



Copyright@版权所有

翻译 樊山

鹰眼翻译社区成员：

郝轶 陈博 廖宇力 王厚奎

张百川 游侠安全网

张文祺 孙军

张绍浪 易霖博信息技术有限公司

高佳 贾恺 李浩

段亚飞 西安瑞天信息安全技术有限公司

杨姗姗 上海汇哲信息科技有限公司

姜辉 北京远禾科技有限公司

联合发布：

上海汇哲信息科技有限公司

北京易霖博信息技术有限公司

游侠安全网

超过三分之一的加拿大四岁以下儿童拥有自己的平板电脑，超过三分之一的加拿大儿童拥有自己的智能手机。有时看起来好像他们的整个生活都围绕着视频游戏，社交网络或观看在线视频等活动。三分之二的加拿大父母认为数字设备和在线活动有时会导致他们与孩子之间发生冲突，这并不奇怪。然而，令你惊讶的是，孩子们实际上希望他们的父母成为他们在线生活的一部分 - 甚至是青少年。事实上，在朋友，父母和家人成为他们最想与网上联系的人。

帮助我们的孩子驾驭 数字世界

TELUSWise® 父母指南

鹰眼翻译社区创始人：贺新朋 樊山
青少年上网行为道德准则系列手册之五
2019年1月5日

一般准则

孩子们可能是技术的狂热用户，甚至可能比最新的应用程序和社交媒体平台知道更多，但他们仍然需要父母一直需要的东西：

塑造好习惯。

我们所做的事情发出的声音比我们说的更响亮。让您的屏幕设备在您的孩子，用餐时间、睡前和（特别是）开车时玩耍或与您的孩子一起做活动时远离他们。

指导，所以他们准备在问题发生之前处理。

这看起来就像是耳旁风一样，但如果家里能够制定负责的技术准则来使用及网络，那么孩子就不太可能参与网络欺凌或看色情。制定有关您希望孩子如何在线行为的规则，让他们知道互联网访问，平板电脑和智能手机是一种获得的特权，而非权利。使用您的规则来强化您的家庭价值观，以便您的孩子即使在他们长大成人的时候也能继续生活。

出现问题时提供支持。

在很多时候，孩子们不想在出现问题时来找我们，因为他们担心他们会遇到麻烦而失去互联网，社交媒体或电话特权。确保你的孩子知道如果发生了什么事他们可以来找你，并且你不会“吓坏”他们。如果我们的孩子习惯向我们说明这些小事，他们就更有可能与我们的讨论可能出现的更大问题。

不断进行的对话和提醒。

通过在孩子长大后继续谈论孩子的在线生活，获得独立并开始为自己做出更多决定来加强这些信息的能力。

你应该知道，大多数年轻的加拿大人并没有从事风险或不道德的行为，比如网络欺凌，分享别人的私密照片或公开自己的个人信息。确保你的孩子也知

道这一点：如果他们认为某些东西是正常的或普通的，那么他们自己就更有可能做到这一点。

幼儿父母的小贴士

我的孩子有多少时间可以使用？

加拿大儿科学会不建议 2 岁以下儿童的使用屏幕设备，并建议将 2 至 5 岁儿童的屏幕时间限制在每天最多 1 小时。这是有充分理由的：孩子们需要人类互动，以及身体和创造性的游戏，以便他们的大脑发展，当他们年轻时，他们还不能从数字设备中获得任何这些内容。（唯一的例外是与他们已经知道的人进行实时视频聊天，例如父母或祖父母。）虽然保持屏幕时间的处理非常重要，特别是对于年龄较小的孩子，管理它不应该只是计算分钟数。我们还需要帮助孩子们理解使用数字技术是你选择做的事情，而不是你一直在做的事情。

设定规则。

让孩子知道什么时候允许开启使用屏幕，什么时候不可以。例如，一天中的不同时间可以是无屏幕的（进餐时间，睡前的一小时等），甚至可能想要在某些日子（例如上课日）无屏幕，只允许周末的屏幕。您可能还决定将一天作为“数字安息日”，让房子里的所有设备都不用。

不允许多次筛选。

让您的孩子一次做一件事：一次使用两个或更多屏幕会更难跟踪他们之间共度的时间。如果两个或两个以上的孩子想要进行不同的屏幕活动，请让他们在不同的房间进行（除非他们在不同的屏幕上进行相同的活动，例如一起玩在线游戏）。请务必关闭所有未正在使用的屏幕，包括背景电视。

