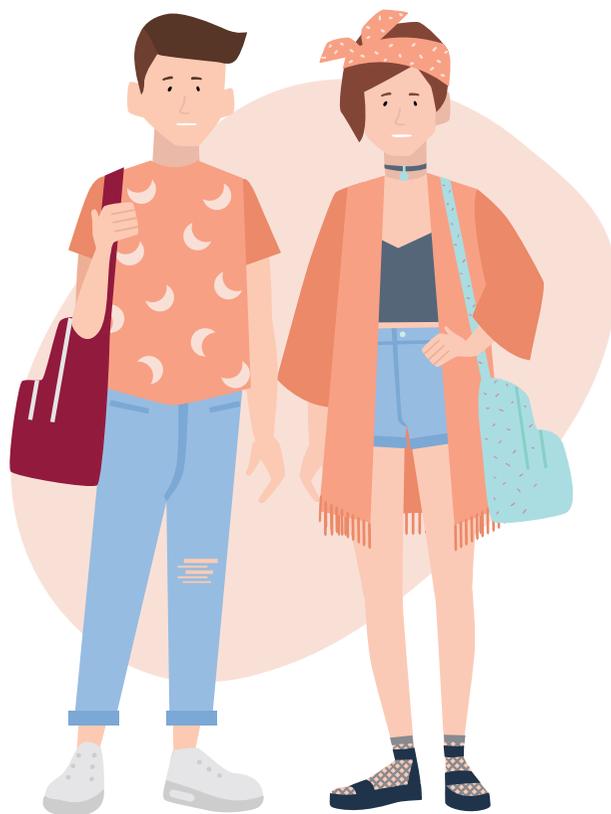


安全使用互联网

父母和照顾者指南

Chinese Simplified

The logo consists of a white lowercase letter 'e' inside a stylized orange shape that resembles a speech bubble or a drop.





安全使用互联网 父母和照顾者信息

作为父母和照顾者,你比任何人都更了解自己的孩子,也因此有最多的机会来支持并指导他们更加安全地使用互联网。

本指南集中讲述了一些对儿童和青少年产生重要影响的网络安全事项,并提供一系列实用技巧和建议,用于妥善处理可能出现的问题。此外,你还能了解多项重要的额外支持服务的详情。

[eSafety.gov.au/parents](https://esafety.gov.au/parents)



网络霸凌

网络霸凌 (Cyberbullying) 是利用网络欺凌一个人或是一群人，意图对他们造成社会、心理甚至肢体伤害。

如何识别网络霸凌？

网络霸凌的表现形式包括：

- 发送粗言秽语的短讯和电邮；
- 发送恶意中伤的讯息、图片或视频；
- 在网络上恶意模仿、排斥或羞辱他人；
- 在网络上或聊天室散布流言蜚语；
- 假冒他人姓名创建账号，用于欺骗或羞辱他人。

网络生活现在已是青少年自我身份识别的重要组成部分，也是他们与社会互动的方式，而网上存在的霸凌行为会对儿童和青少年造成多方面的恶性影响。

我感觉自己的孩子正受到网络霸凌

孩子可能不会告诉自己的父母他们正在遭受网络霸凌，因为可能担心这样做只会让情况更加糟糕或可能因此不能再继续使用设备或上网。

如果孩子有以下表现，你就需要警惕：

- 上网或使用手机后变得沮丧生气；
- 性格改变，变得较为孤僻、焦虑、忧伤或愤怒；
- 似乎比以前孤独或忧心重重；
- 突然有不同的朋友；
- 学习成绩下降；
- 睡眠习惯改变；
- 躲避上学或去俱乐部活动；
- 身体健康状况退步；
- 上网和使用手机时变得“神秘”。



