



Nuôi dạy con trong thời đại kỷ nguyên số

Những điều phụ huynh cần biết

Buổi 1 - Khối Mầm Non và KS1 (Lớp 1-2)

Phòng ngừa - Thiết lập các quy tắc an toàn và hỗ trợ các con

ACHIEVING
BELONGING
CARING

Tại sao nhà trường thực hiện buổi Workshop này?



Ý kiến đóng góp và câu hỏi từ phụ huynh

Kết quả khảo sát từ các em học sinh của trường khối Mầm Non và KS1

Để chia sẻ những nghiên cứu gần đây về tác động của việc sử dụng thiết bị màn hình đối với sự phát triển của não bộ ở trẻ, cũng như những rủi ro của môi trường trực tuyến mà trẻ phải đối mặt

Chúng ta đang sống trong một thế giới trực tuyến không ngừng thay đổi với tốc độ nhanh chóng

Việc hình thành những thói quen lành mạnh và thiết lập các giới hạn phù hợp khi trẻ còn nhỏ sẽ giúp gia đình dễ dàng hơn khi trẻ dần lớn lên.

Chương trình sẽ bao gồm 3 buổi



Buổi 1 (Hôm nay) Phòng ngừa

Buổi đầu tiên cung cấp những hướng dẫn đơn giản, thiết thực để cài đặt thiết bị an toàn cho trẻ, và xây dựng các quy tắc sử dụng màn hình lành mạnh ngay từ đầu.

Buổi 2 Hỗ trợ

Buổi thứ hai sẽ tập trung vào cách hướng dẫn trẻ sử dụng thiết bị màn hình theo hướng sáng tạo và chủ động, thay vì chỉ tiếp nhận nội dung một cách thụ động. Buổi này cũng sẽ đề cập đến các biện pháp bảo vệ trẻ khi sử dụng một số ứng dụng mà các em yêu thích.

Buổi 3 Phản ứng và xử lý

Buổi thứ ba hướng dẫn phụ huynh cách xử lý khi trẻ vô tình tiếp xúc với nội dung không phù hợp, cũng như hỗ trợ trẻ chuyển đổi thời gian sử dụng màn hình sang các hoạt động khác, và giúp trẻ điều tiết cảm xúc một cách nhẹ nhàng, tạo sự an tâm ở trẻ.



Buổi hôm nay sẽ bao gồm:

Những rủi ro trực tuyến chính đối với trẻ
từ 3-7 tuổi

Cách thiết lập thiết bị an toàn hơn cho trẻ
nhỏ

Những quy tắc sử dụng màn hình đơn
giản, phù hợp với gia đình

Những cách đơn giản để giới hạn thời
gian sử dụng màn hình và bảo vệ giấc
ngủ của trẻ

Hiểu rằng không phải mọi hình thức sử
dụng màn hình đều như nhau

Cùng nhau hướng dẫn trẻ cách xử lý khi
gặp điều gì đó trên mạng khiến trẻ lo lắng
hoặc khó chịu

Một ngày của trẻ

Một ngày 24 giờ của trẻ có thể được chia thành ba phần chính: trường học, giấc ngủ và thời gian ở nhà. Mỗi phần có mức độ sử dụng thiết bị, sự giám sát và rủi ro trực tuyến khác nhau.

8 tiếng - Trường học

Tại trường, thời gian sử dụng thiết bị của trẻ được kiểm soát chặt chẽ. Khối Mầm Non và KS1, trẻ chỉ sử dụng thiết bị trong các hoạt động học tập có mục đích, dưới sự giám sát của giáo viên, với các biện pháp lọc và giám sát nội dung để đảm bảo an toàn cho trẻ.



9-12 tiếng - Ngủ

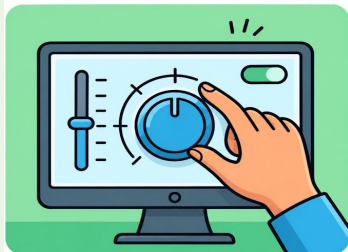
Trẻ nhỏ cần ngủ 10-12 giờ mỗi ngày để phát triển não bộ khỏe mạnh. Ánh sáng từ màn hình trước giờ ngủ làm giảm melatonin và ảnh hưởng đến thói quen đi ngủ của trẻ.

4- 7 tiếng- Ở Nhà

Việc trẻ sử dụng thiết bị tại nhà có thể tiềm ẩn nhiều rủi ro trực tuyến. Vì phần lớn thời gian trẻ dùng điện thoại, máy tính bảng và TV là ở nhà, nên cha mẹ và gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn trẻ sử dụng thiết bị an toàn.

Cùng nhìn lại thời gian sử dụng màn hình của gia đình

1. KIỂM SOÁT



Gia đình bạn có đang kiểm soát thời gian sử dụng màn hình một cách hợp lý không?

Thói quen sử dụng thiết bị công nghệ của gia đình như thế nào? Có phù hợp với nếp sinh hoạt hằng ngày hay gia đình đang bị chi phối lịch sinh hoạt?

2. ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIA ĐÌNH



Việc sử dụng màn hình có ảnh hưởng đến những hoạt động mà gia đình bạn muốn cùng nhau làm hay không?

Đôi khi, màn hình có khiến gia đình ít trò chuyện và tương tác với nhau hơn không?

3. ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIẤC NGỦ



Việc sử dụng màn hình có ảnh hưởng đến giấc ngủ của gia đình bạn không?

