# Dành cho học sinh trung học phổ thông

Hỗ trợ các em an toàn trên mạng xã hội

Hướng dẫn này cung cấp các mẹo giúp các em được an toàn trên mạng xã hội và các đường liên kết đến lời khuyên về những việc cần làm nếu các em cần sự hỗ trợ.

## Làm thế nào để có những trải nghiệm tích cực và an toàn trên mạng

* Biết nơi tìm thông tin: Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner) cung cấp [nhiều thông tin hữu ích nhằm giúp các em được an toàn trên mạng](https://www.esafety.gov.au/young-people) - các chủ đề bao gồm hẹn hò và các mối quan hệ, xử lý các tình huống khó khăn, bảo vệ bản thân khi tham gia trực tuyến, tin giả và nhiều thông tin hơn nữa.
* Cân bằng giữa thế giới trực tuyến và ngoại tuyến: Các em có thể dễ dàng dành nhiều thời gian trên mạng, nhưng việc nhận thức được tần suất và lý do lên mạng có thể giúp các em tìm ra được sự cân bằng lành mạnh và hạnh phúc hơn với thời gian ngoại tuyến. Hãy xem [Cân bằng thời gian trên mạng của các em](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* Kiểm soát dấu vết kỹ thuật số của các em: Internet lưu lại nhiều thông tin về các em nhiều hơn các em nghĩ. Nó để lại dấu vết dữ liệu, được gọi là dấu vết kỹ thuật số. Tin vui là có nhiều cách để quản lý dấu vết kỹ thuật số của các em. Kiểm tra [Dấu vết kỹ thuật số](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) để biết mẹo quản lý dấu vết của các em.
* Giảm áp lực: Mạng xã hội có thể là một cách tuyệt vời để giữ liên lạc với bạn bè, nhưng đôi khi nó cũng có thể khiến chúng ta so sánh cuộc sống của mình với người khác hoặc cảm thấy như chúng ta cần phải được kết nối liên tục. Áp lực từ mạng xã hội là rất thực và chúng gây ra hậu quả cho tất cả chúng ta. Xem phần [Áp lực từ mạng xã hội](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) để biết được những lời khuyên.
* Hãy là người đứng lên bảo vệ: Mặc dù có thể khó khăn khi chứng kiến cảnh ai đó bị bắt nạt trực tiếp hoặc trực tuyến, nhưng càng khó khăn hơn khi là người bị bắt nạt. Tất cả chúng ta đều có thể làm điều gì đó để giúp đỡ bằng cách đứng lên bảo vệ. Người đứng lên bảo vệ là người chọn hỗ trợ một người đang bị ngược đãi hoặc bị làm tổn hại. Điều đó có thể dường như đáng sợ nhưng có những cách an toàn để trở thành người đứng lên bảo vệ trực tuyến và trực tiếp. Xem phần [tôi ủng hộ bạn](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) để tìm hiểu thêm.
* Trợ giúp khi dành quá nhiều thời gian lên mạng: Hành vi trực tuyến của các em có ảnh hưởng đến các em khi không lên mạng không? Nếu cách chúng ta sử dụng mạng xã hội đang gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và các mối quan hệ, chúng ta cần phải dừng lại và suy nghĩ xem chuyện gì đang xảy ra. Xem phần: [Bạn bè thực sự](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## Các em phải làm gì nếu gặp phải một trải nghiệm không an toàn trên mạng

Mọi thứ có thể xảy ra trực tuyến trên mạng khiến chúng ta cảm thấy khó chịu hoặc không an toàn. Đó có thể là do bị bắt nạt, xem nội dung gây khó chịu hoặc bạo lực, bị chia sẻ hình ảnh mà không có sự đồng ý của các em, nhận được những hình ảnh khoả thân không mong muốn hoặc thậm chí bị người lạ liên lạc khiến các em cảm thấy không thoải mái. Có nhiều cách để nhận được sự giúp đỡ.

Các em không đơn độc. Luôn luôn có ai đó có thể giúp đỡ các em. Một người lớn mà các em tin tưởng, như người trong gia đình hoặc giáo viên, có thể cho các em một cách nhìn mới, cũng như giúp các em quyết định phải làm gì và cách giải quyết mọi tác động. Cố gắng giữ liên lạc với người hỗ trợ các em trong khi giải quyết tình huống.

