



## راهنمای 6:

### کمک به کودکان

مراقبت کردن از فرزندان تان، هنگامی که خشونت خانگی یا خانوادگی را تجربه می کنید می تواند چالشی باشد، و اگر این شامل سوء استفاده از طریق تکنولوژی نیز باشد، می تواند خصوصاً دشوار باشد.

این راهنما برخی از روش های کمک به فرزندان تان برای در ارتباط ماندن به صورت آنلاین، در حالیکه خود، و شما، را ایمن نگه می دارند، به تفصیل شرح می دهد.

#### آنها را خاطر جمع و تشویق کنید

کودکان نیاز دارند خاطر جمع شوند که افرادی آنها را دوست دارند و می توانند از آنها محافظت کنند. آنها ممکن است نیاز به حمایت بیشتر داشته باشند تا به آنها کمک شوند احساس ایمنی کنند و نسبت به آینده مثبت باشند. حفظ همان روال های روزانه تا آنجا که امکان دارد، و احاطه کردن آنها با افراد مهربان و با محبت کمک خواهد کرد.

#### مشارکت دادن کودکان در برنامه ریزی برای امنیت

کودکان و نوجوانان را در هرگونه برنامه ریزی برای امنیت (از جمله eSafety) مشارکت دهید. آنها را به روشی متناسب با سن شان "مطلع نگه دارید"، و بر میزان اهمیت به اشتراک گذاشتن مشخصات شخصی یا اطلاعات مکان خود به صورت آنلاین تأکید کنید. کودکان و نوجوانان نیاز به در ارتباط ماندن دارند، اما به روشی که به خطر افتادن ایمنی آنها یا سایر افراد افزایش نیابد.

بسیار مهم است که آنها را تشویق به صحبت کردن کنید - چه با شما، یک مشاور یا دوستی امین. به اشتراک گذاشتن افکار و احساساتشان برای آنها سالم است - این کار به آنها کمک می کند آقدر احساس تنهایی نکنند.

#### تعیین مقررات برای ایمن نگه داشتن خانواده خود

اعضای خانواده شما می توانند برای ایمن ماندن در هنگام استفاده از اینترنت با هم کار کنند. با صحبت کردن با فرزندان تان در مورد مقرراتی که همگی می توانید برای ایمن نگه داشتن همه رعایت کنید، شروع کنید.

برای کودکان کم سن تر، شما می توانید مقررات را تعیین کنید. برای کودکان بزرگتر و نوجوانان، بگذارید آنها به شما در ایجاد مقررات کمک کنند. مهم است که آنها در ایمن نگه داشتن همه شما مشارکت داشته باشند. این کار به آنها همچنین کمک می کند احساس کنند بیشتر موقعیت خود را تحت کنترل دارند.

مقررات ایمنی خانواده شما می تواند شامل موارد زیر شود:

- **پست نکردن مکان ها** به صورت آنلاین یا به اشتراک گذاشتن آنها با هیچ فردی. این شامل آدرس ها، حومه ها، مدارس، باشگاه ها، فروشگاه هایی که خرید می کنید یا دوستان یا بستگانی که به دیدارشان می روید، می شود.
- **پست نکردن عکس ها** آنلاین در حال حاضر.
- **اعلام نکردن حضور در یک مکان** در رسانه های اجتماعی یا اعلام حضور فردی دیگر.
- **تگ نکردن اعضای خانواده** به صورت آنلاین تا زمانی که اوضاع ایمن تر باشد.
- **روشن نکردن خدمات مبتنی بر مکان** در هیچ دستگاهی. خدمات مبتنی بر مکان تمامی دستگاه ها را تا زمان ایمن تر بودن اوضاع خاموش کنید. این به شما اطمینان می دهد که تگ مکان در عکس هایتان جاسازی نمی شود، و اینکه دستگاه ها (و مکان شما) به راحتی ردیابی نمی شود. این ممکن است به این معنی باشد که برای مدتی کوتاه بازی نیز نکنید. به فرزندان خود یادآوری کنید که مهمترین چیز، ایمن نگه داشتن همگی است.

- استفاده از دستگاه‌های مجزا در خانه و در خانه ولی دیگرشان. حتی اگر یک دستگاه بسیار قدیمی باشد، فرزندان می‌توانند حداقل به صورت ایمن افرادی که با آنها در ارتباط هستند را در دستگاهی که در خانه دارند نگه دارند.

کودکان و خصوصاً نوجوانان، ممکن است از محدودیت‌های تعیین شده برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی سرپیچی کنند. آنها ممکن است درک نکنند چرا محدودیت‌ها، حتی محدودیت‌های موقت، ضروری هستند، یا نتایج پست کردن اطلاعات حساس را به صورت آنلاین نفهمند. ممکن است وسوسه شوید در برابر درخواست‌های آنها کوتاه بیاورید اما به یاد داشته باشید، رعایت کردن مقررات به ایمن نگه داشتن همه شما کمک می‌کند.