鼓励积极的屏幕活动。

您可以让孩子有更多时间进行创意，教育或社交活动（如与亲戚视频聊天或玩数学游戏），而不仅仅是娱乐活动。您还可以鼓励混合的在线/离线活动，例如制作定格动画，查找和打印彩页或播放在线音乐课程。

鼓励离线活动。

仅仅说“关闭它”是不够的 - 确保离线也有很多有趣的事情。使用孩子喜欢在网上做的事情作为游戏或图书馆之旅的起点。

观看并与您的孩子一起玩耍。

与您的孩子谈论他们最喜欢的游戏和视频。他们喜欢成为“专家”，这让他们习惯于和你谈论他们的在线生活。当你可以，一起玩或者一起观看时，向他们询问你所看到和做的事情。（有关此问题的提示，请参阅 MediaSmarts 提示表与您的孩子共同观看。）与您的孩子一起观看和玩耍也让您有机会就可能遇到的任何可疑或不当内容或行为进行对话。

举个例子。

如果您在与孩子在一起时使用数字设备，请大声说出您正在做的事情（“我在决定穿什么之前检查天气。”）这强化了设备的概念。我们用于特定目的的工具，也可以帮助您更加关注自己的技术使用习惯！

我怎样才能保护我的孩子上网？

在这个年龄段，积极管理孩子在网上看到的内容并确保他们理解看到他们不想要的东西是多么容易，这一点非常重要。

使用家长控制。

几乎所有设备,浏览器(例如 Chrome, Internet Explorer, Safari, Firefox),应用,搜索引擎和视频网站都有家长控制功能,可让您限制孩子看到的内容。这些都不是完美的,它们当然不会否定制定技术使用规则和与您的孩子进行持续讨论的必要性,但它们是重要的第一步。有关设置它们的详细信息,请参阅 MediaSmarts 的提示表使用家长控制。

选择优质内容。

无论您是制作播放列表还是选择应用,请确保您获得的内容对孩子的孩子有益:

- 寻找您和您的孩子可以一起观看或一起玩的内容和/或游戏,然后再谈论。
- 寻找能够促进想象力或创造性游戏而不是重复的应用程序。
- 避免使用广告或游戏内购买的应用,或者具有会分散学习注意力的大量音效,动画和额外按钮的应用。
- 请注意,许多热门游戏都有聊天功能,可让您与其他玩家交谈。在允许孩子玩游戏之前查明游戏是否具有此功能,并查看是否可以禁用它(或者至少可以监控聊天功能并且游戏平台尝试过滤掉任何不适当的内容)。如果您让孩子玩游戏,请通过聊天功能明确规定他们可以 and 不能连接的人。下一节有关于如何执行此操作的一些提示。

我该如何帮助孩子养成良好的在线习惯?

你的孩子永远不会小! 你现在所做的将影响他们如何在他们的余生中使用科技。抵制诱惑,使他们远离技术;它是我们如何作为一个社会运作的核心,如果他们不在你的指导下在家养成良好的习惯,他们将难以在学校,图书馆或朋友的家获取技术时自行解决问题。。采取几个步骤正确启动它们:

第 1 步：设置明确的规则和程序。

对于年龄较小的孩子，有一些明确的规则是很好的，例如：

- 请勿在未与您或其他成年人确认的情况下点击链接。
- 请勿在未询问的情况下访问新网站或下载新应用。
- 未经许可，请勿更改任何设置（如打开自动播放或聊天模式）。
- 不要在游戏或虚拟世界中使用“聊天”功能（对于年龄较大的孩子，规则可以演变为不在线上共享任何个人信息，无论是在表格上还是与某人的对话中）。
- 如果出现任何问题或看起来不对，请立即告诉我。有关如何创建适合您家庭的规则的建议，请参阅 MediaSmarts 的提示表“家庭在线规则”。

