



Office of the Children's  
**eSafety Commissioner**

**cyber(Smart:)**



## Hướng dẫn về an toàn trực tuyến dành cho cha mẹ

Thông tin và lời khuyên thực tiễn, cụ thể  
dành cho cha mẹ có con ở mọi lứa tuổi.



\*lướt mạng an  
toàn

## Hướng dẫn về an toàn trực tuyến dành cho cha mẹ



Nhằm mục đích hướng trẻ em và thanh thiếu niên tới những trải nghiệm trực tuyến an toàn và thú vị, Office of the Children's eSafety Commissioner (Văn phòng) hy vọng khuyến khích thay đổi hành vi—để trẻ em và thanh thiếu niên Úc hành động có trách nhiệm trên mạng—giống như ở ngoài đời.

Để đạt được điều này, chúng tôi hy vọng vừa giáo dục vừa giúp ngăn chặn từ đầu hành vi có hại trên trực tuyến. Là cha mẹ, quý vị hiểu rõ con mình hơn bất cứ ai, và có cơ hội tốt nhất để giáo dục các em để các em có thể lướt mạng an toàn.



# Ăn hiếp trên mạng

Ăn hiếp trên mạng là việc sử dụng công nghệ để ăn hiếp một người hoặc một nhóm người với ý định làm tổn thương họ về mặt xã hội, tâm lý hay thậm chí thể chất.



## Hành vi ăn hiếp trên mạng có thể bao gồm:

- \* các bài viết và email lăng mạ
- \* thông điệp, hình ảnh hoặc video gây tổn thương
- \* giả mạo người khác trên mạng
- \* ngăn chặn người khác trên mạng
- \* làm nhục người khác trên mạng
- \* phao tin và tán gẫu ác ý trên mạng.

## Bằng cách trình báo, trao đổi và hỗ trợ lẫn nhau, chúng ta có thể ngăn chặn việc này.

Đối với nhiều trẻ em và trẻ vị thành niên, đời sống trực tuyến cũng là một phần quan trọng trong đời sống xã hội của họ. Trẻ không thể 'tắt nó đi'. Nhiều người trẻ tuổi không trình báo việc ăn hiếp trên mạng cho cha mẹ mình vì sợ có thể bị mất quyền sử dụng thiết bị và truy cập internet.

**Giới trẻ cũng có thể lo ngại rằng hành động của cha mẹ sẽ làm cho vấn đề ăn hiếp trên mạng tồi tệ hơn, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải giữ bình tĩnh và ủng hộ các em.**

## Chơi khăm

Chơi khăm là khi một người cố ý gây phiền muộn bằng cách đăng những bình luận mang tính kích động trên trực tuyến.

++ Chơi khăm khác với ăn hiếp trên mạng ở chỗ chơi khăm nhằm mục đích đạt được sự chú ý và quyền lực thông qua việc làm gián đoạn cuộc trò chuyện bằng cách khuyến khích một phản ứng tự vệ từ những người mà họ tấn công. Ăn hiếp trên mạng thường tập trung ít hơn vào các phản ứng của nạn nhân, và tập trung nhiều hơn vào những cảm xúc và quyền thế của kẻ ăn hiếp. Ăn hiếp trên mạng thường là hành vi được lặp đi lặp lại, trong khi chơi khăm có thể xảy ra một lần.



## Tôi có thể làm gì?

**Là cha/mẹ, quý vị có thể giúp con mình và khuyến khích các em kiểm soát vấn đề này. Hãy nói chuyện với các em về ăn hiếp trên mạng trước khi nó xảy ra. Đồng thời, quý vị nên đưa ra các chiến lược giải quyết mọi vấn đề tiềm tàng và trấn an con quý vị rằng quý vị sẽ ở đó để hỗ trợ các em.**

+ Báo cho dịch vụ truyền thông xã hội biết khi xuất hiện tài liệu ăn hiếp trên mạng.

Các dịch vụ truyền thông xã hội cần dỡ bỏ những tài liệu ăn hiếp trên mạng được trình báo và vi phạm các điều khoản và điều kiện của họ. Hầu hết các dịch vụ truyền thông xã hội đều có một khu vực trình báo trên trang mạng của họ. Trang mạng của Văn phòng cũng cung cấp thông tin về cách thức trình báo tại các dịch vụ khác nhau.

