

开始使用社交媒体

社交媒体平台（如 Facebook、抖音和 Instagram）是通过信息、照片甚至视频与亲朋好友联络感情的好地方。

但它也存在风险，比如孩子会在此类平台上看到有害的内容、受到恶劣对待或者收到不适宜的信息。

三个要问的问题

大多数平台要求孩子至少年满 13 岁才能使用。但孩子本身也必须具备管理风险的能力。下面列出了三个需要向孩子询问的问题：

- 如果你在网上看到有害的内容，你会怎么做？
- 你如何判断网上的信息或人是否安全可靠？
- 如果你在网上遇到不好的事情，你向谁寻求帮助？

帮助您的孩子

eSafety 网站上的 [The eSafety Guide \(eSafety 指南\)](#) 可以保障孩子的账户安全。

当您的孩子使用社交媒体时，监督他们使用也是一个好方法，因为如果大人与自己志趣相投并且就在附近，孩子更有可能向大人寻求帮助。

安全使用社交媒体

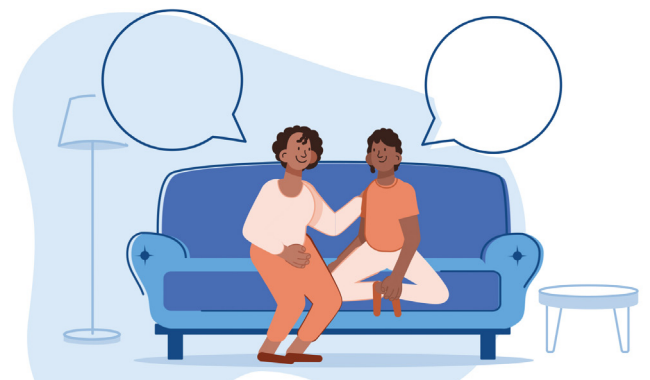
与您的孩子讨论他们希望如何使用自己的账户。鼓励他们：

- 善待自己，尊重他人
- 避免分享可能使别人轻而易举找到他们的细节（比如他们的校服或家庭地址）

- 使用应用程序的功能来限制他们使用社交媒体的时间
- 使用 eSafety 专为青少年提供的信息来更多地了解网络安全。

处理社交媒体上的问题

任何人都绝不应该在网上受到威胁、欺凌或骚扰。使用 The eSafety Guide (eSafety 指南)，了解如何向社交媒体平台举报相关问题。如果平台无法提供帮助，联系 [eSafety](#) 寻求可行的帮助。



如需了解更多关于如何确保您的家人安全上网的信息，请在我们的网站上搜索 [eSafety Parents](#)。