

Hướng dẫn 6: Giúp đỡ trẻ em

Chăm sóc con khi quý vị đang bị bạo hành gia đình có thể là một thách thức và càng khó khăn hơn nếu có thêm việc lạm dụng qua thiết bị công nghệ.

Hướng dẫn này trình bày chi tiết một số cách giúp cho con em quý vị liên lạc trực tuyến trong khi vẫn giữ cho quý vị và các em được an toàn.



Trấn an và khuyến khích trẻ em

Trẻ em cần được trấn an rằng có những người thương yêu và có thể bảo vệ mình. Các em có thể cần thêm hỗ trợ để giúp các em cảm thấy an toàn và tích cực về tương lai. Sẽ giúp ích khi giữ các thói quen hàng ngày càng đều đặn càng tốt, và bao bọc các em bằng những người tốt và biết quan tâm người khác.

Cho trẻ em tham gia lập kế hoạch an toàn

Cho trẻ em và thiếu niên tham gia vào bất kỳ kế hoạch an toàn nào (kể cả eSafety). Duy trì việc thông tin cho các em theo cách phù hợp lứa tuổi của các em, và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không chia sẻ chi tiết cá nhân hay đặt thông tin vị trí trực tuyến. Trẻ em và thiếu niên cần giữ liên lạc, nhưng theo một cách không gây rủi ro thêm cho sự an toàn của các em hay của người khác.

Điều hết sức quan trọng là khuyến khích các em nói chuyện – có thể nói với quý vị, chuyên viên tư vấn hay một người bạn đáng tin cậy. Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc là điều lành mạnh cho các em – điều này sẽ giúp các em không cảm thấy cô đơn.

Thiết lập các quy tắc giữ an toàn cho gia đình

Gia đình quý vị có thể cùng nhau hợp tác để sử dụng trực tuyến an toàn. Bắt đầu bằng cách nói chuyện với con quý vị về các quy tắc mà tất cả có thể làm theo được để giữ cho mọi người an toàn.

Đối với trẻ nhỏ hơn, quý vị có thể lập ra các quy tắc. Đối với trẻ lớn hơn và các em thiếu niên, hãy để các em giúp quý vị phát triển quy tắc. Điều quan trọng là các em tham gia trong việc giữ cho mọi người đều an toàn. Điều này cũng sẽ giúp các em cảm thấy kiểm soát được nhiều hơn tình huống của mình.

Các quy tắc an toàn cho gia đình có thể bao gồm:

- **Không đăng tải các vị trí trực tuyến** hay chia sẻ các vị trí này với bất kỳ ai. Điều này bao gồm địa chỉ, quận, trường học, câu lạc bộ, các cửa hàng mà quý vị đi đến và các bạn bè hay gia đình mà bạn thăm viếng.
- **Không đăng tải hình ảnh** trực tuyến trong lúc này.
- **Không đăng ký** vào mạng truyền thông xã hội hay đăng ký ai khác vào.
- **Không gắn tên các thành viên gia đình** trực tuyến cho đến khi an toàn hơn.
- **Không mở các dịch vụ định vị** ở bất kỳ thiết bị nào. Tắt các dịch vụ định vị của tất cả các thiết bị cho đến khi mọi việc an toàn hơn. Điều này sẽ bảo đảm các hình ảnh không ghi rõ vị trí, và các thiết bị (và vị trí của quý vị) không thể dễ dàng bị theo dõi. Điều này có nghĩa là sẽ không được chơi các trò chơi điện tử trong thời gian ngắn. Lưu ý con của quý vị điều quan trọng là giữ cho tất cả mọi người an toàn.

- **Làm quen** với tất cả ứng dụng và chương trình mà con quý vị đang sử dụng và làm sao cho chúng an toàn hơn. Tham khảo trang tư vấn của chúng tôi (bằng tiếng Anh) cho các ứng dụng và trò chơi phổ biến. esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking.
- **Sử dụng các cài đặt riêng tư ở tất cả tài khoản mạng truyền thông xã hội** và nhớ cập nhật chúng thường xuyên, đặc biệt là sau khi cập nhật phần mềm.
- Cùng với các em lớn hơn hay thiếu niên đọc kỹ **Hướng dẫn 3** và **danh sách cần kiểm tra eSafety** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist để bảo đảm tất cả các thiết bị và các vị trí đang được sử dụng an toàn.