网络霸凌

我能做些什么？

在网络霸凌发生之前就与孩子讨论这个问题。共同制定策略，应对可能出现的问题。同时要让孩子放心，你会始终支持并帮助他们。

如果你的孩子正在遭受网络霸凌：

倾听、思考、保持冷静 — 与他们谈论发生的事情，尽量保持思想开放，不作评判。询问他们的感受，确保他们知道你感同身受。

收集证据 — 如果你打算以后要采取投诉举报等进一步行动，应该收集网络霸凌的相关证据，包括屏幕截图等。

屏蔽并处理与他人的互动联系 — 告诉你的孩子不要回应那些霸凌讯息，同时帮助孩子“拉黑”或屏蔽发送不友好讯息的人。

向网站或服务提供商投诉 — 许多社交媒体、游戏平台、APP应用和网站都有投诉机制，允许你要求清除侮辱和伤害性的内容。

向eSafety举报 — 如果网络霸凌情况恶劣，对你的孩子造成影响，你除了可以要求社交媒体或其他平台删除恶意内容外，还有权向我们举报霸凌事件。

获取帮助和支持 — 经常询问孩子的感受。如果你发现孩子出现任何令人担忧的变化，应该寻求心理辅导或在线支持服务。





网络色情

你的孩子可能无意中会在网络上接触到色情内容。他们也可能刻意搜寻这些内容。无论是何种情况，你都可以作出正确指导。

儿童如何接触到网络色情？

- 你的孩子或许出于好奇或是因为朋友之间的谈论，可能会刻意在互联网上搜寻露骨的内容。
- 他们的朋友或兄弟姐妹（甚至成年人）也可能与他们分享不恰当的内容。
- 你的孩子可能会在搜索互联网时不小心输入了错误的单词或短语，或点击指向看似有趣的链接，但结果却是色情内容。
- 他们可能点击了网络“钓鱼”或垃圾邮件中的链接或弹出窗口（在一些无害的网站上也会出现）。

怎样才能保护我的孩子？

制订一些“家规” — 与所有的孩子讨论这个问题，规定可以使用电脑和其他设备的时间和地点。

保持参与 — 经常与自己的孩子开诚布公地交流，了解他们在互联网上的活动，建立彼此信任。

利用技术加以控制 — 利用上网设备带有的“家长控制”功能加强控制，确保开启互联网浏览器中的“安全搜索”模式。

培养顺应力 — 谈论与性有关的话题可以帮助少年儿童正确看待他们在网络上接触的内容，同时强化尊重他人和获取他人同意的重要人际关系意识。

主动与孩子讨论有关浏览网络色情的问题 — 育儿专家建议应尽早（在儿童约9岁时）与孩子进行有关色情问题的对话，这有助于保护他们免受意外接触色情内容而可能受到的影响。每一名儿童的情况各不相同，所以你应该决定何时是合适的时候与自己的孩子讨论这方面的问题。

有长远计划 — 向孩子强调，如果他们接触到了自己无法理解的内容，可以向你询问。



网络色情

我的孩子在互联网上接触到了色情内容后应该怎么办？

保持冷静 — 首先感谢他们有勇气让你知道，向他们保证你们会一起解决这个问题。

倾听、判断、勿躁 — 询问他们是如何找到的，发生在何处，是谁（如果有）给他们看的，他们看见这些影像后的想法和心情。切忌教条地训斥你的孩子。

对于青少年来说，你需要传达的最重要的信息是色情不是现实生活的写照。

让孩子放心，他们没有惹麻烦 — 尽量不要禁止孩子使用设备或上网，否则他们会认为这是惩罚。

感同身受孩子的想法 — 与孩子讨论这些不良内容对他们造成的感受，这一点非常重要。鼓励孩子向你讲述他们遇到的任何问题。

谈论人际关系中相互尊重和获取他人同意的重要性 — 在触摸、拥抱或亲吻他人前一定要得到允许，这样做非常重要。

我们的网站还有更多如何与不同年龄的孩子讨论互联网色情问题的提示和建议。



发送裸照和“性息”