+ Thu thập thông tin chi tiết các tài liệu ăn hiếp trên mạng. Quý vị có thể cần phải làm điều này trước khi trình báo về nó trên trang mạng. Cách đơn giản để thu thập những thông tin này là chụp ảnh hoặc chụp lại màn hình hoặc sao chép URL.

Nếu khiếu nại đến Văn phòng về tài liệu ăn hiếp trên mạng, quý vị cần cung cấp thông tin này.

Trình báo về ăn hiếp trên mạng đến Office of the Children's eSafety Commissioner.

+ Ngăn chặn người đó lại. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên giúp con mình ngăn chặn hoặc hủy kết bạn với người làm trẻ buồn bực, để họ không thể tiếp tục làm trẻ buồn bực trong thời gian tài liệu đó được xóa đi.

++ **Hãy nhớ rằng nếu con của quý vị vướng vào ăn hiếp trên mạng, và trông buồn rầu hoặc cho thấy những thay đổi trong hành vi hay tâm trạng, có thể quý vị nên nhờ chuyên gia hỗ trợ thông qua Kids Helpline.**

**Kids Helpline là một dịch vụ tư vấn trực tuyến và trên điện thoại miễn phí và bảo mật cho những người trẻ tuổi, làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần qua số máy 1800 55 1800**

# Kết nối xã hội

Trò chuyện và kết nối xã hội là những cách tuyệt vời để giữ liên lạc và tìm những người bạn mới.

**Kết nối xã hội bao gồm đa dạng các dịch vụ như Facebook, YouTube, Snapchat, Instagram, World of Warcraft, Moshi Monsters, Twitter, Skype, Minecraft cùng với nhiều dịch vụ khác.**

Tất cả các dịch vụ này cho phép các cá nhân tương tác trực tiếp với nhau. Người dùng có thể đăng tải thông tin về bản thân mình, trưng bày hình ảnh, nói cho mọi người biết họ đang làm gì, trò chuyện và chơi trò chơi. Kết nối xã hội là một phần trong đời sống xã hội của nhiều người trẻ tuổi.

Tuy nhiên cũng có một số rủi ro, bao gồm việc chia sẻ với những người mà họ không biết hoặc không tin tưởng, không thể kiểm soát được hình ảnh hoặc video được chia sẻ tới đâu, hoặc gặp gỡ ngoài đời thực những người mà lẽ ra họ chỉ biết trên trực tuyến.



## Tôi có thể làm gì?

Là cha mẹ, quý vị có thể giúp con mình có những trải nghiệm tích cực trên các trang mạng xã hội.

+ Hãy luôn tham gia vào việc sử dụng công nghệ của con quý vị. Lập tài khoản của riêng quý vị và tìm hiểu về cách thức cài đặt bảo mật để quý vị có thể hiểu cách tốt nhất bảo vệ con quý vị. Điều này cũng có thể mang lại niềm vui cho quý vị nữa!

+ Hãy đọc 'điều khoản sử dụng' trên các dịch vụ truyền thông xã hội và đảm bảo rằng con quý vị hiểu những gì được kỳ vọng. Một số trang mạng, như Club Penguin, được tạo riêng cho trẻ em. Những trang mạng khác, ví dụ như Facebook và Instagram, yêu cầu người dùng phải ít nhất 13 tuổi (thường là để tuân thủ luật pháp Hoa Kỳ về việc thu thập thông tin cá nhân về trẻ em). Quý vị cũng nên kiểm tra các mức tuổi được ấn định bởi các kho ứng dụng trước khi tải về một ứng dụng—lưu ý rằng đôi khi những mức tuổi này có thể khác với mức tuổi ấn định trên trang mạng của chính dịch vụ đó.

+ Khuyến trẻ thiết lập tài khoản của chúng ở chế độ riêng tư để những người duy nhất có thể xem thông tin của trẻ là những người mà chúng tin tưởng.