**Bị bắt nạt trên mạng**

* Trợ giúp nếu các em bị bắt nạt trên mạng: Không ai phải đối mặt với nạn bắt nạt trên mạng, nhưng biết những cách ngăn chặn tình trạng này một cách hiệu quả nhất sẽ giúp ích cho các em. Bắt nạt trên mạng là hành vi bắt nạt sử dụng các công nghệ kỹ thuật số như điện thoại di động, email và các công cụ mạng xã hội. Các em có thể tìm hiểu thêm về vấn đề này tại đây: [Bắt nạt trên mạng](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); và tìm hiểu những việc cần làm nếu các em bị [Bắt nạt trên mạng](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* Phải làm gì nếu các em bị gọi là kẻ bắt nạt: Nếu các em có hành vi bắt nạt, điều quan trọng là các em phải nghĩ đến cách thay đổi hành vi của mình. Các em cũng có thể thực hiện các bước để đảm bảo sự việc này không xảy ra nữa. Nếu các em đã bị chỉ trích, xem phần [Tôi đã bị chỉ trích vì là kẻ bắt nạt | Ủy viên an toàn mạng](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) để được tư vấn.

**Cảm thấy không an toàn trên mạng**

* Nhận trợ giúp nếu ai đó khiến các em cảm thấy không thoải mái hoặc không an toàn: Gặp gỡ mọi người, kết bạn mới và giữ liên lạc với những người mà các em đã biết là điều thường gặp trên các ứng dụng, trang mạng và trò chơi. Bất kể các em kết nối với ai, điều quan trọng là các em phải biết cách nhận được sự giúp đỡ nếu họ khiến các em cảm thấy không thoải mái hoặc không an toàn. Đọc thêm về những việc cần làm tại [Liên lạc không an toàn và 'dụ dỗ'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* Nếu ai đó đã chia sẻ hoặc đang đe dọa chia sẻ hình ảnh khỏa thân của các em: Ngay cả khi các em gửi cho ai đó một hình ảnh hoặc đoạn phim riêng tư của các em, hoặc các em đồng ý cho họ chụp ảnh hoặc quay phim, điều đó không có nghĩa là họ được phép chia sẻ những hình ảnh hoặc đoạn phim đó với bất kỳ ai khác. Tìm hiểu các em nên làm gì ở đây: [Ảnh khoả thân của tôi đã bị chia sẻ](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) hoặc [Ai đó đang đe dọa chia sẻ ảnh khoả thân của tôi](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

Trình cáo nội dung gây tổn hại

* Trình cáo tổn hại trên mạng: Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner) có thể giúp các em gỡ bỏ hành vi lạm dụng trên mạng nghiêm trọng, nội dung trên mạng bất hợp pháp và bị hạn chế, bao gồm hành vi bắt nạt trên mạng có khả năng gây hại cho sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của người bị nhắm đến. Truy cập [Trình cáo tổn hại trên mạng](https://www.esafety.gov.au/report) để tìm hiểu thêm về điều gì có thể trình cáo, trình cáo bằng cách nào và cần lưu giữ bằng chứng nào và cách lập bản trình cáo.
* Nội dung gây khó chịu: Đôi khi các em bắt gặp những nội dung mà các em không muốn thấy trên mạng. Đó có thể bao gồm nội dung gây khó chịu hoặc đau buồn vì nó hiển thị sự kiện bạo lực hoặc xúc phạm nghiêm trọng. Các em có thể làm một điều gì đó về vấn đề này. [Nội dung gây khó chịu](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## Nơi để tìm kiếm sự hỗ trợ thêm khi các em hoặc bạn bè cần

* Liên hệ 000 để được hỗ trợ khẩn cấp
* Nói chuyện với ai đó ở trường của các em hoặc một người lớn đáng tin cậy bên ngoài trường học
* Liên hệ [Ủy viên An toàn mạng (eSafety Commissioner)](https://www.esafety.gov.au/) để được tư vấn hoặc báo cáo hành vi lạm dụng trên mạng
* Tư vấn của trung tâm headspace: Học sinh trung học của Victoria có thể tiếp cận các dịch vụ tư vấn từ trung tâm headspace. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* Đến gặp bác sĩ gia đình tại địa phương nếu các em cần hỗ trợ về 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 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)