Tùy theo hoàn cảnh của quý vị, con quý vị cũng có thể cần giúp đỡ để:

- **Nhận biết sự** gia tăng hành vi như thế nào của người lạm dụng. Ví dụ, người lạm dụng có thể muốn 'kết bạn' với con quý vị trên mạng xã hội. Nếu không thể tránh được chuyện này, quý vị và các con có thể mở một tài khoản mới để giới hạn những gì người đó thấy.
- **Biết thông tin gì** không nên chia sẻ với người lạm dụng quý vị, hoặc với những ai biết người này; ví dụ, không chia sẻ địa chỉ, khi nào quý vị đi ra ngoài và người nào mà quý vị đang liên lạc. Trẻ em và thiếu niên có thể cần quý vị giúp các em trong việc tập trả lời các câu hỏi có thể đoán trước được, phòng khi các em đối diện với người lạm dụng.
- **Giao tiếp an toàn** với người khác. Điều này bao gồm việc sử dụng ứng dụng nhắn tin đã thỏa thuận, với điều kiện là quý vị biết tất cả những người liên hệ có trong ứng dụng. Con của quý vị cũng sẽ cần biết dấu ứng dụng này thế nào, nếu người lạm dụng quý vị sẽ đến gần thiết bị.

- **Sử dụng các thiết bị khác nhau** ở nhà và ở nhà cha mẹ khác của các em. Cho dù thiết bị là rất cũ, ít nhất con quý vị có thể giữ danh sách liên hệ của chúng an toàn với thiết bị ở nhà này.

Trẻ em và đặc biệt thiếu niên, có thể bỏ qua các giới hạn đã đặt ra cho các em trong việc sử dụng mạng truyền thông xã hội. Các em có thể không hiểu tại sao các hạn chế, thậm chí là những hạn chế tạm thời, là cần thiết, hay những hậu quả của việc đăng tải các thông tin nhạy cảm trực tuyến. Có thể quý vị sẽ dễ mỉm cười trước đòi hỏi của các em nhưng nhớ rằng, làm theo các quy tắc này sẽ giúp cho tất cả quý vị an toàn.

Nếu con quý vị muốn nói chuyện với ai về cảm nhận của mình

Mẫu giáo, trường mầm non, nhà trẻ hay trường học của các cháu sẽ có khả năng cung cấp thêm sự hỗ trợ cho con quý vị. Nếu quý vị thấy thoải mái, hãy cho họ biết rằng con quý vị có thêm một vài lo lắng và cần thêm sự hỗ trợ và cảm thông.

Nếu con của quý vị:

- đang học ở trường, TAFE hay đại học – quý vị có thể tìm sự giúp đỡ thông qua các nơi cung cấp giáo dục này. Nếu quý vị cảm thấy thoải mái để thực hiện điều này, hãy nói chuyện với nhân viên phúc lợi, chuyên viên tư vấn hay điều phối viên về an sinh của học sinh. Các trường thường cũng có các chuyên viên tư vấn hoặc tâm lý miễn phí để hỗ trợ cho con quý vị.
- tuổi 8 đến 25 – liên lạc **Kids helpline** ở trang kidshelpline.com.au hay 1800 55 1800. Có nhân viên trực điện thoại 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần, và cũng sẽ nói chuyện với con quý vị trực tuyến. Hãy yêu cầu dịch vụ biên dịch hay thông dịch nếu quý vị cần đến.
- tuổi 12 đến 25 – **eHeadspace** cung cấp tư vấn trực tuyến miễn phí cho các bạn trẻ tuổi từ 12-25 và gia đình họ. Hãy gọi 1800 650 890 hay nói chuyện trực tuyến từ 9 giờ sáng đến 1 giờ sáng (AEST), bảy ngày trong tuần ở trang headspace.org.au/eheadspace.

Thông tin về an toàn trực tuyến cho cha mẹ

Nếu quý vị cần thêm thông tin về trẻ em và an toàn trực tuyến, hãy tải tài liệu của chúng tôi 'Hướng dẫn cho cha mẹ về an toàn trực tuyến' bằng ngôn ngữ của quý vị từ trang mạng eSafety esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety. Cũng có một loạt các tài liệu (bằng tiếng Anh) cho các cha mẹ tại esafety.gov.au/iparent