

Gabay 6

Pagtulong sa mga bata

Ang pag-aalaga sa iyong mga anak kung ikaw ay dumaranas ng karahasan sa tahanan o pamilya ay malaking hamon, at kung kabilang din dito ang pang-aabuso sa pamamagitan ng teknolohiya, lalo itong magiging mahirap.

Ang Gabay na ito ay nagdedetalye ng ilang mga paraan upang matulungan ang mga iyong anak na manatiling konektado sa online habang pinapanatiling ligtas ang kanilang mga sarili, at maging ikaw.

Gawing panatag ang kanilang kalooban at hikayatin sila

Kailangang maging panatag ang kalooban ng mga bata na may nagmamahal sa kanila at maaaring magbigay ng proteksyon sa kanila. Maaaring kailangan nila ng higit pang suporta upang maging ligtas ang pakiramdam nila at maging positibo sa hinaharap. Makatutulong kung ipagpapatuloy hangga't maaari ang karaniwang pang-araw-araw na mga gawain, at ang pagkakaroon ng mga mababait at mapagmalasakit na mga tao sa kanilang paligid.

Isali ang mga bata sa pagpapalano sa kaligtasan

Isali ang mga bata at mga tinedyer sa anumang pagpapalano sa kaligtasan (kasama ang eSafety). Gawin lagi silang 'kabahagi rito' sa paraang angkop sa kanilang edad, at bigyang-diin kung gaano kahalaga ang hindi pagbabahagi ng personal na mga detalye o hindi paglalagay ng impormasyon ng kanilang kinaroroonan sa online. Ang mga bata at mga tinedyer ay kailangang manatiling konektado, ngunit sa paraang hindi magdaragdag ng panganib sa kanilang kaligtasan o ng ibang tao.

Napakahalagang hikayatin silang patuloy na maki-pag-usap – maging sa iyo, sa isang tagapayo o sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan. Mabuti para sa kanila ang magbahagi ng kanilang mga iniisip at mga damdamin – ito ay tutulong sa kanila upang hindi makaramdam ng pag-iisa.

Pagtatakda ng mga patakaran upang panatilihin ligtas ang iyong pamilya

Ang iyong pamilya ay maaaring magtulungan upang manatiling ligtas sa online. Magsimula sa pakikipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa mga patakaran na maaari ninyong sundin upang manatiling ligtas ang lahat.



Para sa mas maliliit na bata, maaari mong itakda ang mga patakaran. Para sa nakatatandang mga bata at mga tinedyer, hayaan silang tumulong sa iyo na bumuo ng mga patakaran. Mahalaga na kalahok sila sa pagpapanatiling ligtas ng bawat isa. Makatutulong din ito upang maramdaman nilang may kontrol sila sa kanilang kalagayan.

Maaaring kabilang sa mga patakaran ng kaligtasan ng iyong pamilya ang:

- **Hindi pagpost ng mga lokasyon** sa online o pagbahagi ng mga ito sa sinuman. Kabilang dito ang mga address, suburb, paaralan, club, tindahan na pinupuntahan ninyo at ang mga kaibigan o kapamilya na binibisita ninyo.
- **Hindi pagpost sa ngayon na mga larawan** sa online.
- **Hindi pag-check in** sa social media o pag-check in kaninuman.
- **Hindi pag-tag ng kapamilya** sa online hangga't hindi pa ligtas ang kalagayan.
- **Hindi pagpapaandar ng mga serbisyo sa lokasyon** (location services) sa anumang device. Patayin ang mga serbisyo sa lokasyon sa lahat ng mga device hangga't hindi pa ligtas ang kalagayan. Ito ay sisigurong walang tag ng lokasyon na nakakabit sa mga larawan, at ang mga mga device (at ang iyong lokasyon) ay hindi madaling masusubaybayan. Maaaring mangahulugan ito ng pansamantalang hindi paglalaro ng mga game. Ipaalala sa iyong mga anak na ang pinakamahalagang bagay ay ang pananatiling ligtas ninyong lahat.

- **Maging pamilyar** sa mga app at mga program na ginagamit ng iyong mga anak at kung paano gagawing mas ligtas ang mga ito. Sumangguni sa aming pahina ng payo (sa Ingles) para sa mga popular na mga game at mga app [esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking](https://www.esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking).
- **Gamitin ang mga setting ng pagkapribado (privacy settings) sa lahat ng account sa social media** at tandaan na i-update lagi ang mga ito, lalo na pagkatapos ng mga update sa software.
- Basahin ang **Gabay 3** at **Tseklist ng eSafety** [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist](https://www.esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist) kasama ang nakatatandang mga bata at mga tinedyer upang matiyak na lahat ng mga device at mga site ay ginagamit nang ligtas.

