

# 帮助您的家人安全上网

孩子可以在网上学习、探索、玩游戏和交朋友。但网上也有可能存在风险。

您的孩子可能会不小心看到令人不安的内容、被陌生人联系或遭到欺凌。他们也可能错过重要的事情，比如出门玩耍。

您可以做一些简单的事情来帮助孩子营造一个安全的网络环境。

## 以家庭为单位讨论上网安全问题

让您的孩子知道，如果网上发生的事情让他们感到害怕或不安，他们可以随时向您寻求帮助。

您可以要求孩子向您展示他们玩的游戏和常用的应用程序。使用 eSafety 的 [conversation starters](#) 来帮助您开启对话。

## 共同制定家庭规则

您可以和家人一起选择一些简单的规则来确保每个人安全上网。您可以把“允许在哪里使用设备”、“您的孩子可以玩什么游戏和应用程序”以及“可以花多少时间上网”等规则囊括进来。大多数设备和应用程序都具备限制使用方式的功能。观看[本视频](#)了解更多关于家长控制和设置的信息。

## 了解从哪里可以得到帮助

如果您在网络上遇到问题，需要帮助，但又不知道该怎么办，可以与您信任的人商量，比如您的朋友或您孩子学校的老师。您也可以咨询 [Parentline](#) 的相关人员，让他们帮忙解决您养育子女的过程中面临的难题。

eSafety Commissioner (eSafety) 帮助保护所有澳大利亚家庭的上网安全。[eSafety 网站](#)提供了更多关于[举报网络暴力](#)和确保安全上网的信息。



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](#)。