

คู่มือผู้ปกครองและผู้ดูแล

**ปกป้องเด็กให้ปลอดภัยบนโลกออนไลน์
ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19**

การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราในทุก ๆ ด้าน เมื่อโรงเรียนปิด ประกอบกับการกักตัวอยู่บ้านในช่วงมาตรการล็อกดาวน์ เด็กและเยาวชนจำนวนมาก จึงใช้เวลาทั้งหมดที่บ้าน และท่องโลกออนไลน์นานขึ้นกว่าเดิม

การเชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ตสำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กและเยาวชน เพราะนำมาซึ่งโอกาสล้ำค่าในการเรียนรู้ การเล่น และการสร้างสรรค์กับเพื่อนฝูง ทั้งยังสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความช่วยเหลือต่าง ๆ ได้ แม้กระนั้น **การออนไลน์** ก็มีความเสี่ยง

- **การล่วงละเมิดทางเพศออนไลน์** เด็กและวัยรุ่นอาจถูกคนแปลกหน้าหรือคนรู้จักที่มีความสนใจทางเพศเข้าหา เช่น อาจส่งคอนเทนต์หรือสิ่งที่มีเนื้อหาทางเพศ หรือขอให้พวกเขาส่งรูปภาพหรือวิดีโอที่ดึงดูดใจทางเพศของตัวเองไปให้ผู้ใหญ่เหล่านี้ อาจจ้องใจสร้างความสัมพันธ์กับเด็กเพื่อวัตถุประสงค์ทางเพศ (หรือที่เรียกว่า ‘Grooming’ – การล่อลวงหรือเตรียมเด็กเพื่อทารุณกรรมทางเพศ)
- **การระรานทางไซเบอร์** เด็กและวัยรุ่นอาจตกเป็นเป้าของการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกกล่าวถึงในแง่ร้าย หรือถูกขับออกจากกลุ่มออนไลน์ ซึ่งทำให้พวกเขารู้สึกเครียด และโดดเดี่ยวยิ่งขึ้น หรือไม่ก็อาจเป็นผู้ระรานทางออนไลน์เสียเอง



© UNICEF/UNI320299/Cherdchaisripong



- **พฤติกรรมเสี่ยงทางออนไลน์** การเว้นระยะห่างทางกายภาพและการขาดการปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับเพื่อนฝูงหรือคู่หู อาจทำให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือทำสิ่งที่ปกติจะไม่ทำออนไลน์ เช่น ส่งข้อความเช็กส์ (ส่งข้อความทางเพศอย่างโจ่งแจ้ง) หรือแชร์ภาพหรือวิดีโอโป๊ ภาพเหล่านี้อาจถูกแชร์ต่อโดยที่พวกเขาไม่ได้ยินยอม ซึ่งเสี่ยงต่อการถูกขู่กรรโชก การปล่อยภาพอนาจารเพื่อแก้แค้น รวมทั้งการคุกคามและทำให้อับอาย **การส่งและรับคอนเทนต์ทางเพศของผู้เยาว์ เสี่ยงต่อความรับผิดชอบทางอาญา**
- **คอนเทนต์ที่อาจเป็นอันตราย** ซึ่งรวมถึงการเข้าถึง การรับ และการส่งต่อคอนเทนต์ที่เป็นอันตรายเช่น การข่มขู่ให้ฆ่าตัวตายและทำร้ายตนเอง คอนเทนต์ที่รุนแรงหรือสร้างความเกลียดกลัวชาวต่างชาติ และการตลาดที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก นอกจากนี้เด็กและวัยรุ่นยังอาจได้รับ**ข้อมูลผิด ๆ** เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่ทำให้พวกเขาหวาดกลัว วิตกกังวลและสับสนมากยิ่งขึ้น
- **ความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว** แอปจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งแอปที่โรงเรียนขอให้เด็กใช้ อาจทำให้ผู้ใช้งานมีความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว และส่งผลให้ข้อมูลส่วนตัวถูกรูกล้ำ หรือประวัติและข้อมูลซึ่งปกติจะไม่ส่งต่อทางออนไลน์ถูกเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้โดยง่าย

