

คู่มือ 6: การช่วยเหลือเด็ก

การดูแลลูกของคุณในระหว่างที่คุณกำลังประสบกับความรุนแรงในครอบครัวอาจเป็นเรื่องท้าทาย และถ้าการกระทำนี้รวมถึงการล่วงละเมิดผ่านทางเทคโนโลยีด้วยแล้ว ก็จะเป็นเรื่องยากมากขึ้น

คู่มือนี้พูดถึงวิธีการบางอย่างเพื่อช่วยให้คุณยังคงใช้การติดต่อทางออนไลน์ได้ พร้อมๆ กับการระมัดระวังตัวเขาเองและคุณให้ปลอดภัย

ให้ความมั่นใจและสนับสนุนลูก

เด็กๆ จะต้องได้รับความมั่นใจว่ามีคนที่รักเขาและสามารถป้องกันเขาได้ อย่างไรก็ตาม เด็กๆ อาจต้องการได้รับความมั่นใจเพิ่มเติมเพื่อให้เขารู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในอนาคต พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้ปกติมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ และถ้าเด็กได้รับการแวดล้อมจากบุคคลที่มีความเมตตากรุณาและให้ความเอาใจใส่ ก็จะเป็นการดียิ่งขึ้น

ให้ลูกมีส่วนร่วมกับการวางแผนความปลอดภัย

ควรนำลูกทั้งที่ยังอยู่ในวัยเยาว์และที่อยู่ในวัยรุ่นเข้าร่วมในการวางแผนความปลอดภัยใดๆ (รวมถึงการวางแผน eSafety) ด้วย บอกให้ลูกทราบความเป็นไปตามความเหมาะสมของอายุของพวกเขา และเตือนไม่ให้พวกเขาแชร์รายละเอียดส่วนตัวของตนเองกับผู้อื่น หรือใส่ข้อมูลว่าตนเองอยู่ที่ไหนทางออนไลน์ เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กวัยเยาว์และวัยรุ่นจำเป็นต้องติดต่อกัน แต่การติดต่อนั้นจะต้องทำด้วยวิธีการที่ไม่เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่ออันตรายต่อความปลอดภัยของตนเองและคนอื่น

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องสนับสนุนให้ลูกพูดหรือปรึกษาหารือต่อไป – ไม่ว่าจะกับคุณ ที่ปรึกษาหรือเพื่อนที่ไว้ใจได้ การที่เด็กได้แชร์ความคิดและอารมณ์กับบุคคลอื่นๆ เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของเขาเอง – เพราะเป็นการช่วยไม่ให้เขารู้สึกโดดเดี่ยว

วางกฎข้อบังคับเพื่อรักษาความปลอดภัยของครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวของคุณสามารถทำงานด้วยกันเพื่อความปลอดภัยทางออนไลน์ เริ่มด้วยการพูดกับลูกๆ ของคุณ เกี่ยวกับกฎต่างๆ ที่คุณสามารถปฏิบัติตามได้ เพื่อความปลอดภัยของทุกคน



สำหรับลูกที่ยังเยาว์ คุณก็ตั้งกฎขึ้นเองได้ ส่วนลูกที่โตแล้วหรืออยู่ในวัยรุ่น ก็อนุญาตให้พวกเขาช่วยคุณสร้างกฎขึ้นมา เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้พวกเขามีส่วนร่วมในการรักษาความปลอดภัยของทุกคน และเรื่องนี้จะทำให้พวกเขารู้สึกมีส่วนร่วม คมสการการณ์มากขึ้น

กฎข้อบังคับความปลอดภัยของครอบครัวของคุณอาจรวมถึง:

