

# ความปลอดภัยออนไลน์สำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแล

**อินเทอร์เน็ตเป็นส่วนสำคัญสำหรับโลกของลูก – เพื่อการศึกษา การเข้าถึงคม และความบันเทิง**

**ในฐานะผู้ปกครองและผู้ดูแล คุณสามารถช่วยเด็ก ๆ สำรวจโลกดิจิทัลและสอนพวกเขาให้รู้จักป้องกันตนเองจากภัยออนไลน์ และรู้วิธีจัดการกับภัยออนไลน์เมื่อเกิดขึ้น**

เริ่มพูดคุยกับลูกของคุณแต่เนิ่นๆ และหมั่นถามลูกบ่อยๆ ว่าทำอะไรในโลกออนไลน์บ้าง สำหรับเคล็ดลับและคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือลูกให้รู้จักป้องกันตนเองจากภัยออนไลน์ ไปดูเว็บไซต์ของ eSafety ได้ที่ [esafety.gov.au/parents](https://esafety.gov.au/parents)

## การรังแกบนโลกออนไลน์

การรังแกบนโลกออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบเช่น การส่งข้อความด่าทอ รูปภาพหรือคลิปวิดีโอล้อเลียนทำร้ายจิตใจ นินทาใส่ร้ายป้ายสี หรือกีดกันให้ออกจากกลุ่ม หรือทำให้ผู้อื่นอับอายทางออนไลน์ ลูกของคุณอาจกังวลว่าจะถูกรังแกมากขึ้นหากเขาบอกให้คุณทราบ หรือคุณอาจไม่ให้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ

สัญญาณบางอย่างที่อาจบ่งบอกว่าลูกของคุณกำลังถูกรังแก มีดังนี้

- แสดงอารมณ์เสียใจหลังจากใช้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ หรือทำตัวลึกลับเกี่ยวกับกิจกรรมออนไลน์และการใช้โทรศัพท์มือถือ
- แยกตัวจากสังคม กังวล หรือโกรธ รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเป็นทุกข์
- ไม่อยากไปโรงเรียน ผลการเรียนตก

หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีพูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับพฤติกรรมออนไลน์ที่เคารพผู้อื่นตั้งแต่วัยเด็ก และให้ลูกรู้ว่าคุณพร้อมให้คำปรึกษาหากพวกเขามีปัญหาใดๆ ก็ตาม ไปดูเว็บไซต์ของ eSafety ได้ที่ [esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying](https://esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying)

## ผู้ติดต่อที่ไม่พึงประสงค์

คุณรู้หรือไม่ว่าลูกของคุณกำลังคุยกับใครทางออนไลน์ เราทุกคนต่างต้องการปกป้องเด็กๆ จากการติดต่อกับคนแปลกหน้าโดยเฉพาะคนที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกของคุณ

ติดตามเว็บไซต์และแอปพลิเคชันที่ลูกของคุณใช้สม่ำเสมอ และส่งเสริมให้พวกเขาพูดคุยกับคุณหากมีผู้คนที่พบทางออนไลน์ขอให้พวกเขาทำบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม สอนลูกของคุณให้ตั้งตัวต่อสัญญาณบ่งบอกผู้คนที่พบทางออนไลน์ที่ผิดปกติ อย่างเช่น ถูกถามคำถามดังต่อไปนี้

- คำถามมากมายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวหลังจากการติดต่อครั้งแรกไม่นาน
- ขอให้ช่วยเหลือ โดยเสนอของกำนัลและคำมั่นสัญญาเป็นการตอบแทน ให้ติดต่อกันโดยวิธีอื่นเช่น การสนทนาออนไลน์และส่งข้อความ
- ใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับใครบ้าง และคอมพิวเตอร์อยู่ในห้องไหน
- ถามข้อมูลสื่อบันเทิงในทางเพศ
- ให้เก็บความสัมพันธ์เป็นความลับ
- ให้ไปพบเขา

ค้นหาวิธีบล็อกผู้ติดต่อที่ไม่พึงประสงค์ และคำแนะนำที่ครอบคลุมการจัดการผู้ติดต่อที่ไม่ประสงค์ ไปดูเว็บไซต์ของ eSafety ได้ที่ [esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact](https://esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact)

## การส่งข้อความที่มีเนื้อหาทางเพศและส่งรูปเปลือย

เมื่อลูกของคุณเติบโตขึ้นคุณจำเป็นต้องพูดคุยเกี่ยวกับผลที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการส่งหรือแชร์ภาพถ่ายหรือวิดีโอไปเปลือยยั่ววนทางเพศ ซึ่งมักใช้คำแสลงคือ Nudes หรือ Noods

การส่งข้อความที่มีเนื้อหาทางเพศอาจไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นปกติ แต่ก็ต้องตระหนักถึงความเสี่ยงจากการแชร์ภาพถ่ายยั่ววนทางเพศ แม้แต่กับเพื่อนที่ไว้ใจ เพราะอาจเกิดความผิดพลาดขึ้นได้

การแชร์ภาพส่วนตัวที่ไม่พึงประสงค์อาจส่งผลให้เกิดความอับอาย การกลั่นแกล้ง และสร้างความเสียหายต่อชื่อเสียงของเยาวชน เมื่อรูปภาพถูกแชร์ออกไปแล้ว เด็กไม่สามารถนำรูปภาพกลับคืนมาได้ และอาจถูกเผยแพร่ไปที่ใดก็ได้ทางอินเทอร์เน็ต

**หมายเหตุ:** การสร้างหรือแชร์ภาพที่มีเนื้อหาขี้ขลาดทางเพศของเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย และอาจมีความผิดและถูกลงโทษทางอาญา

คุณเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการพูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับการส่งข้อความที่มีเนื้อหาทางเพศและการส่งภาพถ่ายไปเปลือย และคำแนะนำช่วยเหลือเมื่อลูกของคุณส่งหรือได้รับภาพเปลือย ไปดูเว็บไซต์ของ eSafety ได้ที่

[esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting](https://esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting)



## เครื่องมือ เคล็ดลับและคำแนะนำ

คุณมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ลูกของคุณเข้าสู่โลกออนไลน์อย่างปลอดภัย การเปิดกว้าง พูดคุย และให้การสนับสนุนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้พวกเขาก้าวเข้าสู่โลกออนไลน์ในทิศทางที่ดี และสร้างอัจฉริยะทางเทคโนโลยีดิจิทัล

ทำความรู้จักกับอุปกรณ์ดิจิทัลที่ลูกของคุณใช้ และสร้างกฎกติกาสำหรับการเข้าถึงโลกออนไลน์ร่วมกัน ทบทวนกฎกติกาเหล่านี้เมื่อเด็กเติบโตขึ้น

ที่สำคัญที่สุดให้เปิดช่องทางการสื่อสาร รับฟังความคิดเห็นของเด็ก และอย่าตัดสินเขา

ข้อมูลเพิ่มเติมไปที่ [eSafety.gov.au/languages](https://esafety.gov.au/languages)

ช่วยป้องกันลูกของคุณ  
จากภัยออนไลน์  
เริ่มต้นพูดคุย