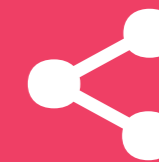
+ Khuyến khích trẻ suy nghĩ trước khi đưa bất cứ điều gì lên mạng và tôn trọng người khác. Thông tin đăng tải trên mạng

có thể khó hoặc không thể xóa đi. Một hình ảnh không phù hợp được đăng tải ngày hôm nay có thể có tác động lâu dài đối với thể diện của trẻ trên mạng.

+ Chỉ cho con quý vị biết cách quản lý các dịch vụ định vị trên điện thoại của các em để trẻ không vô tình phát đi vị trí của mình. Giúp trẻ cài đặt cảnh báo để biết khi trẻ bị "tagged" vào các bức ảnh mà những người khác đăng lên mạng.

+ Nhắc trẻ cẩn thận mỗi khi kết bạn mới trên mạng; họ có thể không giống như những gì họ nói. Trẻ không bao giờ nên thu xếp gặp mặt một người bạn trên mạng trừ khi có một người lớn tin cậy đi cùng.

**++** Trình báo về mọi trường hợp ăn hiếp trên mạng hay nội dung không phù hợp cho các trang mạng xã hội và hướng dẫn trẻ cách làm như vậy. Nếu các dịch vụ mạng xã hội không gỡ bỏ tài liệu này, quý vị có thể khiếu nại đến Office of the Children's eSafety Commissioner.



# Những liên lạc không mong muốn

Ở trên mạng, trẻ có thể giao tiếp với những người mà các em không quen biết hoặc chưa gặp ở ngoài đời thật.



## Trong khi việc liên lạc với những người mới có thể thú vị, thì tình trạng nặc danh trên Internet để có thể cho phép liên lạc mới này che giấu bản chất thật của họ.

Ví dụ, một người nói họ là một cô gái 10 tuổi, nhưng thực tế có thể là một người đàn ông 40 tuổi. Tình trạng nặc danh này có nghĩa là việc gạt gẫm và dẫn dụ tình dục trực tuyến có thể xảy ra trên mạng và là những rủi ro nghiêm trọng.

Dẫn dụ tình dục trực tuyến và dụ dỗ trẻ em trên internet là hành động vi phạm pháp luật của một người lớn có liên lạc trực tuyến với một trẻ dưới 16 tuổi với ý định tạo một mối quan hệ tình dục. Gạt gẫm tình dục xảy ra khi một người được yêu cầu tham gia một cuộc trò chuyện hoặc hành động tình dục—hoặc gửi hình ảnh hoặc thông tin gợi dục.

**Thông tin thêm có sẵn tại Cảnh sát Liên bang Úc (AFP). AFP điều tra những trường hợp nghi dẫn dụ tình dục trực tuyến.**

## Tôi có thể làm gì?

- + Khuyến khích con quý vị nói với quý vị hoặc một người lớn tin cậy nếu sự an toàn của các em bị đe dọa. Quý vị cũng có thể liên lạc với cảnh sát.
- + Giúp con quý vị trình báo và ngăn chặn những liên lạc này hoặc loại bỏ chúng khỏi danh sách bạn bè của con quý vị.
- + Khuyến khích con quý vị thay đổi cài đặt hồ sơ của các em sao cho thông tin cá nhân của các em được giữ kín.
- + Giữ lại bằng chứng. Điều này có thể có ích cho việc theo dõi người đăng tải tài liệu không phù hợp.
- + Trấn an con quý vị rằng quý vị sẽ luôn ủng hộ các em và sẽ không chặn truy cập internet của các em nếu các em trình báo khi không thoải mái hoặc lo lắng về những gì được nói trên mạng.

+ Hãy cảnh giác với những thay đổi trong hành vi hoặc tâm trạng gây quan ngại của con quý vị, bao gồm việc tăng hoặc giảm hành vi giới tính và/hoặc thể hiện rõ sự tự tin, sợ sệt hoặc tránh tiếp xúc, lo lắng hay buồn bã và thay đổi giao tiếp với bạn bè. Thể hiện những lo lắng của quý vị với các em và, nếu cần thiết, nhờ chuyên gia hỗ trợ.

