

# 在 **COVID-19** 大流行期间保持儿童在线安全





## 在COVID-19大流行期间保持儿童在线安全

COVID-19对全球的影响意味着年轻人将有更多的时间呆在家里，更多的时间在网络上。儿童可以通过很多很好的方式使用互联设备学习和玩耍，但也存在风险。

作为父母和护理人员，您有最好的机会支持和引导您的孩子避免网上风险，并享受更安全的体验。政府和业界也为确保网络世界的安全发挥作用。

在这些不确定的时期，孩子们可能会感到孤独或焦虑，可能会看到家庭成员受到COVID-19的困扰。离开学校后，孩子们很难获得他们通常的支持系统，包括朋友、老师和辅导员。如果可能的话，联系您孩子的常规支持人员，看看他们是否能提供在线或电话支持，这可能会很有帮助。

本建议涵盖了年轻人的一些关键在线安全问题，并包括一系列实用的提示和建议，告诉他们如果出现问题该怎么办。它涵盖了常见的在线安全问题，如管理在线时间、使用家长控制和设置并对网络欺凌、不当内容、陌生人发送的裸照和联系做出回应等问题。

请注意：这些资料是由澳大利亚的电子安全（eSafety）专员编制的，在国际范围内使用。因此，资料在本质上是通用的。该资料是在eSafety专员不提供专业咨询的认识基础上提供的。



\*[黄色亮光案文代表PDF中可编辑的部分]

## 如何帮助孩子保持在线安全

即使你们在一起，也不可能一天中的每一秒都监控孩子的在线活动。与他们讨论在线安全问题非常重要，有助于培养他们的批判性思维和做出正确选择的能力。

以下是**10**个有助于保护您的上网孩子的提示：

1. 围绕技术建立一种开放的信任关系 - 保持沟通的开放性和支持性，这样您的孩子就知道，如果出了问题或者在网上感觉不好，他们可以来找您。
2. 与您的孩子一起在线观看和游戏 - 这将有助于您更好地了解他们在做什么，为什么他们喜欢一个应用、游戏或网站，并为开始有关在线安全的对话提供一个很好的机会。
3. 培养好习惯，帮助您的孩子开发数字智能、社交和情感技能 - 如尊重、移情、批判性思维、负责任的行为和韧性 - 并练习成为优秀的网络公民。
4. 提高您的孩子的能力 - 尽可能帮助他们自己做出明智的决定，而不是告诉他们该做什么。尝试为他们提供应对负面网络体验的策略，这将树立他们的信心并提高韧性。
5. 在家中开阔的地方使用设备 - 这可以帮助您管理和了解您的孩子通过手机、平板电脑、智能电视、游戏机和其他连接设备与谁进行在线互动。
6. 设定时间限制，平衡在屏幕前和离线活动的时间 - [家庭技术计划](#)可以帮助您管理在何时何地允许使用技术的预期 - 在线搜索[模板](#)或示例。
7. 了解您的孩子正在使用的应用、游戏和社交媒体网站，确保它们适合孩子的年龄，并学习如何限制[应用或游戏中的消息传递](#)、在线聊天和[位置共享](#)功能，因为这些功能会让您的孩子暴露在不必要的接触中，并暴露他们的实际位置，更多建议：
  - [《电子安全指南》](#) 包括帮助父母和护理人员选择更安全的应用、报告和阻止不必要的接触和性行为的信息。
  - [常识媒体](#) 提供应用指南，帮助父母和护理人员选择更安全的应用。它还提供了关于使用优质媒体和在家学习机会来查询社交距离和学校关闭情况的特定[COVID-19资源](#)。
  - [网络感知](#) 为社交网络、应用和游戏提供确保上网儿童安全的指南。
8. 检查您的孩子正在使用的游戏和应用的隐私设置，并确保他们的个人资料被设置为最严格的隐私设置。限制谁可以联系您的孩子，或者让他们在接受新朋友之前先和您联系。
9. 使用现有技术，在可以过滤有害内容的设备上设置家长控制，监控您孩子的使用情况，并限制或阻止他们在所连接的设备或功能（例如相机、应用内购买）上的时间。

10. 警惕痛苦迹象，知道去哪里寻求更多的[建议和支持](#)。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 媒体、错误信息和骗局

目前，访问网站、打开电视、收听广播或打开报纸，COVID-19如影随形。甚至社交媒体应用也引入了关于病毒信息的链接和弹出窗口。尽管保持消息灵通至关重要，但同样重要的是小心互联网上传播的虚假新闻和错误信息。

