

指南 6: 帮助儿童

在遭受家庭暴力时照顾孩子会很艰难，如果这还包括遭受通过技术展开的虐待，就会尤其困难。

本指南介绍一些方法，帮你孩子在网上和他人保持联系，同时保持他们自己和你的安全。

给他们安心保证并鼓励他们

儿童需要得到有人爱他们并能保护他们的安心保证。他们可能需要额外的支持，以帮助他们觉得安全并乐观地看待未来。尽量保持每天的日常活动不变，并让他们的周围充满善良和关心他们的人，这样做会对他们有帮助。

让儿童参与制定安全计划

让儿童和青少年参与制定任何安全（包括eSafety）计划。让他们以适合其年龄的方式参与，并强调不与他人分享个人信息和不在网上发布地点信息的重要性。儿童和青少年需要与他人保持联系，但是其保持联系的方式不能为其自身或他人的安全增加风险。

鼓励儿童和青少年与你、心理咨询师或一个信任的朋友保持沟通，这很重要。和别人分享自己的想法和情绪是健康的做法，并且使他们不觉得那么孤单。

制定规则以保持你家人的安全

你的家人能一起努力，以在网上保持安全。首先，和你孩子谈一谈你们都能遵守的保持每个人安全的规则。



你能替年纪小一些的孩子制定规则。让年纪大一些的孩子和青少年帮你制定规则。让他们参与保持你们所有人的安全，这很重要。这也会使他们觉得自己能更好地把握自己的处境。

你家人的安全规则可以包括：

- **不要在网上发布地点信息**或与他人分享该信息。地点信息包括：地址、区、学校、俱乐部、你去的商店以及你造访的朋友或家人。
- 暂时**不要在网上发布照片**。
- **不要在社交媒体上给自己或他人签到**。
- 在情况变得更安全之前，**不要在网上标注家人**。
- **不要在任何数码产品上使用定位服务**。在情况变得更安全之前，关闭所有数码产品上的定位服务。这将确保照片没有嵌入地点标签，而且该数码产品（和你的地点）不能轻易地被跟踪。这可能意味着在短期内不玩游戏。提醒你孩子，最重要的是保持你们所有人的安全。

- **熟悉**你孩子使用的应用程序和软件以及如何让它们更安全。参考我们关于常用游戏和应用程序的（英语）建议网页 esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking。
- 在所有社交媒体账号上**使用隐私设置**，并记得定期更新它们，尤其是在更新软件之后。
- 与年纪大一些的孩子和青少年一起阅读**指南3**和**eSafety Checklist (eSafety 核对清单)** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist，以确保你们在安全地使用所有数码产品和网站。

取决于你们的情况，你孩子也许还需要以下方面的帮助：

- **了解**施暴者可能会如何升级其手段。例如，施暴者可能想在社交媒体上把你孩子“加为好友”。如果不可能拒绝该请求，你和你孩子可能需要创建一个新的账号，以限制施暴者能看见的内容。
- **知道什么信息**是他们不应该与施暴者或认识施暴者的人分享的；例如，不分享你们的住址、你们什么时候出门以及你们和谁联系。孩子和青少年可能需要你帮他们练习如何回答可预测的问题，以防施暴者问他们这些问题。
- 与他人**安全地通讯**。这可能包括用商定的短信应用程序，前提是你认识该应用程序上的所有联系人。如果施暴者将在该数码产品附近，你孩子还需要知道如何隐藏该应用程序。
- 在家和他们的另一方父母家里**用不同的数码产品**。即使一个数码产品很旧，至少你孩子能将其联系人信息安全地保存在家里的数码产品上。

儿童以及尤其是青少年可能会违反你对其使用社交媒体的限制。他们可能不理解为什么有必要进行限制，即使是短期的限制，或者不理解在网上发布敏感信息的后果。你可能会忍不住满足他们的请求，但是请记住，遵守规则会帮助保持你们所有人的安全。

如果你的孩子想和他人倾诉自己的感受

你孩子的幼儿园、学前班、托儿所或学校能为其提供额外的支持。如果你愿意，告诉他们你孩子有一些额外的担忧并需要额外的爱护和理解。

如果你孩子：

- 在上中小学、TAFE或大学，你可以通过他们的学校寻求支持。如果你愿意，你可以联系福利专员 (welfare officer)、心理咨询师 (counsellor) 或学生身心健康协调员 (student wellbeing coordinator)。学校也经常有免费的心理咨询师或心理医生来支持你孩子。
- 年龄在8至25岁之间，你可以通过 kidshelpline.com.au 或1800 55 1800联系**Kids Helpline**。该服务每周7天每天24小时提供，也能和你孩子在网聊。如有需要，Kids Helpline也能为你安排笔译和传译服务。
- 年龄在12至25岁之间，**eHeadspace**为12至25岁的年轻人及其家人提供免费的网上心理咨询服务。请拨打1800 650 890，或者每周7天每天早上9点至凌晨1点（澳大利亚东部标准时间）在 headspace.org.au/eheadspace 上和心理咨询师网聊。

针对家长的网上安全信息

如果你需要了解更多关于儿童和网上安全的信息，请从eSafety的网站 esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety 上下载你的语言的“Parent’s guide to online safety”（“针对家长的网上安全指南”）。
esafety.gov.au/iparent 上也有为父母提供的各种（英语的）资源。