**++ Quý vị có thể trình báo trực tiếp cho AFP về việc lạm dụng hoặc hoạt động vi phạm pháp luật trên mạng bằng cách sử dụng mẫu trình báo bóc lột tình dục trẻ em trên mạng. Cha mẹ cũng có thể nhấn vào nút Trình báo Lạm dụng trên ThinkuKnow hoặc các trang mạng của Virtual Global Taskforce.**

**Nếu quý vị tin rằng trẻ đang gặp nguy hiểm khẩn cấp, hãy gọi 3 số Không (000), Crimestoppers số 1800 333 000 hoặc đồn cảnh sát địa phương của quý vị.**



# Gửi hình ảnh khiêu gợi

Khiêu dâm là việc gửi ảnh, tin nhắn hoặc video khiêu gợi tình dục.

**Hình ảnh khiêu gợi thường được gửi bằng điện thoại di động nhưng cũng có thể bao gồm những bài đăng tải hoặc chia sẻ trực tuyến thông qua một ứng dụng.**

Trong khi việc chia sẻ hình ảnh hoặc tin nhắn khiêu gợi có vẻ như là sự tán tỉnh vô tội của những người trẻ tuổi hoặc được coi là vui vẻ, thì việc gửi hình ảnh khiêu gợi có thể gây ra những hậu quả xã hội và pháp luật nghiêm trọng.

Trong hầu hết các trường hợp gửi hình ảnh khiêu gợi, những người trẻ tuổi sẵn sàng chia sẻ các tấm hình khỏa thân của chính mình. Tuy nhiên gửi hình ảnh khiêu gợi cũng có thể xảy ra do áp lực của bạn bè. Những sự việc ngoài ý muốn cũng có thể xảy ra, ví dụ, nếu người gửi hoặc người nhận các hình ảnh khiêu gợi bị người khác ăn trộm điện thoại và người này quyết định đăng tải các bức hình trên trực tuyến.



<3

## Tôi có thể làm gì?

+ Điều quan trọng là quý vị phải thảo luận với con mình về hậu quả của việc gửi hình ảnh khiêu gợi. Nếu người khác xem được hình ảnh của các em, các em có thể bị ăn hiếp công khai và nhận được những bình luận không phù hợp về tính dục từ bạn bè và người lạ, kể cả những người lớn.

+ Hãy nói chuyện với con quý vị về những hậu quả tiềm tàng về mặt xã hội, học tập, công việc và pháp luật của việc đăng tải trên mạng những tài liệu không phù hợp về bản thân các em hoặc người khác.

+ Nếu việc gửi những hình ảnh gợi dục đã ảnh hưởng tiêu cực đến con quý vị, hãy giúp trẻ tìm xem những hình ảnh này ở đâu. Hãy gửi yêu cầu gỡ bỏ đến tất cả các trang mạng cũng như tới tất cả các trẻ khác và gửi tin nhắn tới tất cả những trẻ có thể đã nhận được hình ảnh đó và đề nghị xóa đi ngay lập tức.

+ Nhắc con quý vị xóa bỏ mọi nội dung gợi dục mà các em nhận được từ những người khác và tránh chuyển tiếp loại nội dung này.

+ Nhắc con quý vị lưu ý đến cảm xúc của những người khác khi chụp ảnh và phát tán bất cứ nội dung nào bằng điện thoại di động hoặc trên trực tuyến.

+ Nhờ chuyên gia hỗ trợ nếu quý vị lo lắng con mình có thể bị tổn thương.

+ Nếu quý vị lo lắng rằng việc gửi hình ảnh gợi dục mang tính hình sự, hãy liên lạc với cảnh sát địa phương.

**++ Nếu con quý vị vướng vào việc gửi hình ảnh khiêu gợi, hãy nhớ phải giữ bình tĩnh và hợp lý về những hậu quả. Việc gửi hình ảnh khiêu gợi không phải là hành vi bất thường và không phải chỉ có con quý vị với bị tác động tiêu cực. Thay vì làm tăng thêm sự đau khổ, hãy tập trung vào việc tìm kiếm giải pháp cho con quý vị.**

# Quá nhiều thời gian trên mạng

Đối với nhiều bậc cha mẹ, dường như trẻ em và thanh thiếu niên liên tục ở trên mạng.



# #YOLO

Thường thì dường như trẻ tham gia vào nhiều hơn một việc tại một thời điểm; ví dụ, tải và nghe nhạc trong khi học bài và trò chuyện với bạn bè hoặc gửi tin nhắn trên điện thoại di động.