- การห้ามแจ้งที่อยู่ทางออนไลน์ หรือแชร์กับผู้อื่น เรื่องนี้รวมถึงการแจ้งบ้านเลขที่ ตำบล โรงเรียน สโมสร ร้านค้าที่คุณไปอุดหนุน เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวของคุณที่คุณไปมาหาสู่
- การหยุดโพสต์ภาพถ่ายทางออนไลน์ในปัจจุบัน
- การหยุดการดูข้อความ ในสื่อสังคม หรือการหยุดเช็คว่าคุณอื่นส่งข้อความมาอย่างไร
- การหยุดแท็ก สมาชิกครอบครัวทางออนไลน์ จนกว่าเหตุการณ์จะปลอดภัยกว่าเดิม
- การไม่เปิดบริการแจ้งเตือนบนอุปกรณ์ใดๆ ปิดบริการบอกที่ตั้งบนอุปกรณ์ทั้งหมดจนกว่าเหตุการณ์จะปลอดภัยขึ้น เรื่องนี้จะทำให้มั่นใจได้ว่าภาพทั้งหลายไม่มีแท็กที่ตั้งประกบอยู่ในภาพ และอุปกรณ์เหล่านั้น (และสถานที่ที่คุณอยู่) จะไม่สามารถถูกติดตามหาได้โดยง่าย นี่อาจหมายถึงการไม่เล่นเกมในระยะสั้น โปรดเตือนลูกๆ ของคุณว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะต้องป้องกันความปลอดภัยของทุกคน

- **การทำตัวให้คุ้นเคย** กับแอปและโปรแกรมต่างๆ ที่ลูกๆ ของคุณใช้ และวิธีที่จะทำให้พวกเขาปลอดภัยยิ่งขึ้น โปรดดูหน้าคำแนะนำของเรา (เป็นภาษาอังกฤษ) สำหรับเกมและแอปที่เป็นที่นิยมเล่น esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking.
- **การใช้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนบัญชีสื่อสังคมทั้งหมด** และอย่าลืมอัปเดตอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการอัปเดตซอฟต์แวร์
- **การอ่าน คู่มือ 3 และ รายการตรวจสอบความปลอดภัย eSafety** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist กับเด็กที่มีอายุมากขึ้นและเด็กวัยรุ่น เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขากำลังใช้อุปกรณ์และไซเบอร์ทั้งหมดอย่างปลอดภัย

ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของคุณ ลูกๆ ของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเรื่อง:

- **การตระหนักว่า** คนที่กำลังทำทารุณกรรมกับคุณนั้นอาจเพิ่มการกระทำของเขาอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น คนที่กำลังทำทารุณกรรมกับคุณอาจต้องการ "เป็นเพื่อน" กับลูกๆ ของคุณบนสื่อสังคม ถ้าเป็นการสุดวิสัยที่จะตอบปฏิเสธ คุณกับลูกอาจตั้งบัญชีใหม่เพื่อจำกัดสิ่งที่บุคคลนั้นสามารถเห็นได้
- **การรู้ว่าข้อมูลไหนที่** ไม่ควรแชร์กับคนที่ทำทารุณกรรมต่อคุณ หรือกับคนที่รู้จักบุคคลนั้น ยกตัวอย่างเช่น ไม่แชร์ที่อยู่ของคุณ ไม่บอกว่าคุณออกไปข้างนอกเมื่อไร หรือคุณติดต่อใครบ้าง เด็กโตและเด็กวัยรุ่นอาจต้องการให้คุณช่วยฝึกการตอบคำถามที่แน่ใจได้ว่าจะถูกถามในกรณีที่พวกเขาต้องพบกับคนที่ทำทารุณกรรมต่อคุณ
- **การสื่อสารอย่างปลอดภัย** กับคนอื่นๆ เรื่องนี้อาจรวมถึงการใช้แอปการส่งข้อความที่ตกลงกัน โดยคุณรู้จักทุกคนที่ติดต่อกันทางแอปนั้น นอกจากนี้ ลูกของคุณอาจต้องรู้วิธีซ่อนแอปนั้น ถ้าคนที่ทำทารุณกรรมต่อคุณกำลังจะมาอยู่ใกล้อุปกรณ์นั้น
- **การใช้อุปกรณ์แยกต่างหาก** ที่บ้านที่คุณอยู่ และที่บ้านของ (พ่อ/แม่) อีกฝ่ายหนึ่ง ถึงแม้ว่าอุปกรณ์อันหนึ่งจะเก่าแก่มาก แต่อย่างน้อยที่สุดลูกๆ ของคุณก็ยังสามารถใช้อุปกรณ์อันนั้นที่บ้านติดต่อก็ได้