第二步：培养同情心。

寻找机会帮助您孩子了解自己和他人的感受：

- 当他们对游戏感到沮丧或视频让他们感到悲伤时，与他们交谈，并探究他们为什么会这样。
- 帮助他们思考他人的观点，并提醒他们在网上与人交谈时要格外小心，因为在线交流并没有提供面对面交流的相同线索（例如肢体语言，面部表情，语调）等等。
- 讨论不同的人在不同情况下会有不同的感受 - 例如，某些人可能会享受一些其他人可能没有的在线活动。（学习想象其他人的观点是在线或离线发展同理心的重要的第一步。查看 MediaSmarts 的提示表，建立儿童和青少年的同情，获得有关该主题的更多建议。）

第 3 步：为您要查看的行为建模。

即使您的孩子还没有在线与任何人进行互动，您所做的事情应该向他们展示您期望他们的行为方式。例如，您可以通过询问您是否可以在线分享您拍摄的照片来表达同意的概念 - 即使只有他们的祖父母会看到它。如果您正在与数字家庭助理交谈，请务必在通信中使用“请”和“谢谢”。

对于青少年和青少年的父母的提示：

寻找可以教育的时机。

如果一个主题自然出现，与你的青少年或青少年交谈要容易得多。以下是一些计划好的里程碑：

- 第一个电子邮件帐户，很多学校都会给学生提供电子邮件帐户来帮助他们完成课堂作业，现在是讨论使用好密码（并保密）的重要性的好时机，以及他们发送的任何内容都可以由他们保存和分享的事实。
- 第一个社交网络帐户。虽然几乎所有社交网络都要求用户在十三岁或以上创建帐户，但许多孩子确实开始使用它们。当您决定让您的孩子获得一个帐户时，首先让他们成为专家：让他们向您展示他们想要做的所有酷事。然后浏览网络的隐私和权限设置，帮助您的孩子了解他们如何限制谁看到了什么，并提醒他们尊重其他用户的隐私。谈论社交网络可以让你感到压力，不足或嫉妒的方式，以及集思广益的方式来处理它们。（大多数社交网络都有安全中心，您可以参考这些安全中心，了解如何在使用时管理风险社交网络。）提醒他们，他们在社交媒体上所说和所做的事情构成了他们的数字足迹，这可能对他们自己和他人产生真实的影响。
- 第一部电话。确保您的孩子明白您已经设置为上线的所有规则都适用于他们的手机，并且可能还有新的规则（例如，他们的卧室没有手机）。查看他们学校关于手机的规定。关闭蓝牙，GPS 和 Wi-Fi，并谈谈有意义地重新打开它们的时间。（有关详细信息，请参阅 TELUS Wise 指南，帮助我们的孩子安全地使用他们的智能手机。）

从规则列表移动到合同。

这个年龄段的孩子需要和他们年轻时一样需要规则，但他们已经长大后，可以和你讨论这些规则应该是什么。在适当的情况下，规则也适用于您，因此您的孩子知道您认真对待他们（例如，晚上卧室没有电话）。有关您可能希望与您的

孩子共同签署的样本合同，请参阅 TELUS Wise Smartphone 合同。您也可以为社交媒体使用创建类似的合同。

设置边界和规则。

这包括尊重您孩子隐私的界限：如果您的孩子认为您正在监视他们，他们就不太可能与您谈论他们在网上做什么，所以最好有一个关于他们的数字的开放和持续的对话生活比窥探他们的设备或使用监控软件更有意义。定期讨论他们在线做什么以及什么是在线和离线中构成可接受的行为。

连接。

一旦他们在社交网络上有了“朋友”或跟随他们的孩子，这是可以的，但不要一直跟踪他们或与他们的朋友交谈。当您的孩子获得电话或社交网络帐户时，告诉他们您保留访问权限的权利，但只有在您认为有充分理由的情况下才会这样做。请记住，孩子们很有创意，可以想办法将他们的在线活动隐藏起来。例如，他们可能会创建多个社交媒体帐户，但只能在其中一个帐户上与您联系；通过与他们的在线活动进行公开坦诚的对话，减少这种情况的可能性。

管理屏幕时间。

在这个年龄段你应该严格遵守的一条规则是，何时何地使用他们的设备是不合适的：确保屏幕远离他们的卧室并远离餐桌，让他们在离开前至少一小时关闭所有设备睡觉（考虑到褪黑激素抑制作用的可能性）。