Số giờ mà trẻ em và thanh thiếu niên vào mạng có thể khác nhau đáng kể. Không có hướng dẫn về lượng thời gian 'phù hợp' cho trẻ vào mạng, tuy nhiên, nếu hoạt động trên mạng của trẻ có vẻ tác động tiêu cực đến hành vi hoặc phúc lợi của trẻ, hoặc của gia đình, có thể đó là lúc cần thảo luận về những kỳ vọng và thiết lập những giới hạn về thời gian.

**Điều quan trọng là phải nhớ rằng đôi khi một phần thời gian con quý vị ở trên mạng có thể liên quan đến việc học tập của trẻ.**

## Tôi có thể làm gì?

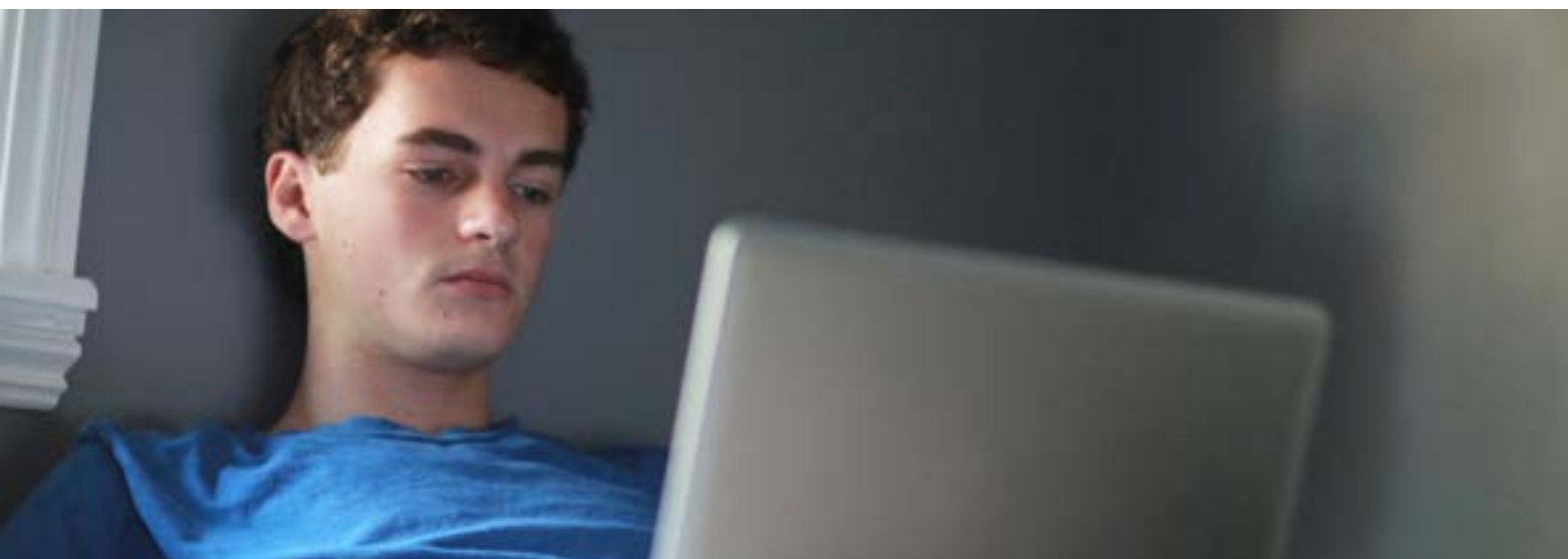
+ Quý vị càng trì hoãn việc giải quyết vấn đề, nó sẽ càng khó giải quyết hơn. Vì vậy, nếu quý vị thấy một vấn đề đang phát sinh từ việc sử dụng quá mức, hãy hành động ngay lập tức.

+ Hãy nói chuyện với con quý vị về những lo lắng của mình và giám sát các trò chơi, ứng dụng và thiết bị mà con quý vị mua hoặc sử dụng.

+ Nếu muốn, quý vị có thể cài đặt vào thiết bị của con quý vị một chương trình có thể được điều chỉnh để hạn chế lượng thời gian kết nối internet trên thiết bị đó.