### 我如何保护我的孩子？

- 为您选择一个或两个值得信赖和声誉良好的新闻信息源，以避免虚假报道和不科学的论调。主要的新闻服务提供定期在线、电视和广播广告。
- 鼓励您的孩子检查消息来源的可靠性和可信度。
- 教给他们像尊重、责任、韧性和批判性推理这样的技能 - 灌输好习惯永远不会太早，这些技能将帮助他们理解他们所消费的信息。
- 将设备、游戏和应用的安全、安保和隐私设置在适合年龄的水平。
- 小心骗局，并教您的孩子如何发现和避开[网上骗局](#)。
- 对您自己屏幕的使用设置界限并坚持该设置 - 这有助于保持平衡，并为您的孩子树立积极的榜样。
- 挺身而出，大声说出不良行为，确保您在网上分享的内容是高尚和诚实的。
- 确保他们知道可以向哪里寻求帮助 - 您可以在家里进行更多关于在线安全的对话，告诉他们关于帮助热线或支持网络的信息，或者向他们提供本建议中列出的提示。

### 如果我的孩子感到害怕或焦虑，我该怎么办？

- 关闭通知并使用应用程序或内置功能来监控或限制您和您的孩子在线的时间。
- 尝试其他活动，比如阅读您喜欢的东西或玩游戏。
- 寻找正面故事，那些努力减轻COVID-19、护理病人、在社区努力中表现出善意或合作的人。
- 与您孩子支持网络中的人联系，看看他们是否能提供在线或电话支持。
- 定期检查您的孩子是否没事。让他们知道您在他们身边，他们可以随时和您说话。然后，一起做些有趣的事情吧！

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 在线时间

如果您的孩子在使用网络平台或程序做作业，确保校外相关的在线活动与离线时间之间的健康平衡尤为重要。

以下是一些有用的提示：

- 在家非上学时间，为孩子上网的时间和时长设定时间限制。
- 使用可用的技术 - 家长控制和监控在线时间的工具，能使您测量和设置设备使用或互联网访问的时间限制。诚实、坦率地说出您为什么要使用这些技术。
- 关闭社交媒体应用的通知，以帮助最大限度地减少干扰。
- 根据您的孩子的年龄，您可以建立一个[家庭技术协议](#)，平衡花在屏幕前和离线活动的时间。您可以通过在线搜索找到模板。
- 将“离线”活动纳入您的家庭日常活动中，包括家庭锻炼、阅读时间或棋盘游戏。
- 减少自己在网上的时间，树立积极行为的榜样！

延长连接可能会对健康产生负面影响。需要注意的迹象包括：

- 疲劳、睡眠障碍、头痛、干眼
- 饮食方式的变化
- 不注意个人卫生
- 不停地谈论某个在线程序，如游戏网站
- 被要求暂停在线活动时，极度愤怒
- 远离电脑/设备时显得焦虑或易怒
- 与朋友和家人产生距离

如果您注意到您的孩子出现这些问题，您可能需要采取进一步的措施来帮助鼓励平衡。考虑联系[网上或电话咨询](#)人员，或打电话给您当地的医生寻求建议。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 使用家长控制和安全搜索选项

家长控制是一种软件工具，允许您监控和限制您的孩子在网上可看和可做的事情。家长控制可用于过滤有害内容，如“成人”或性材料，并监控、限制或阻止您的孩子使用连接的设备的功能，如摄像头。

虽然家长控制可以成为有效的工具来帮助控制和限制您的孩子的网上行为，但并不是万无一失的。没有什么可以替代父母对孩子的在线活动予以积极参与和监督。帮助您孩子养成良好的网络安全习惯同样重要。

### 我如何使用家长控制？

- 检查您的wi-fi路由器是否有允许您在整个家庭wi-fi网络中设置家长控制的软件。
- 使用“儿童友好路由器”、“儿童友好wi-fi”、“家庭友好路由器”和“儿童安全wi-fi”等术语在线搜索声誉良好的儿童友好wi-fi产品。
- 查看大多数平板电脑、智能手机、电脑、电视和游戏机上可用的家长控制。看看：[Windows](#)、[Mac OS](#)、[Apple](#)（从iOS12开始）、使用[Google Play](#)或[Google Family Link](#)的安卓系统。
- 在智能电视上使用密码锁定功能，或者在不使用“智能”功能的情况下断开电视与互联网的连接。
- 使用家长控制限制您孩子手机/移动数据的使用。
- 使用流媒体服务和游戏控制台上的家长控制措施帮助管理游戏活动。搜索流媒体服务或控制台名称和“家长控制”以查看您的选项。
- 下载或购买家庭安全控制或过滤器。要找到一个适合您的过滤器，可以使用“互联网过滤器”或“家庭过滤器”等术语在线搜索，并查看其评论。
- 在数字设备上设置儿童友好的搜索引擎或选择安全的搜索设置，以帮助防止您的孩子无意中发现不合适的网站和内容。

