

健康的关系: 网络欺凌与网络暴力在线研讨会

1. 促进开放与支持性的沟通。
2. 一起了解社交媒体应用程序。
3. 设定界限与规则。
4. 通过以下各项，鼓励隐私与安全：
 - 与您的孩子一起审核社交媒体应用程序的隐私和安全设置；
 - 使用带有数字、大写和符号的密码，并考虑使用短语；
 - 保持密码私有，并经常更改密码；
 - 避免张贴个人信息；
 - 关闭位置设置，并鼓励您的孩子不要使用地理标志。
5. 通过鼓励您的孩子做以下事情来培养数字领导力和数字公民素养：
 - 强调人才、技能与特性，以创建一个积极的在线品牌；
 - 将在线简介和互动与价值观相匹配；
 - 练习在线礼仪；
 - 支持那些正遭受网络欺凌的人(做一名旁观者)。
6. 提醒您的孩子在发帖前 **THINK (思考)** : 它**真实 (True)** 吗? 它**有用 (Helpful)** 吗? 它**励志 (Inspiring)** 吗? 它**必要 (Necessary)** 吗? 它**友善 (Kind)** 吗?
7. 如果您的孩子在网上看到负面行为，鼓励他们向外求助。
8. 一起制定网上安全协议。

资源

- **Kids Help Phone (儿童帮助电话)** : [Online Safety: Tips for Caring Adults](#)
- **PREVNet (网站名)** : [What Parents Need To Know about Cyberbullying](#)
- **Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy (媒体智慧网站: 加拿大数字和媒体扫盲中心)** : mediasmarts.ca/parents
- **BOOST Child and Youth Advocacy Centre (促进儿童和青年宣传中心)** : [Prevention Tips for Parents/Guardians](#)
- **Canadian Centre For Child Protection (加拿大儿童保护中心)** : [ProtectKidsOnline.ca](#), [NeedHelpNow.ca](#), [Cybertip.ca](#)
- **RCMP (加拿大皇家骑警)** : [Centre For Youth Crime Prevention](#)
- **Ontario Victim Services**