+ Xem xét việc thực hiện các thỏa thuận trong gia đình về lượng thời gian con quý vị có thể vào mạng. Một cách tiếp cận tương tự có thể sử dụng đó là hạn chế việc sử dụng các thiết bị.

++ Nếu con quý vị tỏ ra đặc biệt lo lắng hoặc bồn chồn, hoặc quý vị nhận thấy con mình dường như tách biệt với bạn bè hoặc các hoạt động khác, có thể có vấn đề sức khỏe tâm thần tiềm ẩn. Hãy nói chuyện với trường của con quý vị hoặc bác sĩ gia đình nếu lo lắng của quý vị không phải là về thời gian sử dụng thiết bị.



# Nội dung không phù hợp, xúc phạm & vi phạm pháp luật

Nội dung không phù hợp, xúc phạm hoặc vi phạm pháp luật có thể bao gồm các chủ đề, hình ảnh hoặc thông tin khác bị cấm tại nước Úc hoặc có thể làm tổn thương người trẻ tuổi ở trên mạng.



**Có thể trẻ em và thanh thiếu niên không chú ý tìm kiếm các nội dung không phù hợp. Có thể các em vô tình truy cập những nội dung đó khi đang tìm kiếm trên mạng, có thể các em tìm thấy chúng, hoặc được người khác giới thiệu.**

Những người trẻ tuổi có điện thoại thông minh cũng có thể khám phá các nội dung mà có thể bị chặn bởi các hệ thống lọc mạng ở nhà và ở trường

Nội dung xúc phạm hoặc vi phạm pháp luật có thể bao gồm các chủ đề, hình ảnh hoặc thông tin khác bị cấm tại nước Úc hoặc có thể làm tổn thương người trẻ tuổi ở trên mạng. Nội dung xúc phạm hoặc vi phạm pháp luật có thể cho trẻ tiếp xúc với những gì các em chưa sẵn sàng để đối phó và chúng có thể vi phạm những chuẩn mực xã hội và văn hóa.

Một số nội dung có thể là trẻ em đau buồn. Có thể các em không trình báo cho cha mẹ hoặc giáo viên biết vì xấu hổ về những gì các em nhìn thấy, đặc biệt khi các em tự tìm ra chúng.

## Nội dung này có thể:

+ Bao gồm các cảnh quay thật hoặc mô phỏng về bạo lực, hoạt động tội phạm hoặc tai nạn, cổ xúy các quan điểm chính trị hoặc tôn giáo cực đoan hoặc mang tính gợi dục. Điều này có thể bao gồm những hình ảnh vi phạm pháp luật về lạm dụng tình dục trẻ em.

+ Cổ xúy thù hận đối với các cá nhân hoặc nhóm người dựa trên chủng tộc, tôn giáo, xu hướng tình dục hoặc các yếu tố văn hóa/xã hội khác, chỉ đạo hoặc cổ xúy tội phạm, bạo lực hoặc hành vi không an toàn như chế tạo bom hay vũ khí, bỏ ăn, sử dụng ma túy, truy cập trái phép vào máy tính, gian lận hoặc khủng bố.

## Tôi có thể làm gì?

+ Khuyến khích con quý vị nói cho quý vị biết về những nội dung không phù hợp mà các em đã gặp phải và khiếu nại về nội dung đó.

+ Hạn chế trẻ tiếp xúc với nội dung không phù hợp bằng cách giám sát thời gian trên mạng của trẻ nếu có thể.

+ Cài đặt bộ lọc, nhãn hiệu và khu vực an toàn giúp quý vị giảm nguy cơ trẻ tiếp xúc với các trang mạng không phù hợp hoặc vi phạm pháp luật.

+ Giữ cho trẻ kết nối trên mạng và ngoài đời với những người bạn tin cậy và với gia đình.

+ Giúp con quý vị sử dụng các công cụ tìm kiếm để xác định vị trí các trang mạng. Xem xét việc tạo một danh sách các mục yêu thích cho những trẻ nhỏ hơn.

+ Trấn an con quý vị rằng trẻ sẽ không bị từ chối truy cập internet nếu nói cho quý vị biết về việc nhìn thấy những nội dung không phù hợp.

