

网络欺凌： 家长须知

什么是网络欺凌？

年轻人正越来越多地在网上与人交流互动，这使他们容易遭受网络欺凌；这一现象可能通过社交媒体、聊天应用程序或游戏平台发生，而且往往不易被察觉。网络欺凌可能导致焦虑、抑郁以及与家人和朋友关系的疏远，因此，家长应及时了解孩子使用网络的情况，保持开放且顺畅的沟通，并监控孩子的在线活动，以保护他们；及早察觉问题并给孩子提供支持，往往可以带来显著的积极效果。

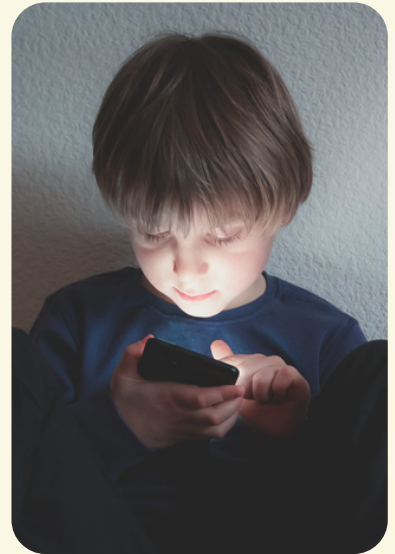
网络欺凌是指在任何在线或电子平台上，对他人实施具有恶意或伤害性行为的现象。

网络欺凌的常见形式包括：

- 向他人发送带有恶意的信息；
- 传播令他人感到不安或困扰的照片/视频；
- 发布对他人有伤害的评论；
- 冒用他人身份创建虚假账号，并利用该账号误导他人

如果我的孩子正在遭受网络欺凌，我该怎么办？

- 需要慎重考虑是否收走孩子的电子设备，因为这可能会导致他们感到更加孤立；如果孩子正在使用电子设备与朋友保持联系并寻求支持，那么允许他们继续使用设备，可能反而更有帮助。
- 为你和孩子创建一个安全、开放的沟通环境，一起讨论正在发生的情况以及他们的感受；在交流过程中，保持不带评判的态度至关重要，并确保孩子能够真正感到被倾听与理解。
- 通过提问的方式深入了解问题，以帮助你更清晰地弄清事情何时开始、使用了哪些平台、是否延伸到线下以及涉及哪些人；重要的是要让孩子有机会思考自己的选择，避免仓促地提供解决方案。
- 向他们解释可行的应对选择，并尽可能提供全面且准确的信息，以确保他们能够做出明智的决定。
 - 考虑诸如心理咨询等专业心理健康服务，评估其是否对你的孩子有所帮助。
 - 如果你的孩子遭到身体攻击，并且相关视频在网络上传播，应及时联系警方。
- 对网络欺凌直接作出回应，可能会使情况进一步升级，因此，你应鼓励孩子不去理会相关内容；在可行的情况下，可以尝试屏蔽发送伤害性信息的人或将其设为静音，如果这些内容对孩子造成很大困扰，也可以提出为他们收集相关证据。
- 考虑更改隐私设置，以限制可以访问其个人资料的对象范围。
- 考虑学校能够提供的支持措施。





重要的是持续关注孩子日常行为和整体情绪的任何变化，例如，孩子可能出现不想上学或参加课外活动、不正常进食，或回避社交场合等情况。



举报网络欺凌

- 开始系统性地收集网络欺凌的证据，将相关内容保存在设备中，并进行截图，同时确保证据中包含日期、时间以及账户的详细信息；不要保存任何涉及者的色情或不当图像，因为这是违法的，而是记录对应的URL作为证据。
- 你可以通过相关在线平台，或通过eSafety Commissioner网站举报网络欺凌；如果无法通过平台举报，或平台未能提供帮助，则可以通过在 www.esafety.gov.au/report 网站上填写在线表格，进一步升级举报。

参考资料

网络欺凌 | 什么是网络欺凌? | eSafety Commissioner
<https://www.esafety.gov.au/key-topics/cyberbullying>

Cyberbullying | Guide for Parents and Carers eSafety Commissioner

可获得的帮助

- 网络欺凌可能会使年轻人感到孤独与恐惧，但其仍可获得多种支持资源；你可以鼓励孩子与家人或朋友沟通，或联系支持服务，例如 Fair Foundations 青少年与家庭支持团队（Fair Foundations Youth and Family Specialist team），邮箱是：hello@fairfoundations.org.au。
- [网络欺凌 | 家长和照护者指南](#) eSafety Commissioner



Fair Foundations

(02) 9727 4333 | hello@fairfoundations.org.au | fairfoundations.org.au