你有必要与自己的孩子谈一谈发送或分享私密影像可能带来的后果。

有哪些风险？

对于青少年来说，尤其是有亲密关系的情侣，分享私密的影像似乎是打情骂俏或无伤大雅的行为。但是，你的孩子必须要重视，一旦出现问题，这样做的后果将会很严重。

他们无法控制已分享的照片和视频 — 影像一旦分享之后就会被人复制并保存，或是转发给其他陌生人，出现在社交媒体平台或其他公共网站上。

即使是发生在可信任的朋友之间也会有不良后果 — 朋友或伴侣可能一时冲动或不加思考将图像转发给许多人，超出了原发送者的分享意图。

可能并非自愿行为 — 青少年有时迫于他人压力甚至受到胁迫而发送内容露骨的图片或视频。

后果可能很严重 — 对于青少年来说，这样做可能导致别人遭受羞辱、欺凌、戏弄或骚扰，损害别人的声誉，同时也可能让自己受到刑事指控或处罚。

青少年或流行文化中很少使用“性息”(sexting)一词，较为常见的通用词是“裸照”(nudes)。





发送裸照和“性息”

我怎样才能最大限度地降低孩子的风险？

尽早谈, 经常谈 — 使用符合孩子年龄的语言, 与他们谈一谈发送“裸照”可能造成的后果。谈话时可以用现实生活为例提问, 例如“他(或她)在俩人分手后把他们的照片与别人分享, 你认为这样做对吗?”

培养自信, 学会拒绝 — 让孩子知道他们不必屈服于同伴压力或是因为“别人都这么做”而发送私密的影像。

教育他们什么是知情同意和相互尊重的人际关系 — 帮助他们理解分享私密影像会造成的影响, 让他们知道这样做损害了别人的信任。

了解风险 — 与孩子讨论这些行为可能带来的不良后果以及法律责任。提醒他们, 影像一旦分享后就无法收回, 也无人能控制这些内容的传播。

出现问题时我该怎么处理？

保持冷静和坦诚 — 向孩子保证你会与他们一起努力解决问题, 他们并不孤单。

倾听并快速行动 — 分享的私密影像中如果涉及未成年人, 这可能会引起法律问题。你可以向eSafety举报不正当传播这类图像的行为。我们可以协助删除私密的影像, 并在某些情况下对传播这些内容的人员采取行动。请详细了解处理此类问题的建议和通过我们网站举报的方法。此外, 你还可以向公布影像的网站或服务平台举报问题。

获得帮助和支持 — 关心孩子的身心健康, 鼓励他们与专业咨询师或支持服务人员交谈。



在线时间

帮助你的孩子平衡线上和线下活动，保持身心健康。

究竟多长时间才是太长时间？

没有一个神奇的数字可以来划定时间长短。恰当的屏幕时间取决于一系列因素，包括孩子的年龄和成熟程度，他们观看的内容、学习的需求以及你家庭的日常生活。

虽然看着时钟来算时间比较容易做到，但是孩子在互联网上所做事情的性质、质量以及你的参与程度同样也至关重要。

如果孩子有以下表现，你就需要警惕：

- 对诸如与朋友见面或体育活动等社交互动的兴趣日趋减弱；
- 学习成绩退步；
- 疲惫、睡眠不良、头痛或眼睛酸痛；
- 饮食习惯发生变化；
- 忽视个人卫生；
- 痴迷某些网站或游戏；
- 要求他们暂停在线活动或休息一下时表现出极度愤怒；
- 远离电脑时会焦虑或烦躁；
- 与朋友和家人疏远。