+ Nếu quý vị lo lắng, hoặc con quý vị dễ bị tổn thương, vui lòng nhờ chuyên gia hỗ trợ.

+ Hãy trình báo cho người quản trị trang mạng về những nội dung không phù hợp.

**++ Văn phòng này có thể điều tra các khiếu nại về những nội dung có thể vi phạm pháp luật hoặc bị cấm. Hãy trình báo nội dung này cho [esafety.gov.au/reportillegalcontent](https://esafety.gov.au/reportillegalcontent)**



# Bảo vệ

Nếu con quý vị sử dụng một thiết bị có internet, các em cũng tiếp cận một số lượng rất lớn các nội dung trên mạng.



Có rất nhiều cách cha mẹ có thể giúp con mình lướt mạng an toàn.

## Tôi có thể làm gì?

- + Lập ra các chốt bảo vệ trực tuyến và cài đặt kiểm soát của cha mẹ, bộ lọc và các sản phẩm giúp ngăn chặn những nội dung nhất định để quý vị có thể bảo vệ tốt hơn những gì con quý vị xem trên mạng.
- Hầu hết các thiết bị đều có cài đặt sẵn các chốt kiểm soát của cha mẹ để quý vị có thể kích hoạt, hoặc cài đặt các phần mềm miễn phí hoặc thương mại.

## Một số ví dụ đó là:

- + Các tài khoản máy tính tự lập cho con quý vị.
- + Các cài đặt mà quý vị có thể áp dụng cho máy tính của mình để hạn chế việc truy cập những gì đã tải về, ứng dụng, mua sắm, trò chơi và để hạn chế thời gian sử dụng internet.
- + Các cài đặt mà quý vị có thể áp dụng cho bộ định tuyến (router) của mình để hạn chế truy cập các nội dung trên mạng.
- + Các ứng dụng hoặc cài đặt áp dụng với điện thoại di động của con quý vị để hạn chế truy cập các trình duyệt, ứng dụng, các trang mạng xã hội, các nội dung không phù hợp, các trang mạng chia sẻ hình ảnh và/hoặc video, truyền trực tiếp (streaming), và chơi trò chơi.
- + Bộ lọc internet thương mại hoặc miễn phí có thể cảnh báo cho quý vị những liên lạc từ những người lạ bên ngoài các mạng xã hội được duyệt, hạn chế truy cập các nội dung không phù hợp, giám sát hoạt động trực tuyến của con quý vị, hạn chế thời gian sử dụng mạng, và theo dõi định vị GPS, các cuộc gọi, SMS và liên lạc.
- + Hãy nhớ rằng không có công cụ kiểm soát đơn lẻ nào của cha mẹ có tác dụng 100%. Một số nội dung và trang mạng có thể được mã hóa theo cách chúng không bị phát hiện bởi các kiểm soát của cha mẹ, hoặc trẻ am hiểu công nghệ có thể có khả năng vượt qua những kiểm soát của cha mẹ.

## Quý vị cũng có thể:

- + Khuyến khích và nêu gương các hành vi tốt cho con quý vị về việc sử dụng các thiết bị kết nối, ví dụ không mang các thiết bị vào bàn ăn.
- + Lập ra các giới hạn lành mạnh về số lượng thời gian trên mạng mỗi ngày, và cho mục đích gì.
- + Áp dụng các ranh giới, ví dụ như chỉ sử dụng các thiết bị trong một 'không gian an toàn', giống như phòng khách, hoặc có quy định phải mở cửa khi trẻ sử dụng các thiết bị hoặc máy tính trong phòng ngủ. Quý vị hãy tự mình tuân thủ những ranh giới này.
- + Tìm hiểu để biết về những thiết bị con quý vị sử dụng, và nói chuyện với các em về tầm quan trọng của việc giữ an toàn trên mạng và nhận thức được hành vi của bản thân và của những người khác.
- + Xây dựng và duy trì lòng tin. Khó có thể lúc nào cũng theo dõi được hoạt động trên mạng của con quý vị, vì vậy sự tin tưởng là điều quan trọng.

