

Cyberbullying - Bắt nạt trên mạng: Những điều cha mẹ cần biết

Bắt nạt trên mạng là gì?

Những người trẻ tuổi ngày càng tiếp xúc nhiều với những tương tác trực tuyến, khiến họ dễ bị bắt nạt trên mạng. Điều này có thể xảy ra trên mạng xã hội, các ứng dụng nhắn tin hoặc nền tảng trò chơi và thường không được chú ý. Bắt nạt trên mạng có thể dẫn đến lo lắng, trầm cảm và tình trạng tránh né gia đình và bạn bè. Cha mẹ nên cập nhật thông tin, duy trì giao tiếp cởi mở và theo dõi các hoạt động trực tuyến để giúp bảo vệ con cái mình. Việc nhận thức và hỗ trợ sớm có thể tạo ra sự khác biệt lớn.

Bắt nạt trên mạng là khi ai đó gây ác ý với người khác trên bất kỳ dịch vụ trực tuyến hoặc điện tử nào. Ví dụ về bắt nạt trên mạng bao gồm:

- gửi một tin nhắn ác ý cho ai đó,
- phát tán ảnh/video của người khác khiến họ khó chịu,
- đăng những bình luận gây tổn thương về ai đó,
- Tạo hồ sơ giả làm một người và dùng hồ sơ giả này để đánh lừa một ai đó.

Tôi phải làm gì nếu con tôi bị bắt nạt trên mạng?

- Điều quan trọng là phải xem xét liệu việc cấm thiết bị của trẻ có khiến chúng cảm thấy bị cô lập hay không. Nếu con quý vị đang sử dụng thiết bị này để kết nối với bạn bè và tìm kiếm sự hỗ trợ, thì việc chúng có quyền truy cập vào thiết bị của mình có thể hữu ích.
- Tạo một không gian an toàn để quý vị và con có thể thảo luận về những gì đang xảy ra và cảm giác của (các) con. Điều quan trọng là không nên phán xét và đảm bảo rằng trẻ cảm thấy chúng được lắng nghe.
- Tìm hiểu về vấn đề bằng cách đặt câu hỏi để giúp quý vị hiểu vấn đề bắt nguồn từ khi nào, qua nền tảng nào, nếu nó xảy ra trực tiếp với con và những ai có liên quan. Điều quan trọng là để cho trẻ có cơ hội cân nhắc các lựa chọn của mình và tránh việc vội vàng đưa ra giải pháp.
- Giải thích cho (các) con về những lựa chọn và cung cấp càng nhiều thông tin càng tốt để đảm bảo chúng có thể đưa ra quyết định sáng suốt.
 - Cân nhắc liệu các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần như gặp chuyên viên tư vấn (counselling) có hữu ích cho trẻ hay không.
 - Liên hệ với cảnh sát Nếu con quý vị đã bị tấn công về thể chất và nếu video đã bị phát tán trực tuyến.
- Phản ứng với bắt nạt trên mạng có thể làm leo thang tình hình, do đó quý vị nên khuyến khích con mình bỏ qua những khiêu khích đó. Nếu có thể, hãy thử chặn hoặc tắt tiếng người đang gửi tin nhắn gây tổn thương và đề nghị thu thập bằng chứng cho con nếu việc đó khiến con trẻ quá phiền nhiễu.
- Cân nhắc thay đổi cài đặt quyền riêng tư để giới hạn những người có thể truy cập trang cá nhân của con.
- Cân nhắc tìm hiểu thêm những hỗ trợ mà trường học của con có thể cung cấp.



Fair Foundations



Điều quan trọng là phải theo dõi bất kỳ thay đổi nào trong các thói quen và tâm trạng tổng thể của con. Ví dụ về điều này có thể bao gồm việc không muốn tới trường học hoặc tham gia các hoạt động ngoại khóa, bỏ bữa và tránh né các tình huống xã hội.



Báo cáo về hành vi bắt nạt trên mạng

- Bắt đầu thu thập bằng chứng về các hành vi bắt nạt trên mạng bằng cách lưu trữ những hành vi đó trên thiết bị, chụp ảnh màn hình có thông tin về ngày, giờ và chi tiết của tài khoản trực tuyến. Không lưu bất kỳ hình ảnh khiêu dâm hoặc không phù hợp nào của những người liên quan vì điều này là bất hợp pháp, vui lòng ghi lại URL để làm bằng chứng.
- Quý vị có thể báo cáo về hành vi bắt nạt trên mạng thông qua nền tảng trực tuyến hoặc thông qua trang web của Ủy ban An toàn Điện tử www.esafety.gov.au/report.

Tham khảo

Bắt nạt trên mạng | Bắt nạt trên mạng là gì? | Ủy ban An toàn điện tử <https://www.esafety.gov.au/key-topics/cyberbullying>

Bắt nạt trên mạng | Hướng dẫn dành cho phụ huynh và người chăm sóc Ủy ban An toàn điện tử

Các trợ giúp có sẵn

- Bị bắt nạt trên mạng có thể khiến một người trẻ cảm thấy cô đơn và sợ hãi, nhưng vẫn có sẵn các sự trợ giúp. Quý vị có thể nói chuyện với gia đình hoặc bạn bè, hoặc một dịch vụ hỗ trợ như nhóm Chuyên gia về Gia đình và Thanh thiếu niên của Fair Foundations tại hello@fairfoundations.org.au
- Các hỗ trợ khác bao gồm [kidshelpline.com.au](https://www.kidshelpline.com.au) hoặc [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au).



Fair Foundations

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