ความเสี่ยงเหล่านี้ไม่เพียงมาจากคนแปลกหน้า แต่อาจมาจากผู้ที่เด็กรู้จักทางออนไลน์ หรือแม้แต่ออฟไลน์ด้วย

แน่นอนว่าเด็กและวัยรุ่นใช้เวลาออนไลน์เพิ่มขึ้น แต่พึงจำไว้ว่า **ใช้เวลาออนไลน์และอยู่หน้าจอของพวกเขาจะเหมือนเดิมทุกครั้ง** การห้ามไม่ให้เด็กใช้เวลาออนไลน์นานขึ้นเป็นสิ่งที่แทบเป็นไปไม่ได้เมื่อพวกเขามีกิจกรรมให้ทำนอกบ้านไม่มากนัก และเมื่อเราคิดว่าเด็กจะได้รับโอกาสและประโยชน์ต่าง ๆ จากเทคโนโลยี เราจึงควรหาวิธีจัดการกับเวลาออนไลน์ของพวกเขาให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และนี่คือข้อเสนอแนะในการปกป้องบุตรหลานให้ปลอดภัยขณะท่องโลกออนไลน์

1. **ตกลงกันเรื่องขอบเขตและความคาดหวัง** เวลาหน้าจอที่เพิ่มขึ้น จะต้องหมายถึงเวลาออนไลน์ที่ควบคุมได้ พูดคุยและตกลงกับลูกของคุณเกี่ยวกับเวลาที่พวกเขาใช้ออนไลน์ เช่น เวลาในการเล่นเกม แซท ทำการบ้าน หรือทำงานของโรงเรียน โดยอาจทำเป็นข้อตกลงหรือสัญญา เช่น ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างมื้อค่ำ (ทั้งผู้ปกครองและเด็ก!) หรืองดใช้อุปกรณ์หลังบางช่วงเวลา เป็นต้น



© UNICEF/UN014971/Veska

2. **ชี้แจงเรื่องความปลอดภัยออนไลน์** ช่วงเวลานี้ถือเป็นโอกาสสำคัญที่ผู้ปกครองจะมีส่วนร่วมและ [สื่อสารกับเด็กเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กกำลังทำออนไลน์](#) แพลตฟอร์มเว็บไซต์ และโซเชียลมีเดียที่ปลอดภัยและเหมาะสม รวมถึงสิ่งที่เด็กควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยบนอินเทอร์เน็ต ดูตัวอย่างได้ [ที่นี่](#) และ [ที่นี่](#) โปรดจำไว้ว่า คุณควรคุยกับเด็กเรื่องการใช้เวลาออนไลน์ในแง่บวกและเปิดกว้าง สอบถามถึงเรื่องวิตกกังวลที่เด็กอาจมีโดยแสดงให้เห็นว่าคุณพร้อมรับฟัง และพูดคุยเกี่ยวกับเพื่อนออนไลน์¹ ของพวกเขาด้วย

อีกประเด็นหนึ่งที่ควรรับรู้คือ **ปัจจัยและพฤติกรรมที่ช่วยให้เด็กปลอดภัยในโลกออฟไลน์** จะช่วยปกป้องพวกเขาให้ปลอดภัยในโลกออนไลน์ด้วยเช่นกัน

3. **สอนเด็กให้เข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมทางสังคมเชิงบวก** รวมถึงการเคารพนับถือและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การสื่อสารที่ดี และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยปกป้องเด็กให้ปลอดภัยในโลกออนไลน์ ทั้งยังเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องมีทักษะด้านเทคโนโลยีในการสื่อสาร

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการปฏิบัติและพฤติกรรมออนไลน์ของพวกเขาที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น รวมถึงพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีผลต่อพวกเขา ดู [แหล่งข้อมูล](#) ออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ต่อการสนทนา