### اگر فرزندان بخواهد با فردی در مورد احساساتش صحبت کند

مهد کودک، پیش دبستان، مرکز مراقبت از کودکان یا مدرسه می‌تواند خدمات حمایتی بیشتر برای فرزندان فراهم کند. اگر احساس راحتی می‌کنید، بگذارید آنها بدانند که فرزندان نگرانی‌هایی مضاعف دارد و نیاز به رسیدگی و درک بیشتری دارد.

اگر فرزند شما:

- در مدرسه، TAFE یا دانشگاه باشد - شما می‌توانید از طریق ارائه دهنده خدمات آموزشی آنها جویای دریافت حمایت شوید. چنانچه برای انجام این کار احساس راحتی می‌کنید، با مأمور رفاهی، مشاور یا مسئول هماهنگی تندرستی دانش آموزان صحبت کنید. مدارس همچنین اغلب مشاوران یا روانشناسان رایگانی برای حمایت از فرزندان دارند.
- بین 8 تا 25 ساله باشد - با **Kids Helpline** به آدرس [kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au) یا شماره 1800 55 1800 تماس بگیرید. آنها 24 ساعت در روز، 7 روز هفته، تلفنی در دسترس هستند و با فرزند شما به صورت آنلاین نیز چت می‌کنند. در صورت نیاز، درخواست خدمات ترجمه کتبی یا شفاهی بدهید.
- 12 تا 25 ساله باشد - **eHeadspace** خدمات مشاوره آنلاین رایگان را برای افراد جوان از سن 12 تا 25 و خانواده‌های آنها فراهم می‌کند. با شماره 1800 650 890 تماس بگیرید یا از 9:00 صبح تا 1:00 بعد از نیمه شب (زمان استاندارد استرالیا شرقی)، 7 روز هفته در آدرس [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace) با آنها آنلاین چت کنید.

- با آپ‌ها و برنامه‌هایی که فرزندان تان استفاده می‌کنند و چگونگی ایمن تر کردن آنها آشنا شوید. به صفحه توصیه‌های ما (به زبان انگلیسی) در مورد بازی‌ها و آپ‌های عامه‌پسند مراجعه کنید: [esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking](http://esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking).
- از تنظیمات حفظ حریم خصوصی تمامی حساب‌های رسانه‌های اجتماعی خود استفاده کنید و به یاد داشته باشید که آنها را به صورت منظم به روز کنید، خصوصاً بعد از به روز کردن نرم افزارها.
- راهنمای 3 و چک لیست [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist](http://esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist) را با کودکان و نوجوانان بخوانید تا اطمینان حاصل شود از تمامی دستگاه‌ها و سایت‌ها به صورت ایمن استفاده می‌شود.

بسته به وضعیت تان، فرزندان تان ممکن است نیاز به کمک در موارد زیر داشته باشند:

- آگاهی داشتن از اینکه فرد سوء استفاده کننده چگونه ممکن است رفتارش شدیدتر شود. برای مثال، فردی که شما را مورد سوء استفاده قرار داده ممکن است بخواهد در رسانه‌های اجتماعی با فرزندان تان "دوست" شود. اگر نه نگفتن به این خواسته غیر ممکن است، شما و فرزندان شاید یک حساب جدید را ایجاد کنید تا آنچه آن فرد می‌بیند را محدود کنید.
- دانستن نوع اطلاعاتی که نباید با فرد سوء استفاده کننده، یا افرادی که او را می‌شناسند، به اشتراک بگذارند؛ برای مثال، به اشتراک نگذاشتن آدرس تان، در چه زمان بیرون می‌روید و با چه کسانی در تماس هستید. کودکان و نوجوانان ممکن است نیاز به کمک برای تمرین کردن پاسخ‌هایی به سوالات قابل پیش بینی داشته باشند، در صورتیکه فرد سوء استفاده کننده با آنها رو در رو شود.
- برقراری ارتباط ایمن با دیگران. این ممکن است شامل استفاده از یک آپ ارسال پیام توافقی شود، به شرط آنکه شما تمامی افراد در ارتباط با آنها در آن آپ را بشناسید. فرزند شما همچنین باید بداند چگونه آن آپ را پنهان کند، خصوصاً اگر فرد سوء استفاده کننده قرار است به دستگاه نزدیک باشد.

### اطلاعات در مورد ایمنی آنلاین برای والدین

چنانچه نیاز به اطلاعات بیشتر در مورد کودکان و ایمنی به صورت آنلاین دارید، "راهنمای والدین در مورد ایمنی آنلاین" را به زبان خود از وب سایت eSafety به نشانی [esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety](https://www.esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety) دانلود کنید. طیفی از منابع (به زبان انگلیسی) نیز برای والدین در [esafety.gov.au/iparent](https://www.esafety.gov.au/iparent) موجود می باشند.