你应该同时以身作则，减少自己的屏幕时间。

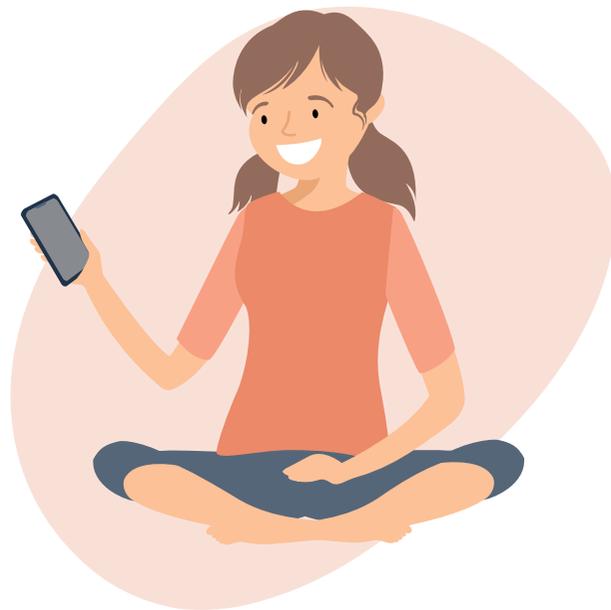
在线时间

帮助你的孩子管理在线时间

积极参与, 鼓励平衡上网时间 — 与孩子分享屏幕时间, 从而关注他们感兴趣的游戏、APP应用以及用来上网的设备。帮助他们意识到兴趣爱好和体育等线下活动同样重要。

制订计划 — 制订一个家庭计划, 平衡坐在屏幕前的时间和各种线下活动的时间。让孩子参与制订这个计划。

利用技术加以控制 — “家长控制”功能以及很多工具都可用于监测和控制上网时间。你可以预先设置时限, 控制使用设备或上网。但是, 采取这些措施之前, 你应该坦诚地告知孩子, 解释使用这些技术加以控制的理由。





互联网游戏

互联网游戏对你的孩子可能十分有吸引力，但是你需要帮助他们正确应对处理其中的风险。

有何益处？有何风险？

许多游戏可以提高儿童的协调能力、问题解决能力和同时处理多项任务的技能。此外，互联网游戏和与其他参与者在网上的互动还有助于培养少年儿童的社交能力。但是，你必须了解这些游戏可能带来的问题，绝对不能轻视。

互联网游戏的风险包括：

- 玩游戏占用过多时间，对孩子的身体健康、学习能力、社交技能以及情感健康发育都会产生负面影响；
- 互联网游戏或游戏内聊天被利用成为霸凌或性诱的工具；
- 游戏中类似赌博的元素会让少年儿童认为赌博是一种正常的行为；
- 游戏内购需要花钱。

为你的孩子创造安全的游戏环境

规划准备 — 把电脑或游戏机放在家中开放的区域，开启设备、浏览器和 APP 应用上附带的“家长控制”和其他安全功能。

养成良好习惯 — 使用不会透露真实姓名的屏幕名称，帮助你的孩子保护他们的个人信息。教育他们不要点击陌生人发送的“作弊程序”等链接来帮助玩游戏。这些程序可能包含病毒或恶意软件。

商定策略，帮助孩子“关机” — 这好比设定一个定时器，告诉孩子游戏时间即将结束，到时不关机会有后果。

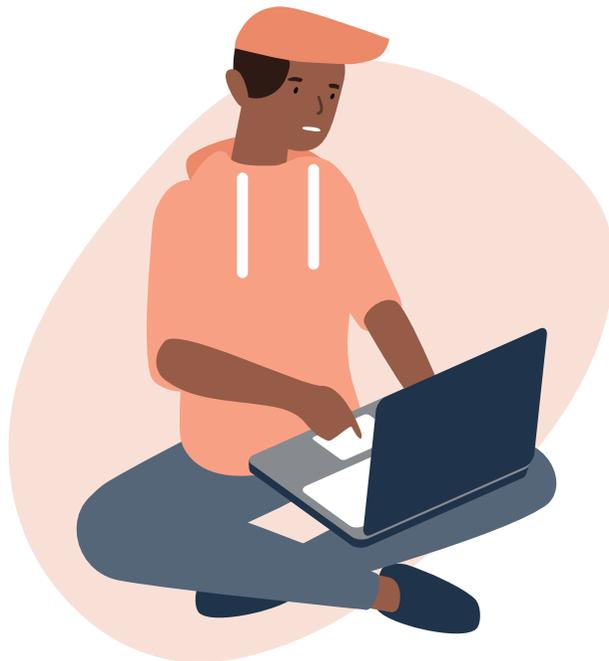
始终积极参与 — 经常与你的孩子谈论他们在游戏方面的兴趣以及一起在线玩游戏的朋友。与孩子一起玩，从而更好地掌握他们如何保护个人信息，了解他们与哪些人互动交流。



