

# 当您的孩子遭到网络霸凌时寻求帮助

网络霸凌是指有人在网上使用刻薄的言语或让人感觉不适或不安，甚至威胁他人。网络霸凌可能发生在使用社交媒体网站、网络游戏、应用程序或其他在线服务的孩子身上。

有人可能通过以下方式让您的孩子感觉不适或不安：

- 发送关于他们的伤害性信息
- 分享关于他们的令人难堪的照片或视频
- 在网上散布关于他们的流言蜚语
- 将他们排除在网络聊天群组之外
- 对他们或他们的文化发表种族主义言论。

网络霸凌可能发生在任何人身上。重要的是，要让您的孩子知道他们可以向您或他们信任的成年人寻求帮助，避免惹上麻烦。

## 如果您的孩子在网上受到欺凌，请帮助他们

如果你的孩子在使用手机、电脑或其他设备时看起来很担心或很焦虑，问问他们发生了什么。

告诉您的孩子，没有人应当在网上受到伤害，感到不安是很自然的事情。如果他们不能自己解决这个问题，您可以帮助他们。

当出现问题时，孩子们经常会上网寻求帮助，所以试图通过拿走他们的设备来解决问题有时并不是一个好主意。

## 举报网络霸凌

1. 收集证据。对伤害性内容、网页地址 (URL) 和账户用户名进行截图。
2. 向在线服务机构报告。[The eSafety Guide \(eSafety 指南\)](#) 可以帮助您完成这些工作。如果该服务在 48 小时内没有回应，请访问 [esafety.gov.au](http://esafety.gov.au) 并点击红色的“[report abuse](#)”（举报虐待）按钮。
3. 避免进一步接触。使用设置来忽略他人、将他人设为静音或拦截他人，并检查您的隐私设置。
4. 获得更多帮助。与值得信赖的成年人及 [Kids Helpline \(儿童求助热线\)](#) (1800 55 1800) 或 [headspace](#) 的咨询人员交谈。



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](#)。