

الدليل 6:

مساعدة الأطفال

قد يكون من الصعب رعاية أطفالك وانت تتعرضين للعنف المنزلي أو العائلي، ويكون من الصعب للغاية القيام بذلك إذا كان هذا يشمل أيضاً إساءة معاملتك من خلال التكنولوجيا.

يشرح هذا الدليل بعض الطرق لمساعدة أطفالك على الاتصال بالإنترنت مع الحفاظ أيضاً على سلامتهم وسلامتك.

قومي بطمأنتهم وتشجيعهم

يحتاج الأطفال إلى التأكد من أن هناك أشخاصاً يحبونهم ويمكنهم حمايتهم. وقد يحتاجون إلى الدعم الإضافي لمساعدتهم على الشعور بالأمان والنظر للمستقبل بإيجابية. وسيكون من المفيد الحفاظ على الروتين اليومي نفسه قدر الإمكان، وإحاطتهم بالأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية والاهتمام.

قومي بإشراك الأطفال في التخطيط للسلامة

قومي بإشراك الأطفال والمراهقين في أي تخطيط للسلامة (بما في ذلك eSafety). أخبرهم بكل ما يحدث بطريقة تتناسب مع أعمارهم، وشددي على أهمية عدم مشاركة التفاصيل الشخصية أو وضع معلومات عن مكانهم عبر الإنترنت. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى الاتصال بالإنترنت ولكن بطريقة لا تزيد من المخاطر التي تهدد سلامتهم أو سلامة الأشخاص الآخرين.

من المهم جداً تشجيعهم على التحدث باستمرار – سواء معك أو مع مستشار نفسي أو صديق/صديقة تثقين به/بها. من الجيد بالنسبة لهم أن يشاركوا أفكارهم ومشاعرهم – سوف يساعدهم ذلك على عدم الشعور وكأنهم لوحدهم.

وضع قواعد للحفاظ على سلامة عائلتك

يمكن لعائلتك العمل معاً للحفاظ على سلامتك عبر الإنترنت. ابدي بالتحدث مع أطفالك حول القواعد التي يمكنكم اتباعها للحفاظ على سلامة الجميع.

بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكنك أنت وضع القواعد. وبالنسبة للأولاد الأكبر سناً والمراهقين، دعهم يساعدونك في وضع القواعد. من المهم أن يشاركوا في الحفاظ على سلامتك جميعاً. سيساعدهم ذلك أيضاً في الشعور بالسيطرة على وضعهم.

قد تتضمن قواعد سلامة عائلتك ما يلي:

- **عدم نشر مكان تواجدكم عبر الإنترنت** أو مشاركته مع أي شخص. ويشمل ذلك العناوين والضواحي والمدارس والنادي والمحلات التي تذهبون إليها والأصدقاء أو العائلات التي تزورونها.
- **عدم نشر الصور** على الإنترنت في الوقت الراهن.
- **عدم تسجيل حضوركم (check-in)** على وسائل التواصل الاجتماعي أو تسجيل حضور أي شخص آخر.
- **عدم إلحاق أسماء أفراد العائلة** عبر الإنترنت حتى يصبح الوضع آمناً أكثر.
- **عدم تشغيل خدمات تحديد الموقع** على أي أجهزة. أوقفوا تشغيل خدمات الموقع على جميع الأجهزة حتى يصبح الوضع آمناً أكثر. سيضمن ذلك عدم احتواء الصور على علامة موقع مضمنة فيها، وعدم إمكانية تتبع الأجهزة (وموقعكم) بسهولة. وقد يعني هذا عدم لعب الألعاب عبر الإنترنت لفترة قصيرة. ذكري أطفالك بأن أهم شيء هو الحفاظ على سلامتك.

قد يتحدّى الأولاد وخاصة المراهقين القيود التي يتم وضعها على استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي. فقد لا يفهمون أهمية وضع القيود، حتى المؤقتة منها، أو عواقب نشر معلومات حساسة على الإنترنت. قد يكون من المغري تلبية مطالبهم ولكن تذكرني أن اتباع القواعد سيساعد على الحفاظ على سلامتك.

إذا كان طفلك يريد التحدث إلى شخص ما عما يشعر به ستتمكن روضة الأطفال أو حضانة أو مركز رعاية الأطفال أو مدرسة طفلك من تقديم الدعم الإضافي له. وإذا لم يكن لديك أي مانع وتشعرين بالراحة، أخبريه أن طفلك يعاني من بعض القلق الزائد ويحتاج إلى المزيد من العناية والتفهم.