Depende sa iyong kalagayan, ang iyong anak ay maaaring mangailangan ng tulong sa:

- **Pagkakaroon ng kamalayan** kung paano maaaring lumala ang pag-uugali ng taong nang-aabuso. Halimbawa, ang taong nang-abuso sa iyo ay maaaring gustong 'kaibiganin' ang iyong mga anak sa social media. Kung hindi posibleng hindian ang ganito, maaaring magbukas ng panibagong account ang iyong anak upang limitahan ang makikita ng taong ito.
- **Kaalaman kung anong impormasyon** ang hindi nila dapat ibahagi sa taong nang-aabuso sa iyo o sa taong nakakakilala sa taong ito; halimbawa, ang hindi pagbahagi ng inyong tirahan, kailan kayo lumalabas at sino ang kaugnay ninyo. Maaaring kailangan ng mga bata at mga tinedyer ang iyong tulong upang sanayin silang sagutin ang maaaring mga tanong, kung sakaling maka-engkwentro nila ang taong nang-aabuso sa iyo.
- **Ligtas na pakikipag-ugnayan** sa iba. Maaaring kasama dito ang paggamit ng pinagkasunduang app ng pagmemensahe (messaging app), basta't alam mo ang lahat ng mga kontak sa app. Kailangan ding malaman ng iyong anak kung paano itatago ang app, kung ang tao na nang-abuso sa iyo ay pupunta malapit sa device na ito.
- **Paggamit ng hiwalay na mga device** sa tahanan at sa bahay ng ibang magulang nila. Kahit na napakaluma na ng isang device, kahit paano ay maitatabi nang ligtas ng iyong mga anak ang kanilang mga kontak sa home device.

Ang mga bata at lalo na ang mga tinedyer, ay maaaring hindi sumusunod sa mga limitasyong itinakda sa paggamit nila ng social media. Maaaring hindi nila nauunawaan kung bakit kailangan ng mga paghihigpit, kahit pansamantala lamang, o kung ano ang mga kahihinatnan ng pagpapost ng mga sensitibong impormasyon sa online. Nakakatukso mang pagbigyan ang kanilang mga kahilingan ngunit tandaan na ang pagsunod sa mga tuntunin ay magpapanatiling ligtas sa inyong lahat.

Kung nais ng iyong anak na makipag-usap sa isang tao tungkol sa kaniyang nararamdaman

Ang kindergarten, pre-school, childcare o paaralan ng iyong anak ay maaaring magbigay ng karagdagang suporta sa iyong bata. Kung palagay ang pakiramdam mo dito, ipaalam sa kanila na may mga pag-aalala ang iyong anak at nangangailangan ng higit pang pangangalaga at pag-unawa.

Kung ang iyong anak ay:

- nasa paaralan, TAFE o pamantasan – maaari kang humingi ng suporta sa kanilang tagapagpaubaya ng edukasyon (education provider). Kung palagay ang pakiramdam mong gawin ito, kausapin ang opisyal ng kapakanan (welfare officer), tagapayo at koordineytor ng kagalingan ng estudyante. Ang mga paaralan din ay kalimitang may mga tagapayong walang bayad o mga sikologong tutulong sa iyong anak.
- may edad na 8 hanggang 25 - kontakin ang **Kids Helpline** sa [kidshelpline.com.au](https://www.kidshelpline.com.au) o 1800 55 1800. Sila ay matatawagan 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, at makikipag-chat rin sila sa iyong mga anak sa online. Humingi ng mga serbisyo ng pagsasalang-wika o pag-iinterpretate kung kailangan mo nito.
- may edad na 12 hanggang 25 – ang **eHeadspace** ay nag-aalok ng libreng online na pagpapayo para sa mga bata na may edad 12 hanggang 25 at kanilang mga pamilya. Tumawag sa 1800 650 890 o makipag-chat sa online mula 9:00nu to 1:00nu (AEST), pitong araw sa isang linggo sa [headspace.org.au/eheadspace](https://www.headspace.org.au/eheadspace).

Impormasyon tungkol sa kaligtasan sa online para sa mga magulang

Kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan ng mga bata at kaligtasan sa online, mag-download ng aming 'Gabay ng magulang sa kaligtasan sa online' sa iyong wika mula sa website na esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety. Mayroon ding hanay ng mga mapagkukunan (sa Ingles) na mababasa ng mga magulang sa esafety.gov.au/iparent