### 安全浏览提示

- 鼓励年幼儿童在点击网站上的“接受”、“允许”或“确定”按钮之前总是询问成人，因为网站可能会显示需要回复的其他消息或免责声明。
- 在您孩子的浏览器中为您希望他们使用的网站设置书签。
- 如果您的家庭多名成员共享一个设备或程序，了解如何调整过滤工具设置，以体现每个用户的年龄和技能。
- 请注意，许多搜索引擎也包含广告，并且意识到不适当的内容仍会趁虚而入。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 不需要的接触和网上性诱骗

在这段时间里，孩子们很可能在网上学习、玩耍和社交 - 这可能是建立友谊和保持联系的一个很好的方式。随着越来越多的人上网，更重要的是确保他们所有的对话都是安全的、健康的而且是所需要的。父母和护理人员需要留意不必要的接触，并知道如何应对。

不需要的接触是任何让您的孩子感到不舒服或不安全的在线交流，即使他们最初欢迎这种接触。它可能来自一个陌生人，一个网上的“朋友”，甚至是他们真正认识的人。最坏的情况是，它可能涉及“网上性诱骗”- 与孩子建立关系，对他们进行性虐待。

我如何将我的孩子的风险降至最低？

- 将他们的账户设为私密账户 - 建议您的孩子将他们的社交媒体账户设为私密账户，或定期修改他们的隐私设置。
- 删除他们不曾交流的联系 - 让他们对社交媒体上所有关注他们的人或与他们的朋友的人浏览一番，并检查他们是否真的认识这些人。
- 报告并阻止 - 如果您的孩子被他们认识的人或陌生人进行了任何不想要的联系，鼓励他们报告并阻止此人。
- 删除陌生人的请求 - 鼓励您的孩子删除朋友或陌生人的关注请求。

我还能做什么来保护我的孩子？

- 保持对您孩子的数字世界的参与 - 随时了解他们正在使用的网站、应用和在线聊天服务，并一起探索。
- 建立一种开放的信任关系 - 保持开放和平和的沟通，这样当有人要求他们做一些感觉不对的事情时，他们知道他们可以来找您。
- 帮助您的孩子保护他们的隐私 - 鼓励您的孩子在社交媒体网站上使用他们的隐私设置，将他们的在线信息仅限于已知的朋友
- 教导您的孩子警惕不适当接触的迹象 - 帮助他们识别出网上“朋友”可能试图发展不适当关系的迹象，例如询问：
  - 在网上见面后不久就有很多关于个人信息的问题
  - 他们是否想见面
  - 他们的电脑在哪个房间
  - 帮忙请求并以做事情作为回报 (施虐者经常使用承诺和礼物获得信任)。
- 建立与在线“朋友”会面的安全准则 - 告知让网上“朋友”留在网上是最安全的。如果他们真的想在健康限制取消后和某人面对面相见，他们应该先和您讨论一下。让他们知道他们应该由您或另一个值得信任的成年人陪同。
- 如果出了问题该怎么办 - 不要评判或生气地和他们交谈，让他们觉得他们可以带着任何东西来找您，而不用担心受到惩罚或批评。掌握所发生的情况，并采取行动保护您的孩子。



- 如果您认为您的孩子有被诱骗的危险或者他们的人身安全面临危害，就报警。警方通常有热线电话，您可以在那里举报虐待或网上性诱骗 - 在线搜索您所在地区的服务。
- 从[在线或电话咨询和支持服务](#)中为您的孩子获得帮助和支持。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 网络色情

随着孩子们在家上网的时间越来越多，您的孩子无意中发现或去寻找网上色情内容的机会也越来越大。

### 我如何保护我的孩子？

- 设定一些“家庭规则”- 与您的孩子就这个问题进行适龄的讨论，并讨论何时何地可以使用电脑和设备。
- 保持参与 - 定期和您的孩子坦诚地交谈他们在网上做什么 - 这有助于建立信任。
- 使用可用技术 - 利用设备上可用的家长控制，并确保在浏览器上启用“安全搜索”模式。
- 培养韧性 - 谈谈涉及到性的内容，因为这可以帮助年轻人处理他们在网上遇到的事情，并强调同意和尊重在人际关系中的重要性。
- 考虑自己提出色情话题 - 育儿专家建议尽早开始对话（在他们大约9岁的时候），以帮助保护他们免受意外遭遇的潜在影响。每个孩子都是不同的，所以，决定您认为什么时候合适和您的孩子提起这个话题。
- 着眼长远 - 强调如果您的孩子确实看到了他们不理解的东西，他们可以来问您。