互联网游戏

关注游戏的内容 — 游戏包含的暴力或与性有关的内容各不相同, 因此有些游戏可能有不适合你孩子的主题、语言或视觉图像。

给孩子赋权 — 只要有可能, 尽量让你的孩子自己作出明智的决定, 而不要凡事都需你来告诉他们应该怎么处理。尝试给他们提供一些策略性的建议, 帮助他们掌握应对负面在线体验的机制, 从而培养孩子的信心和适应能力。





不受欢迎的网上互动和性诱

互联网社交互动是让你的孩子结识新朋友的好方法，但同时也可能让他们面临受到伤害的风险。

如何处理不受欢迎的网上互动

不受欢迎的网上互动是一种在线交流接触行为，可能让你的孩子反感或抗拒，也可能导致他们做出以后令自己后悔的事情。虽然这类互动在刚开始时可能是友好的，但是情况会改变。不受欢迎的网上互动可能来自陌生人、从未见过面的网友或是认识的人。

账户隐私设置 — 建议你的孩子将他们的社交媒体账户设置为隐私状态，或是定期调整账户的隐私设置。

清理没有联系的网友 — 要求你的孩子清理所有关注他们的人或是通过社交媒体平台结识的朋友，确认是否真正了解这些人。

举报和屏蔽 — 如果你的孩子收到一些不受欢迎的网上互动接触，无论是来自他们认识的人还是陌生人，鼓励他们举报并将这些人“拉黑”。

删除陌生人的请求 — 如果你的孩子收到陌生人的关注或要求成为朋友的请求，鼓励孩子删除此类讯息。

什么是互联网性诱？

性诱是通过与儿童建立友谊和好感，然后对儿童实施性虐待或侵犯。虐待和侵犯行为可能发生在两个人见面的时候。但是，现在有越来越多的少年儿童上当受骗或是被人说服，通过网络摄像头在互联网上发生与性有关的活动或发送与性有关的影像。



不受欢迎的网上互动和性诱

怎样才能保护我的孩子？

坚持参与孩子的数码世界生活 — 随时了解自己的孩子正在使用的网站、APP应用以及在线聊天服务，与他们一起探索发现。

建立坦诚开放的信任关系 — 确保彼此间交流畅通，沟通时能保持平静。务必让孩子知道，当有人要他们做一些令人感觉不对的事情的时候，可以向你询问求助。

帮助你的孩子保护隐私 — 鼓励你的孩子充分利用社交媒体平台上的隐私设置功能，仅向熟识的朋友公开自己的在线信息。

教育孩子警惕不正当的行为迹象 — 帮助你的孩子识别“网络朋友”可能出于企图建立不恰当的关系而表现出的种种行为。例如，这些人在网上认识后不久就询问孩子很多个人隐私问题，询问电脑放在哪个房间，要求你的孩子帮助做某些事情并许诺有回报（施虐者常常以承诺或礼物来赢取儿童的信任）。

规定与网络朋友见面时的安全措施 — 向孩子解释，对于这类网络朋友，最安全交往的地方是在网络上。但是，如果孩子打算与任何网友见面，务必要事先告诉你。告诉孩子，见面时必须由你或另一名可以信任的成年人陪同。

出现问题后该怎么办？ — 心平气和地与孩子交谈，不要发怒，不要作评判，让孩子知道无论发生什么事情，都可以向你寻求帮助而不必担心会受到惩罚或指责。了解发生了什么事，采取行动保护你的孩子。如果孩子的人身安全受到威胁，立即拨打“零零零”（000）报警。你可以向本地警署或罪案举报热线（Crime Stoppers）报告任何施虐或网络性诱事件。与此同时，你应该安排专业心理辅导服务，以帮助和支持你的孩子。