Thông tin thêm về việc thảo luận những vấn đề này với con quý vị có thể tìm thấy tại: [esafety.gov.au/chatterbox](https://esafety.gov.au/chatterbox)



# Hỗ trợ và nguồn lực



Kiểm tra các dịch vụ và nguồn lực hỗ trợ sau đây để giúp quý vị giữ cho gia đình của mình an toàn trên mạng

## Office of the Children's eSafety Commissioner

Trang mạng của Văn phòng có thông tin và đường dẫn liên quan để hỗ trợ cha mẹ trong việc giữ cho con mình an toàn trên mạng. Các nguồn lực bao gồm tư vấn thực tiễn và tập trung vào hành động, video, trò chơi, hỗ trợ, và thông tin dựa trên nghiên cứu, và tất cả đều miễn phí.

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

## Hỗ trợ của trường học

Nhiều trường học có các chính sách và quy trình chi tiết để giúp hỗ trợ trẻ em trên mạng, bao gồm cách thức quản lý các vấn đề như ăn hiếp trên mạng, gửi hình ảnh khiêu gợi và những lo ngại trên mạng khác.

Bộ Giáo dục tại mỗi tiểu bang có chính sách cung cấp thông tin cho học sinh, giáo viên, phụ huynh và cộng đồng để giúp nâng cao nhận thức và chống lại việc sử dụng công nghệ không phù hợp.

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với trường học của con quý vị.

## Tư vấn trực tuyến

Nếu quý vị nghi ngờ hoặc biết một trẻ đang bị ảnh hưởng tiêu cực bởi những gì xảy ra với trẻ đó trên mạng, hãy nghĩ đến việc nhờ chuyên gia hỗ trợ cho trẻ đó.

### Kids Helpline

Kids Helpline là dịch vụ cung cấp tư vấn trực tuyến miễn phí và bảo mật cho trẻ em và thanh thiếu niên. Kids Helpline cũng cung cấp cho thanh thiếu niên gặp vấn đề trên mạng thông qua tư vấn miễn phí và trao đổi riêng trên mạng. [kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au) hoặc gọi số 1800 55 1800

### eHeadspace

eHeadspace là một không gian bảo mật, miễn phí và an toàn nơi thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi hoặc gia đình họ có thể trò chuyện, email hoặc nói chuyện trên điện thoại với một chuyên gia sức khỏe tâm thần thanh niên có trình độ. [eheadspace.org.au](https://eheadspace.org.au)

## Nguồn lực

### Parentline

Parentline cung cấp dịch vụ tư vấn, thông tin và giới thiệu cho phụ huynh, hoạt động bảy ngày trong tuần từ 08:00 sáng đến 10:00 tối.

[parentline.com.au](https://parentline.com.au) hoặc gọi số 1300 30 1300

### Lifeline

Lifeline cung cấp miễn phí tư vấn khủng hoảng và thông tin về các dịch vụ hỗ trợ 24 giờ trong ngày.

[lifeline.org.au](https://lifeline.org.au) hoặc gọi số 13 11 14.

### Crime Stoppers

Crime stoppers hoặc cảnh sát địa phương có thể hỗ trợ quý vị với những lo lắng về sự an toàn cá nhân của trẻ em.

[crimestoppers.com.au](https://crimestoppers.com.au) hoặc gọi số 1800 333 000





## Hãy tham gia xã hội

Quý vị có thể luôn được cập nhật với sự an toàn trực tuyến mới nhất, lời khuyên và nguồn trên các kênh phương tiện truyền thông mạng xã hội của chúng tôi:

### Blog

[esafety.gov.au/eSafetyblog](https://esafety.gov.au/eSafetyblog)

### Facebook

[facebook.com/eSafetyOffice](https://facebook.com/eSafetyOffice)

### Twitter

[@eSafetyOffice](https://twitter.com/eSafetyOffice)

### YouTube

[youtube.com/c/  
OfficeoftheChildreenseSafetyCommissionerAU](https://youtube.com/c/OfficeoftheChildreenseSafetyCommissionerAU)





#YOLO



## Liên lạc với chúng tôi

Office of the Children's  
eSafety Commissioner

Thư điện tử: [enquiries@esafety.gov.au](mailto:enquiries@esafety.gov.au)  
Điện thoại: 1800 880 176  
Trang mạng: [esafety.gov.au](http://esafety.gov.au)



Office of the Children's  
**eSafety Commissioner**