### 如果我的孩子在网上发现了色情内容，我该怎么办？

- 保持冷静 - 感谢他们足够勇敢让您知道，并向他们保证您会和他们一起解决问题。
- 倾听、评估、暂停 - 询问您的孩子是如何找到的，在哪里发生的，是谁（如果有人）向他们展示的，以及他们看到时的感受。抑制住演讲的冲动。
- 让您的孩子放心，他们不会有麻烦 - 尽量不要完全移除您孩子的设备或在线访问，因为他们会将其视为惩罚。
- 对他们的感受保持敏感 - 与您孩子谈论的内容给他们带来的感受是很重要的。鼓励他们和您交谈他们的任何问题。
- 谈论同意和尊重在人际关系中的重要性 - 谈谈总是被允许触摸、拥抱或亲吻他人的重要性。

**[在此插入本地/本国的支持链接和热线]**

## 发送裸体图像和色情短信

社交距离和禁足对所有的关系来说都很难。年轻人的爱情亦不例外。虽然您的孩子可能认为发送裸体图像和色情短信是在家调情或亲密的一种方式，尤其是当他们处于恋爱时，但探讨发送或分享裸体图像可能产生的后果至关重要。

这些风险包括：

- 失去对图像的控制，让他们的亲密画面在目标受众之外得到分享，即使是在信任的关系中。
- 如果是被迫或在压力下发送露骨图像或视频，则源于同伴的压力和不尊重。
- 心理和情感伤害，包括羞辱、欺凌、戏弄、骚扰或对其声誉的损害。
- 对某些案件的刑事指控或处罚 - 特别是分享未经同意的亲密图像。

我如何将为孩子面临的风险降至最低？

- 与您的孩子交谈如何以安全和适合年龄的方式与朋友和所爱的人保持联系。
- 谈论风险 - 可能出现问题的地方和法律问题。提醒您的孩子，一旦分享了一个图像，就几乎不可能把它拿回来或者控制它的进一步传播。
- 提升自信，可以说“不”- 让他们知道，他们不必仅仅因为别人这么做，或者因为他们的男朋友或女朋友要求他们这么做，就不得不屈服于同伴的压力，发送亲密图像或信息。
- 教导您的孩子了解同意和尊重的关系 - 帮助他们理解分享他人亲密图像或信息的影响，以及未经同意的分享意味着损害那个人的信任。

如果我孩子的亲密图像在网上分享，我该怎么办？

- 保持冷静和开放 - 向他们保证您会和他一起度过难关。
- 倾听，并迅速行动 - 当分享儿童亲密图像时，可能会出现法律问题。通过向发布图像的网站或服务报告图像，快速删除在线内容。您所在的国家/地区可能有热线或服务支持您删除图像。
- 获得帮助和支持 - 关注您孩子的健康成长并鼓励他们通过[在线或电话咨询和支持服务](#)进行交流。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 网络欺凌

长时间呆在家里感到厌烦的孩子可能互相挑斗，这也发生在网上。因此，密切关注网络欺凌非常重要。

网络欺凌行为可能包括关于孩子的恶意帖子、评论和信息，或者故意将他们排除在线团体活动之外。网络欺凌会使社会禁足状况变得更糟，并且持续的时间越长，孩子会变得越有压力，影响他们的情绪和身体健康。

以下是一些有用的提示：

- 请记住，当孩子们离开学校时，他们很难获得通常的支持系统，包括朋友、老师和辅导员。
- 在网络欺凌发生之前，和您的孩子谈谈。您可以一起制定解决潜在问题的策略，并向他们保证您会鼎力支持。
- 警惕一些迹象的出现，比如您的孩子或青少年在使用手机、平板电脑或电脑后显得不安或焦虑，对他们的在线活动异常保密或变得孤僻。

如果我的孩子受到网络欺凌，我该怎么办？

作为父母，您的第一本能可能是禁止您的孩子接触社交媒体，禁用wi-fi或关闭数据访问。但是，这会让您的孩子觉得他们好像受到了惩罚，并加深他们的社会排斥感，从而使问题变得更糟。