4. **รู้จักเครื่องมือเพื่อความปลอดภัยออนไลน์** รวมถึงฟีเจอร์ Safe Search (การค้นหาปลอดภัย) ในเบราว์เซอร์และเครื่องมือค้นหาส่วนใหญ่ (มักอยู่ในเมนู ‘การตั้งค่า’) และ Parental Controls (การควบคุมโดยผู้ปกครอง) ในอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็ก นี่เป็นตัวอย่างของ [เครื่องมือที่มีประโยชน์](#) ในการปกป้องเด็กให้ปลอดภัยบนเฟซบุ๊ก รวมทั้งนำเสนอแนวคิดในการสนทนากับเด็กเกี่ยวกับการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีและการเสริมสร้างทักษะดิจิทัล อ่านรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาข้อมูลส่วนบุคคลและความเป็นส่วนตัวของเด็กในเว็บเบราว์เซอร์ต่าง ๆ ได้ [ที่นี่](#) และความเป็นส่วนตัวของข้อมูลส่วนบุคคลในบัญชีโซเชียลมีเดียที่เด็กอาจใช้ เช่น Instagram, Tik Tok, Snapchat และอื่น ๆ ได้ [ที่นี่](#)

1 ดัดแปลงจากสมาคมพิทักษ์เด็ก NSPCC (The National Society for Prevention of Cruelty to Children), สหราชอาณาจักร อ่านคำแนะนำเพิ่มเติมได้ [ที่นี่](#)

5. วิธีขอความช่วยเหลือ สำหรับทั้งคุณและลูก

แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียและแอปส่วนใหญ่ติดตั้งเครื่องมือสำหรับการรายงานไปที่ FAQ หรือ Help Section ของแอปที่ลูกใช้เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม หากคุณพบเจอคอนเทนต์ทางเพศออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม หรือรู้สึกว่เด็กอาจตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้มีความเสี่ยงทางเพศ คุณจะต้องรู้ว่าควรรายงานไปที่ใด โดยขึ้นอยู่กับแหล่งที่พักอาศัยของคุณด้วย เช่นอาจมี [สายด่วนรับแจ้งเหตุ](#) ในท้องถิ่นที่ซึ่งรับรายงานเกี่ยวกับสิ่งแสดงการล่วงละเมิดทางเพศเด็ก แต่ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด คุณสามารถรายงานไปยัง [Internet Watch Foundation](#) และ [CyberTipline](#) ของ NCMEC

หมั่นสังเกตสัญญาณที่บ่งบอกถึงอาการหงุดหงิดหรือเศร้าซึมของเด็กหลังการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งเด็กจะต้องสามารถติดต่อและเข้าถึงความช่วยเหลือด้วยตนเองได้ เช่น ผ่านทางสายด่วนให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเด็ก [Child Helpline](#)





- 6.** ระบุตัวผู้ที่น่าไว้วางใจ อาจเป็นผู้ใหญ่หรือเพื่อนของลูกที่ปรึกษาพูดคุยได้ คุณอาจไม่ใช่คนที่ลูกพูดคุยด้วยเกี่ยวกับสิ่งที่พบเจอออนไลน์ได้อย่างสะดวกใจที่สุดเสมอไป แม้จะเป็นผู้ปกครองของเขาก็ตาม คุณจึงควรแนะนำบุคคลที่ลูกยินดีพูดคุยถึงสิ่งที่เขาประสบในโลกออนไลน์ โดยเป็นบุคคลที่ทั้งคุณและลูกเชื่อใจ และเห็นตรงกันว่านี่คือคนที่เหมาะสมจะพูดคุยปรึกษาได้
- 7.** เข้าใจเรื่อง ‘ความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว’ แม้การอ่านนโยบายความเป็นส่วนตัวของวิดีโอและเครื่องมือสื่อสารที่ลูกใช้จะเป็นวิธีที่ดี แต่การค้นหาเร็วหรือ Quick Search จะให้ข้อมูลสำคัญแก่คุณได้ เพียงใส่ชื่อแอปพลิเคชันในเครื่องหมายคำพูดลงในช่องค้นหา โดยใส่คำเช่น “ชื่อแอปพลิเคชัน” และความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว ลงไป นอกจากนี้ยังควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ของเด็กมีการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดแล้วหรือไม่ พร้อมทั้งลงโปรแกรมป้องกันไวรัสและตั้งค่าความเป็นส่วนตัวไว้ที่ระดับสูง เมื่อเด็กใช้แอปพลิเคชันใหม่ ๆ จะต้องไม่มีการระบุตำแหน่งที่ตั้งหรือสามารถติดตามตัวพวกเขาได้ โปรดจำไว้ว่า เมื่อพวกเขาออกห่างจากกล้องไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม วิดีโอยังคงบันทึกอยู่ ใช้เทปหรือกระดาษปิดกล้องไว้เมื่อยังไม่ใช้งานเพื่อเป็นการเตือนคนในครอบครัวว่ากล้องกำลังทำงาน และต้องไม่ลืมปิดการเล่นวิดีโอหลังการใช้งานทุกครั้ง