- 为孩子们准备自己的屏幕时间做好准备，让他们从现在开始思考。选择一个星期，让你的孩子保持一个“屏幕日记”。与他们一起讨论，并谈谈他们在网上花了多少时间。谈谈他们当时可能做的其他有趣的事情。（你也可以这样做 - 你看到的可能会感到惊讶！）
- 您还可以每周选择一天（或一天的一部分）作为整个家庭的“数字安息日”，但要确保它不会导致从周末到工作日的屏幕时间 - 屏幕工作时间越长日对孩子的影响越大。

教你的青少年或青少年有效和负责任地使用技术。

过滤器和家长控制可能仍然在这个年龄段发挥作用，但随着孩子们开始更广泛地探索 - 并参与社交网络和多人游戏 - 这些应该是你策略的一小部分。保持青少年之间在线安全的最佳方法是教他们有效和负责任地使用数字工具的批判性思维技能。

- 向他们展示如何找到好的内容。当您的孩子开始在线寻找自己的内容时，帮助他们学习如何从坏处中筛选出好处。确保他们了解通过 Google 上的热门搜索结果或 YouTube 上的推荐视频向他们“推荐”的内容不一定是最佳或最可靠的。（译者注：国内通常使用 www.baidu.com，[建议使用 cn.bing.com](http://cn.bing.com)）
- MediaSmarts 提示表教你的孩子安全的冲浪习惯有父母和孩子的信息，如何找到你想要的东西（并避免没有的内容）。

你什么时候介入？问自己这些问题：

- 数字技术是否会干扰孩子的睡眠或使他们不能正常进食？
- 数字技术是否让我的孩子不与家人和朋友联系？
- 数字技术是否妨碍了我孩子的学业？
- 我的孩子使用数字技术的方式似乎比奖励更有压力吗？
- 我的孩子是否从事可能影响他们及其健康的不适当或冒险行为？

让孩子准备犯错误。

告诉你的孩子他们会在网上犯错误，当它发生时，把注意力集中在错误导致的学习体验上。（你也可以告诉他们你所犯的错误，所以他们知道每个人都会犯错。）那些可以从错误中恢复过来的孩子，如果他们自己比那些从未被允许过的孩子做任何事都更安全。

- 告诉他们如果能够解决他们的错误很重要。例如，如果他们在网上做的事情让朋友对他们生气，那么他们应该接近他们的朋友并提出道歉。在尝试解决问题之前，等待一段时间直到它们都冷却下来可能是一个好主意。

-
- 告诉他们可以获得帮助。这个年龄的孩子可能不想伸出手，但有些事情太严重，他们无法自拔。你的孩子可能不想向你求助，因为他们害怕你会把他们的设备带走，你会惩罚他们，或者你会对他们感到失望。强化每个人犯错误并且你不会反应过度可以帮助鼓励他们来找你。
 - 继续谈论他们的日常在线生活，并确保他们知道如果他们需要你，他们将永远在那里。
 - 问他们：“如果发生了什么事，你无法跟我说话，你会和谁谈谈？”确保他们了解儿童帮助电话 - 儿童免费匿名支持热线，他们可以通过电话联系或在线聊天。

在线培养同理心和尊重。

您与孩子谈判的规则应该包括在线尊重人，不会造成麻烦或故意开始恶作剧。MediaSmarts 提示表 Be Respectful, Patient and Kind 为孩子们提供了有关此主题的实用技巧。

- 确保您的孩子了解数字技术可以阻止我们对其他人的同情，因为我们无法看到他们的面孔或听到他们的声音。提醒他们，当我们使用技术进行交流时，有时很难说出我们的感受，并且看到他们生气或不安的迹象，并且在回应之前总是花时间冷静下来。 TELUS Wise 指南，帮助孩子处理网络欺凌，以及 MediaSmarts 提示表在儿童和青少年中建立同情有关如何做到这一点的建议。
- 与您的孩子讨论他们可能从媒体获得的关于女孩，男孩，浪漫和人际关系的信息。这些可能会促使他们做在网上调情，发送或分享私密照片或看色情内容等事情时有所控制。确保他们知道他们永远不必做任何感觉错误或使他们感到不舒服的事情，并且没有任何事情可以使他们对某人做出卑鄙或残忍或不尊重他们的隐私的行为。以下是两个可以帮助进行对话的提示表：
 - 与您的孩子谈论性行为
 - 救命！有人在没有我的同意的情况下分享了我的照片