有五个简单的步骤可以帮助减少伤害：

1. 倾听，思考，保持冷静 - 谈谈发生了什么，试着保持开放和无偏见的态度，询问您的孩子的感受，并确保他们感觉被倾听。
2. 收集网络欺凌材料的证据 - 收集欺凌行为的证据（如截屏）是个好主意，以防日后需要报告。
3. 向发生网络欺凌的社交媒体服务报告网络欺凌 - 许多社交媒体服务、游戏、应用和网站都允许您报告网络欺凌内容，并要求将其删除。
4. 阻止违规用户 - 建议您的孩子和其他人不要回复欺凌信息，因为这会引火烧身。帮助您的孩子阻止或解除与消息发送人的好友关系。
5. 寻求帮助和支持 - 定期向您的孩子了解他们的感受。如果您注意到任何令您不安的变化，通过[在线或电话咨询和支持服务](#)寻求帮助。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

## 在线游戏

网络游戏非常有趣，也是帮助孩子在家与朋友保持联系的好方法。游戏还可以提高协调、解决问题的能力以及多任务技能，并与其他玩家的在线互动帮助儿童建立社交技能。

为了实现健康的平衡，鼓励开展线下和线上游戏和活动，比如家庭锻炼、玩棋盘游戏、画画和读书。

如果您的孩子正在玩在线游戏，必须了解风险，其中包括：

- 花太多时间玩游戏，这会对孩子的健康、学习能力以及社交和情感健康产生负面影响；
- 通过在线或游戏聊天进行网络欺凌和网络性诱骗；
- 带有赌博元素的游戏，可以使年轻人对赌博习以为常；
- 游戏内的支出费用。

我能怎么办呢？

- 未雨绸缪 - 将计算机、设备或游戏控制台放置在家中的开阔区域，并使用设备、浏览器和应用可用的家长控制和安全功能。
- 保持参与 - 定期与您的孩子交谈他们的游戏兴趣以及他们在网上与谁一起玩。如果您也呆在家里，现在可能是和您的孩子一起玩的时候了，这样可以更好地了解他们如何处理自己的个人信息，以及他们与谁交流。和孩子一起玩游戏乐趣无穷！
- 注意他们在玩什么 - 游戏的暴力或色情内容程度各不相同，可能包含不适合您孩子的主题、语言和图像。
- 养成良好习惯 - 通过使用不透露真实姓名的适当网名，帮助您的孩子保护他们的个人信息。教他们不要点击陌生人提供的链接，也不要使用“欺骗”程序获得游戏帮助，这可能包含病毒或恶意软件。
- 提高您的孩子的能力 - 尽可能帮助他们自己做出明智的决定，而不是告诉他们该做什么。尝试为他们提供应对负面网络体验的策略，这将树立他们的信心并提高韧性。
- 就帮助他们关机的策略达成一致 - 例如，一个显示游戏时间即将结束的计时器，同时阐明不关机带来的后果。
- 了解如何提供帮助，如果您的孩子在玩游戏时经历过欺凌或不需要的接触。

**[在此插入本地/本国的支持链接和热线]**

## 寻求帮助和自我照顾

我们都生活在非常时期，应对着我们互动和生活方式的变化。即使您的健康没有受到COVID-19的直接影响，实际限制、情绪压力和财务压力可能会让您难以应对 - 对许多人来说，把孩子留在家里会更加紧张。

为照顾好自己，我能做些什么？

- 查阅[针对父母和护理人员的建议](#)，以便在隔离和禁足期间为您提供支持。
- 管理您的期望：如果您在家工作，没有您通常的设备和日常安排，或者有家人打扰您，您可能不会那么高效。
- 为每件事情留出额外的时间：由于提供客户服务的人越来越少，在网上购买食品杂货、药品和食品的人越来越多，可能会出现延误和取消。提前计划，考虑一些替代方案，以防没有您想要的东西。
- 与家人（或室友）长时间呆在家里会让最好的关系变得紧张，让消极的关系变得更糟。如果您需要帮助，请联系[在线或电话咨询和支持服务](#)。
- 在线社交可以成为生命线。然而，如果您正在遭受家庭暴力，请记住设备和数字技术可能会被用于技术滥用，所以在安全的情况下采取[提高您的人身安全的措施](#)是很重要的。

如果您认为一个朋友或家庭成员在这个充满挑战的时期在家里遇到困难，试着在保护自己的同时帮助他们 - 首先，您可以和他们分享本节中的信息。

[在此插入本地/本国的支持链接和热线]