8. เคารพความเป็นส่วนตัวทางออนไลน์ของลูก การแชร์ภาพครอบครัวและเรื่องราวส่วนตัวในช่วงของการเก็บตัวอยู่บ้านรวมทั้งกิจกรรมแชลเลนจ์ที่เกี่ยวข้องผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นวิธีที่ผู้คนใช้ติดต่อกัน ตลอดจนแบ่งปันอารมณ์ขันและความสบายใจให้แก่กันและกัน อย่างไรก็ตามอย่าให้ **การแชร์** เหล่านั้นของคุณทำให้เด็กตกอยู่ในอันตราย หรือกระทบต่อความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของพวกเขา

9. เล่นกับลูก ทางออนไลน์! เกมออนไลน์ไม่ใช่เพียงกิจกรรมยามว่างสำหรับเด็กเท่านั้น ลองสนุกไปพร้อมกับลูกในโซเชียลมีเดีย เว็บไซต์ และแอปต่าง ๆ นี่เป็นโอกาสอันดีที่คุณจะได้มีบทบาทในสังคมของลูก รวมถึงสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับพวกเขา แอปออนไลน์ โปรแกรม และเว็บไซต์ต่าง ๆ อาจช่วยให้แนวคิดในการเล่นและการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในโลกออนไลน์ หรือคุณอาจเลือกออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กันผ่านช่องทางสตรีมมิ่งและวิดีโอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีในการส่งเสริมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว นอกจากนี้ การหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกันแม้ไม่ได้เชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ตก็เป็นสิ่งสำคัญ คุณอาจกระตุ้นให้เด็กทำในสิ่งที่มักไม่มีโอกาสได้ทำในยุคดิจิทัล เช่น การอ่านหนังสือ หรือการเล่นเกมในบ้าน



© UNICEF/UNI320298/Cherdchaisripong

10. ท้ายที่สุด การเก็บตัวอยู่บ้านในช่วงที่โรคโควิด-19 แพร่ระบาดนี้เป็นจังหวัดที่คุณจะได้พูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกับบุตรหลาน อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีนำมาซึ่งโอกาสและประโยชน์มากมาย ทั้งในช่วงมาตรการล็อกดาวน์และจากนี้ต่อไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อเด็กมีความรู้และเพียบพร้อมด้วยเครื่องมือทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น การรู้วิธีปกป้องเด็กให้ปลอดภัยในโลกไซเบอร์จึงเป็นสิ่งสำคัญ และต้องอาศัยการจัดการอย่างแข็งขันของคุณในฐานะผู้ปกครองหรือผู้ให้การดูแล ไม่ว่าคุณจะมีทักษะทางเทคนิคเป็นอย่างไรก็ตาม

ขั้นตอนง่าย ๆ ที่มีเทคโนโลยีเป็นสื่อดังกล่าวมานี้ จะช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างคุณและบุตรหลานให้แน่นแฟ้นยาวนาน แม้หลังการระบาดของโรคโควิด-19

แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์

- Better Internet for Kids:
<https://www.betterinternetforkids.eu/web/portal/practice/awareness/detail?articleId=5822742>
- Digital Parenting Coach: <https://www.digitalparentingcoach.com/>
- Parenting For A Digital Future:
<https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/>
- Australia e-Safety Commissioner:
[Global online safety advice for parents and carers – COVID 19](#)

© UNICEF 2020

พัฒนาโดย ยูนิเซฟ ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก (EAPRO) ด้วยการสนับสนุนของ แพทริก เบอร์ดัน แห่ง The Centre for Justice and Crime Prevention และ ดร. ไมนิกา บัลเจอร์ แห่ง Literacy Online