إذا كان طفلك:

- في المدرسة، أو في معهد TAFE أو الجامعة – يمكنك الحصول على الدعم من خلال مزود التعليم الخاص به. إذا كنت تشعرين بالراحة في القيام بذلك، فتحدثي إلى المسؤول عن الرفاهية أو المستشار النفسي أو منسق رفاهية الطلاب. غالباً ما يكون هناك مستشارون نفسيون أو أخصائيون نفسيون لدعم طفلك مجاناً في المدارس.
- يتراوح عمره بين 8 و25 عاماً – اتصل بـ **Kids Helpline** عبر الموقع الإلكتروني kidshelpline.com.au أو على الرقم 1800 55 1800. وهي متوفرة عبر الهاتف على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، وقد يتحدثون أيضاً مع طفلك عبر الإنترنت. اطلبي خدمات الترجمة الشفهية أو الخطية إذا كنت بحاجة إليها.
- يتراوح عمره بين 12 و25 عاماً – تقدم **eHeadspace** استشارات مجانية عبر الإنترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً وعائلاتهم. اتصل بالرقم 1800 650 890 أو تحدثي معهم عبر الإنترنت من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 1.00 صباحاً (AEST)، سبعة أيام في الأسبوع على الموقع الإلكتروني headspace.org.au/eheadspace.
- عمره بين 12 و25 عاماً – تقدم Headspace دعماً مجانياً أو منخفض التكلفة وجهاً لوجه للشباب وأسره في جميع أنحاء أستراليا. راجعي الموقع الإلكتروني headspace.org.au للعثور على أقرب مركز لك ولتحديد موعد.

- **التعرّف على التطبيقات والبرامج التي يستخدمها أطفالك وجعلها آمنة أكثر.** راجعي صفحة نصائحنا (باللغة الإنجليزية) للألعاب والتطبيقات الشائعة esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking.
- **استخدمي إعدادات الخصوصية على جميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي وتذكرني أن تقومي بتحديثها بانتظام، خاصة بعد تحديثات نظام التشغيل.**
- **اقرأ دليل 3 وقائمة التحقق التابعة لـ eSafety** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist مع الأولاد الأكبر سناً والمراهقين للتأكد من استخدام جميع الأجهزة والمواقع عبر الإنترنت بأمان.

وإعتماداً على وضعك، قد يحتاج أطفالك إلى الحصول على المساعدة في:

- **إدراك كيف يمكن للشخص الذي يسيء معاملتك تصعيد حدة سلوكه.** على سبيل المثال، قد يرغب الشخص الذي يسيء معاملتك في أن يصبح "صديقاً" مع أطفالك على وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كان من غير الممكن "رفض" ذلك، فقد تقومين أنت وطفلك بإعداد حساب جديد للحد مما يراه ذلك الشخص.
- **معرفة المعلومات التي لا ينبغي مشاركتها مع الشخص الذي يسيء معاملتك أو مع الأشخاص الذين يعرفون ذلك الشخص؛** على سبيل المثال، عدم مشاركة عنوانك، ووقت خروجك من المنزل، ومن هم الأشخاص الذين أنتم على تواصل معهم. قد يحتاج الأطفال والمراهقون إلى مساعدتك في التدرّب على الإجابات للأسئلة المتوقعة، في حال واجههم الشخص الذي يسيء معاملتك.
- **التواصل بأمان مع الآخرين.** وقد يتضمن ذلك استخدام تطبيق لتبادل الرسائل تتفقون على استخدامه، شريطة أن تعرفي جميع جهات الاتصال الموجودة على التطبيق. سيحتاج طفلك أيضاً إلى معرفة كيفية إخفاء التطبيق، إذا كان الشخص الذي يسيء معاملتك موجود بالقرب من الجهاز.
- **استخدام أجهزة منفصلة في المنزل وفي منزل والدهم.** حتى إذا كان أحد الأجهزة قديماً جداً، فيمكن لأطفالك على الأقل الاحتفاظ بجهات الاتصال الخاصة بهم على الجهاز الذين يستخدمونه في المنزل بأمان.

معلومات حول السلامة عبر الإنترنت لأولياء الأمور
إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات حول الأطفال
وسلامتهم عبر الإنترنت، قومي بتنزيل "دليل الأهل إلى
الأمان عبر الإنترنت" بلغتك من موقع eSafety الإلكتروني
[esafety.gov.au/about-the-office/
resource-centre/brochure-parents-guide-
to-online-safety](https://esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety).
هناك أيضاً مجموعة من الموارد
(باللغة الإنجليزية) المتوفرة للوالدين على الموقع الإلكتروني
esafety.gov.au/iparent