เด็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่น อาจฝ่าฝืนข้อจำกัดเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคม พวกเขาอาจไม่เข้าใจว่าทำไมจึงต้องมีการวางข้อจำกัด ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงชั่วคราวก็ตาม หรือไม่เข้าใจผลที่ตามมาจากการส่งข้อมูลละเอียดอ่อนทางออนไลน์ คุณอาจรู้สึกอยากพอนผันให้ลูกทำตามที่เขาต้องการ แต่คุณต้องพึงระลึกว่าการปฏิบัติตามกฎจะช่วยทำให้ทุกคนปลอดภัย

หากลูกของคุณต้องการจะพูดคุยกับใครสักคนเกี่ยวกับความรู้สึกของเขาเอง

โรงเรียนอนุบาล พรีสคูล สถานดูแลเด็ก หรือโรงเรียนของลูกของคุณสามารถให้ความสนับสนุนเพิ่มเติมแก่ลูกของคุณได้ ถ้าคุณสะดวกใจที่จะพูด โปรดแจ้งให้บริการเหล่านี้ทราบว่าลูกของคุณมีความวิตกกังวลบางอย่างเป็นพิเศษ และเขาจำเป็นต้องได้รับความดูแลเอาใจใส่และความเข้าใจเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ถ้าลูกของคุณ:

- **เรียนที่เทพหรือมหาวิทยาลัย** - คุณสามารถขอความช่วยเหลือผ่านทางสถาบันที่ให้บริการได้ ถ้าคุณสะดวกใจที่จะทำอย่างนั้น โปรดหารือกับเจ้าหน้าที่สวัสดิการ ที่ปรึกษา หรือผู้ประสานงานด้านความปกติสุขของนักเรียน นอกจากนี้ โรงเรียนมักจะมีที่ปรึกษาหรือนักจิตวิทยาซึ่งพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ลูกของคุณโดยคุณไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด
- **อายุระหว่าง 8 ถึง 25 ปี** - ติดต่อ **Kids Helpline** ที่ kidshelpline.com.au หรือ 1800 55 1800 ติดต่อบริการนี้ได้ทางโทรศัพท์วันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน บริการนี้สามารถสนทนากับลูกของคุณทางออนไลน์ได้ด้วย และถ้าจำเป็น คุณขอใช้บริการได้
- **อายุระหว่าง 12 ถึง 25 ปี** - **eHeadspace** ให้คำปรึกษาออนไลน์แก่คนหนุ่มสาวที่อายุตั้งแต่ 12 ถึง 25 ปีและครอบครัวของพวกเขา โทร 1800 650 890 หรือสนทนาทางออนไลน์ได้ตั้งแต่ 9.00 โมงเช้าถึงตี 1 (เวลามาตรฐานออสเตรเลียตะวันออก) สัปดาห์ละเจ็ดวัน ที่ headspace.org.au/eheadspace อายุระหว่าง 12 ถึง 25 ปี-Headspace ให้ความช่วยเหลือฟรีหรือคิดค่าบริการราคาถูก สำหรับการพบกันตัวต่อตัว สำหรับคนหนุ่มสาวและครอบครัวทั่วประเทศออสเตรเลีย โปรดไปที่ headspace.org.au เพื่อหาศูนย์ที่อยู่ใกล้บ้านคุณที่สุดแล้วจัดทำวันนัดพบ

ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยออนไลน์สำหรับ บิดามารดา

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเด็กและความปลอดภัยออนไลน์ ดาวน์โหลด “คู่มือของพ่อแม่ต่อความปลอดภัยออนไลน์” เป็นภาษาของคุณจากเว็บไซต์ eSafety ที่ esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety. นอกจากนี้ ยังมีแหล่งความรู้หลากหลายประเภท (เป็นภาษาอังกฤษ) สำหรับพ่อแม่ที่ esafety.gov.au/iparent อีกด้วย