向我们举报网络虐待行为



网络霸凌

网络霸凌是利用互联网实施严重的威胁、恐吓、骚扰或侮辱行为。我们可以采取相关行动，删除恶性的网络霸凌讯息，同时帮助和支持受害者并提供建议。



不正当使用图片和视频

我们可以协助删除私密的图片或视频，并在某些情况下对发布传播这些内容的人员采取行动。如果有人对你的孩子进行“性勒索” (sextortion, 即有人利用孩子的私密图片或视频对他们进行勒索), 我们也可以协助解决这些问题。



网络举报 (CyberReport)

儿童性虐待内容

我们负责调查澳大利亚居民以及执法机构对任何伤害性和非法在线内容提出的投诉。

你可以通过我们的网站举报, 网址:
esafety.gov.au/report-abuse



帮助和资源

Kids Helpline

Kids Helpline (儿童帮助热线) 为5岁至25岁的儿童和青少年提供免费并且保密的在线与电话辅导服务。热线每周7天, 每天24小时工作。

访问 kidshelpline.com.au 或致电 1800 55 1800。

eHeadspace

eheadspace (心理辅导) 通过网络与电话, 为12岁至25岁年轻人、他们的家人以及朋友提供免费辅导与支持服务。每周7天, 每天上午9时至次日凌晨1时(墨尔本时间)工作。

访问 eheadsace.org.au 或致电 1800 650 890。

为父母提供支持和帮助

全国每个州和领地都设有 Parentline (父母支持专线), 提供辅导、咨询、信息和转介服务。各州专线工作时间各不相同。

Parentline (昆士兰和北领地) — 1300 30 1300

Parentline (维多利亚) — 13 22 89

Parentline (新南威尔士) — 1300 1300 52

Parent Helpline (南澳) — 1300 364 100

Parentline (首都领地) — 02 6287 3833

Parentline (塔斯马尼亚) — 1300 808 178

Parentline (西澳) — 08 6279 1200 或 1800 654 432

网络资源链接

网络霸凌

esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying

网络色情

esafety.gov.au/parents/big-issues/online-pornography

发送裸照和“性息”

esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting

在线时间

esafety.gov.au/parents/big-issues/time-online

互联网游戏

esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming

不受欢迎的网上互动和网络性诱

esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact



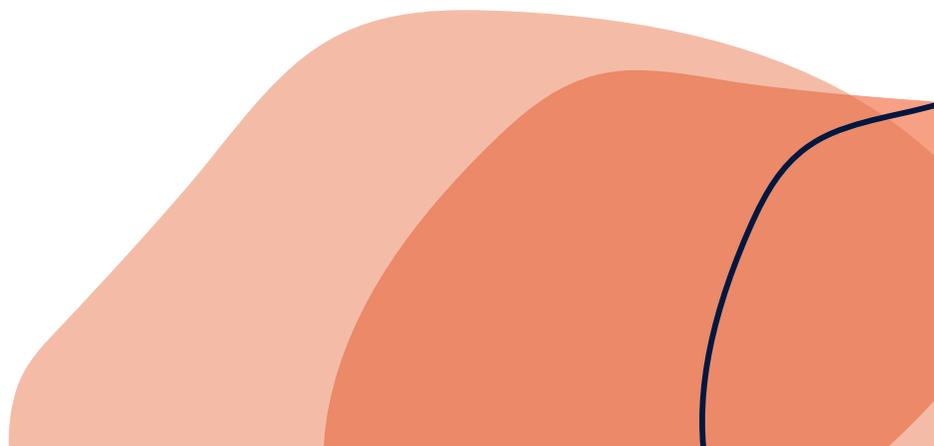
帮助和资源

学校支持服务

许多学校都制订有详细的政策和规章制度,包括如何应对网络霸凌、色情讯息以及其他与网络有关的问题,从而帮助和支持少年儿童有良好的在线体验。

各州教育部都制订了相关政策,并能向学生、教师、家长和广大社区提供正确使用互联网科技的信息。请你联系孩子的学校,了解详细情况。







eSafety Commissioner

esafety.gov.au/parents