

Hướng dẫn nhanh về bắt nạt trên mạng

Vietnamese | Tiếng Việt



Bắt nạt trên mạng là gì?

Bắt nạt trên mạng là khi ai đó sử dụng Internet để có ý đồ xấu với trẻ em hoặc thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, làm cho họ cảm thấy khó chịu hoặc buồn phiền.

Điều này có thể xảy ra trên mạng xã hội, trò chơi, ứng dụng hoặc bất kỳ dịch vụ hay nền tảng trực tuyến hoặc điện tử nào khác. Nó có thể bao gồm: bài đăng, bình luận, văn bản, tin nhắn, cuộc trò chuyện trên mạng, phát trực tiếp, meme, hình ảnh, video và email.

Ví dụ: ai đó có thể gửi tin nhắn gây tổn thương hoặc chia sẻ ảnh hoặc video đáng xấu hổ về trẻ em hoặc thanh thiếu niên, lan truyền tin đồn ác ý trên mạng về họ hoặc tạo tài khoản giả mạo dưới tên của họ.

Tôi nên làm gì?

Nếu quý vị đang bị bắt nạt trên mạng, quý vị nên nói với người lớn đáng tin cậy như cha mẹ, người chăm sóc hoặc giáo viên và nhờ họ giúp đỡ.

Quý vị cũng có thể trình báo tài liệu đe dọa trực tuyến để nội dung có hại được xoá khỏi mạng xã hội, trang mạng trò chơi hoặc ứng dụng.

Các bước để trình báo bắt nạt trên mạng



1. Thu thập bằng chứng

Chụp ảnh màn hình để làm bằng chứng cho thấy điều gì đã xảy ra và ở đâu.

Những gì cần chụp lại màn hình hoặc lưu bản sao

- Nội dung đó nói hoặc thể hiện điều gì
- Hồ sơ người dùng của người đã gửi, đăng hoặc chia sẻ thông tin đó
- Ngày và giờ thông tin đó được gửi, đăng hoặc chia sẻ
- Tên của trang mạng, trò chơi hoặc ứng dụng
- Địa chỉ trực tuyến của trang mạng hoặc nguồn cấp dữ liệu (URL)





2. Trình báo nội dung độc hại

Trình báo nội dung độc hại tới trang mạng, trò chơi hoặc ứng dụng được sử dụng để gửi, đăng hoặc chia sẻ nội dung đó – quý vị có thể tìm thấy các đường dẫn trình báo tới những trang mạng, trò chơi hay ứng dụng phổ biến trong **eSafety Guide (Hướng dẫn về an toàn trên mạng)**. Đây thường là cách nhanh nhất để xóa bỏ nội dung độc hại.

Nếu trang mạng, trò chơi hoặc ứng dụng không giúp ích được gì, quý vị có thể trình báo nội dung gây xấu hổ, quấy rối, đe dọa hoặc hạ nhục nghiêm trọng cho eSafety bằng biểu mẫu trực tuyến của chúng tôi tại **eSafety.gov.au/report/forms**. Chúng tôi sẽ yêu cầu quý vị cung cấp bằng chứng về hành vi bắt nạt trên mạng và chứng minh rằng quý vị đã trình báo hành vi này với trang mạng, trò chơi hoặc ứng dụng.

Quý vị cũng có thể trình báo việc ngược đãi này cho cảnh sát. Đây thường là điều an toàn nhất nên làm nếu ai đó đang đe dọa quý vị, gia đình hoặc bạn bè của quý vị.



3. Ngăn chặn việc liên lạc thêm nữa

Đừng trả lời người đó. Thay đổi cài đặt quyền riêng tư trên thiết bị hoặc tài khoản trực tuyến của quý vị để không nhìn thấy quá nhiều tin nhắn, bài đăng hoặc bình luận từ họ. Quý vị có thể sử dụng các chức năng trong ứng dụng để bỏ qua, tắt tiếng hoặc chặn người hoặc tài khoản khác.

Nếu quý vị là cha mẹ hoặc người giám hộ của một đứa trẻ là mục tiêu của hành vi bắt nạt trên mạng, quý vị có thể thay mặt trẻ trình báo hành vi bắt nạt trên mạng nghiêm trọng cho eSafety nếu trang mạng, trò chơi hoặc ứng dụng đó không giúp ích được gì.



4. Nhận thêm sự trợ giúp

Trao đổi về việc bắt nạt trên mạng với một người lớn đáng tin cậy như cha mẹ, người chăm sóc hoặc giáo viên có thể khiến quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Quý vị cũng có thể nói chuyện với ai đó tại Kids Helpline (Đường dây trợ giúp trẻ em) qua điện thoại hoặc trò chuyện trên mạng miễn phí – họ giúp đỡ những người từ 5 đến 25 tuổi. Hoặc quý vị có thể liên hệ với dịch vụ tư vấn hoặc hỗ trợ khác.



Dịch vụ tư vấn và hỗ trợ

Kids Helpline (Đường dây trợ giúp trẻ em)

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

Kids Helpline (Đường dây trợ giúp trẻ em) luôn sẵn sàng giúp đỡ về mọi vấn đề dành cho những người từ 5 đến 25 tuổi. Tư vấn qua điện thoại bảo mật và hỗ trợ trò chuyện trực tuyến luôn sẵn sàng mỗi ngày.

Headspace

1800 650 890

headspace.org.au

Tư vấn qua điện thoại và trò chuyện trực tuyến miễn phí dành cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi, từ 9 giờ sáng đến 1 giờ sáng theo giờ AEST, hàng ngày.

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

QLife cung cấp tư vấn và giới thiệu cho mọi người ở mọi lứa tuổi là đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, giới tính khác biệt và/hoặc liên giới tính. Tư vấn qua điện thoại có sẵn từ 3 giờ chiều đến 12 giờ sáng mỗi ngày. Trò chuyện trực tuyến có sẵn từ 3 giờ chiều đến 12 giờ sáng hàng ngày.

Hỗ trợ bằng ngôn ngữ của quý vị

Hãy gọi cho Dịch vụ Biên phiên dịch theo số **131 450** và yêu cầu họ liên lạc với một trong các đường dây trợ giúp dành cho quý vị hoặc hỗ trợ làm trình báo cho eSafety. Hoặc truy cập vào trang mạng tisnational.gov.au.

Hỗ trợ cho người khiếm thính hoặc khiếm ngôn

Hãy gọi cho Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia theo số **133 677** cho người dùng máy đánh chữ (TTY) và các cuộc gọi thoại, đồng thời yêu cầu họ liên hệ với một trong các đường dây trợ giúp dành cho quý vị. Hoặc truy cập vào trang mạng infrastructure.gov.au/national-relay-service.

Giữ an toàn

Trợ giúp khẩn cấp ở Úc, bất cứ lúc nào cả ngày và đêm:

Nếu quý vị gặp nguy hiểm về tính mạng hoặc sự an toàn, và cần trợ giúp khẩn cấp, hãy gọi **Ba số không (000)**.

Nếu quý vị đang suy nghĩ về việc tự tử hoặc tự làm hại bản thân, hãy gọi Lifeline **13 11 14** hoặc Suicide Call Back Service số **1300 659 467**.

Thông tin thêm

Để biết thêm về **bắt nạt trên mạng** và lời khuyên về **cách chăm sóc bản thân nếu quý vị bị bắt nạt trên mạng**, vào trang eSafety.gov.au.