mtandaoni kunaweza kukusaidia kulinganisha usawa wa afya na furaha ukiwa nje ya mtandao. Tazama [Kulinganisha muda wako mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* Dhibiti alama yako ya kidijitali: Mtandao unakumbuka zaidi kukuhusu kuliko unavyoweza kutarajia. Inaacha safu ya data, inayojulikana kama alama yako ya kidijitali. Habari njema ni kwamba, kuna njia za kudhibiti alama yako ya kidijitali. Tazama [Alama ya kidijitali](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) kwa vidokezo vya kuweza kujidhibiti.
* Punguza shinikizo: Mitandao ya kijamii inaweza kuwa njia nzuri ya kuwasiliana na marafiki, lakini wakati mwingine inaweza pia kutufanya tulinganishe maisha yetu na wengine au kuhisi kama tunahitaji kuwa tumeunganishwa kila wakati. Shinikizo kutoka kwenye mitandao ya kijamii ni za kweli kabisa na zina madhara kwetu sote. Angalia [Shinikizo kutoka kwa mitandao ya kijamii](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) kwa vidokezo.
* Kuwa mtu wa juu: Ingawa inaweza kuwa vigumu kuona mtu anaonewa ana kwa ana au mtandaoni, ni vigumu zaidi kuwa mtu anayeonewa. Sote tunaweza kufanya kitu kusaidia kwa kuwa watenda wema. Kuwa mtenda mwema ni mtu anayechagua kumsaidia mtu anayenyanyaswa au kudhulumiwa. Inaweza kuonekana kuwa ya kutisha lakini kuna njia salama za kuwa mtu bora mtandaoni na zile za ana kwa ana. Tazama [Niko nyuma yako](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back)kujifunza zaidi.
* Msaada wa kutumia muda mwingi mtandaoni: Je, tabia yako ya mtandaoni inakuathiri nje ya mtandao? Ikiwa njia tunayotumia mitandao ya kijamii ina madhara kwa afya na mahusiano yetu, tunahitaji kusimama na kufikiria kinachoendelea. Tazama: [Marafiki wa kweli](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## Nini cha kufanya ikiwa unahusika katika matukio yasiyo salama mtandaoni

Mambo yanaweza kutokea mtandaoni ambayo yanatufanya tukose raha au tusiwe salama. Hii inaweza kuwa kwa sababu ya uonevu, kuona maudhui ya kutatanisha au vurugu, kushiriki picha bila kibali chako, kupokea uchi usiotakikana au hata kuwasiliana na mtu asiyemfahamu jambo ambalo linakufanya usiwe na raha. Kuna njia za kupata msaada.

Hauko peke yako. Daima kuna mtu anayeweza kusaidia. Mtu mzima unayemwamini, kama vile mwanafamilia au mwalimu, anaweza kukupa maoni mapya, na pia kukusaidia kuamua la kufanya na jinsi ya kukabiliana na athari zozote. Jaribu kukaa na uhusiano na mtu wako wa usaidizi wakati unashughulikia hali hiyo.

**Kuonewa mtandaoni**

* Msaada ikiwa unaonewa mtandaoni: Hakuna anayepaswa kukabiliana na unyanyasaji wa mtandaoni, lakini kujua njia bora zaidi za kukomesha unyanyasaji huo kutasaidia. Uonevu kwenye mtandao ni uonevu kwa kutumia teknolojia za kidijitali kama vile simu za mkononi, barua pepe na zana za mitandao ya kijamii. Unaweza kujifunza zaidi kuihusu hapa: [Unyanyasaji wa Mtandao](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); na ujifunze nini cha kufanya ikiwa utapata uzoefu [Uonevu mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* Nini cha kufanya ikiwa unaitwa mnyanyasaji: Ikiwa unajihusisha na tabia ya uonevu, ni muhimu ufikirie jinsi unavyoweza kubadilisha tabia yako. Unaweza pia kuchukua hatua ili kuhakikisha kuwa halijirudii tena. Ikiwa umeitwa mnyanyasaji, angalia [Nimeitwa kwa kuwa mnyanyasaji | Kamishna wa Usalama Mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) kwa ushauri.

**Kujisikia kutokuwa salama mtandaoni**

* Pata usaidizi ikiwa mtu anakufanya uhisi huna raha au salama: Kukutana na watu, kupata marafiki wapya na kuwasiliana na watu wengine ambao tayari unajua ni jambo la kawaida kwenye programu, tovuti na michezo. Mtu yeyote unayeungana naye, ni muhimu kujua jinsi ya kupata usaidizi ikiwa anakufanya uhisi huna raha au salama. Soma zaidi kuhusu nini cha kufanya [Mgusano usio salama na 'kubembereza'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* Ikiwa mtu ameshiriki au anatishia kushirikisha picha zako za uchi: Hata ukimtumia mtu picha au video yako ya siri, au ukubali apigie, hiyo haimaanishi kuwa anaruhusiwa kuishirikisha na mtu mwingine yeyote. Jua unachopaswa kufanya hapa: [Uchi wangu umeshirikishwa](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) au [Kuna mtu anatishia kushirikisha uchi wangu](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

Kuripoti maudhui hatari

* Kuripoti madhara mtandaoni: Kamishna wa Usalama Mtandaoni anaweza kukusaidia kuondoa matumizi mabaya makubwa ya mtandaoni, na maudhui haramu na yenye vikwazo vya mtandaoni, ikiwa ni pamoja na unyanyasaji wa mtandaoni ambao unaweza kudhuru afya ya kimwili au kiakili ya mtu anayelengwa. Nenda kwenye [Ripoti madhara mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/report) kujifunza zaidi kuhusu kile kinachoweza kuripotiwa, jinsi ya kuripoti na ni ushahidi gani wa kuhifadhi na kutoa ripoti.
* Maudhui yanayosumbua: Wakati mwingine unakutana na kitu ambacho hupendi kuona ukiwa mtandaoni. Inaweza kujumuisha maudhui yanayofadhaisha au kutia wasiwasi kwa sababu yanaonyesha tukio la vurugu au kuudhi sana. Unaweza kufanya kitu kuhusu hilo. [Maudhui yanayosumbua](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## Mahali pa kwenda ikiwa wewe au rafiki unahitaji usaidizi zaidi

* Wasiliana na 000 kwa usaidizi wa haraka
* Zungumza na mtu shuleni kwako au mtu mzima unayemwamini nje ya shule
* Wasiliana na [Kamishna wa Usalama Mtandaoni](https://www.esafety.gov.au/) kwa ushauri au kuripoti matumizi mabaya ya mtandaoni
* Ushauri headspace: Wanafunzi wa shule ya sekondari ya Serikali ya Victoria wanaweza kupata huduma za ushauri nasaha kutoka headspace. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* Tembelea daktari (GP) wako wa karibu ikiwa unahitaji usaidizi wa afya ya akili
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* 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)