Thời gian sử dụng màn hình có thể ảnh hưởng như thế nào đến giờ ngủ và chất lượng giấc ngủ của trẻ?

4. KIỂM SOÁT VIỆC ĂN VẬT

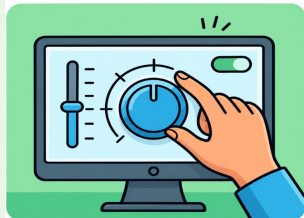


Bạn có kiểm soát được việc ăn vặt trong thời gian sử dụng màn hình không?

Trẻ có thường xem màn hình không khi đang ăn không? Phụ huynh có để ý thấy con hay ăn vặt hơn khi dùng thiết bị không?

Bắt đầu thói quen sinh hoạt lành mạnh từ sớm là rất quan trọng

1. KIỂM SOÁT



Gia đình bạn có đang kiểm soát thời gian sử dụng màn hình một cách hợp lý không?

2. ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIA ĐÌNH



Việc sử dụng màn hình có ảnh hưởng đến những hoạt động mà gia đình bạn muốn cùng nhau làm hay không?

- Đặt giới hạn thời gian sử dụng màn hình mỗi ngày
- Cùng con xem và tương tác với nội dung
- Kiểm tra chất lượng nội dung, đồng thời sử dụng tính năng kiểm soát của phụ huynh để hạn chế nội dung không phù hợp
- Làm gương bằng cách duy trì thói quen sử dụng thiết bị cân bằng

- Hãy cân nhắc thời gian sử dụng màn hình đang thay thế cho hoạt động nào – ở độ tuổi này, tương tác trực tiếp, vui chơi sáng tạo và vận động rất quan trọng.
- Không sử dụng màn hình trong giờ ăn.
- Hạn chế bật TV hoặc màn hình làm nền – ngay cả khi không xem, màn hình vẫn có thể khiến trẻ nhỏ mất tập trung khi vui chơi.

3. ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIẤC NGỦ



Việc sử dụng màn hình có ảnh hưởng đến giấc ngủ của gia đình bạn không?

- Sử dụng màn hình hoặc xem nội dung kích thích gần giờ ngủ có thể khiến trẻ khó thư giãn và đi vào giấc ngủ hơn.
- Không để thiết bị màn hình trong phòng ngủ vào ban đêm.
- Duy trì thói quen thư giãn trước giờ ngủ giúp trẻ dễ dàng chuẩn bị cho giấc ngủ là rất quan trọng.

4. KIỂM SOÁT VIỆC ĂN VẶT



Bạn có kiểm soát được việc ăn vặt trong thời gian sử dụng màn hình không?

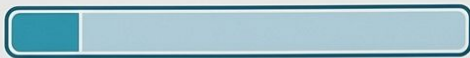
- Vừa ăn vừa xem màn hình có thể khiến trẻ khó nhận biết khi nào mình đã no.
- Hạn chế các món ăn tiện lợi nhiều chất béo hoặc đường, vì chúng dễ trở thành thói quen ăn uống không lành mạnh.

Cùng tìm hiểu về thời gian sử dụng màn hình: Bao nhiêu là quá nhiều?

EARLY YEARS (EYFS)



DAILY LIMIT: < 1 HOUR



Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trẻ từ 2–5 tuổi nên giới hạn thời gian sử dụng màn hình ở mức tối đa 1 giờ mỗi ngày, để trẻ có thêm thời gian trò chuyện, vui chơi và tương tác trong thế giới thực, qua đó hỗ trợ phát triển não bộ trong những năm đầu đời.

KEY STAGE 1 (KS1)



DAILY LIMIT: < 2 HOURS



Các chuyên gia y tế khuyến nghị trẻ tiểu học nên dành dưới 2 giờ mỗi ngày cho các hoạt động giải trí trên màn hình. Sử dụng màn hình quá nhiều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, giấc ngủ và làm giảm thời gian vui chơi, tương tác với gia đình và bạn bè.

Những gợi ý hữu ích giúp thiết lập giới thời gian hạn sử dụng màn hình

Sử dụng công cụ trực quan và giới hạn tự động

- Thiết lập Apple Screen Time hoặc Google Family Link để giới hạn thời gian sử dụng ứng dụng mỗi ngày, cài đặt khung giờ nghỉ và tự động khóa thiết bị khi hết thời gian.
- Đặt đồng hồ hẹn giờ hoặc công cụ trực quan như đồng hồ cát gần trẻ để trẻ có thể dễ dàng nhận biết thời gian còn lại mà không cần xem đồng hồ.
- Nhắc trẻ trước 10 phút và 2 phút khi sắp hết giờ để trẻ dễ dàng chuyển sang hoạt động tiếp theo.

Thiết lập các quy tắc và thói quen rõ ràng

- Quy định những khoảng thời gian không sử dụng màn hình, chẳng hạn như trong giờ ăn hoặc 1 giờ trước khi đi ngủ.
- Đưa thời gian sử dụng màn hình vào lịch sinh hoạt hằng ngày một cách đều đặn và dễ đoán.
- Kết thúc vào thời điểm phù hợp – nên dừng sau khi hết video, tập phim hoặc màn chơi thay vì tắt giữa chừng, vì điều này có thể khiến trẻ phản ứng hoặc không hợp tác.

Tạo các hoạt động thay thế và làm gương cho trẻ

- Chuẩn bị sẵn danh sách các hoạt động không dùng màn hình để trẻ dễ dàng chuyển sang khi hết giờ.
- Cùng trẻ thống nhất những quy tắc sử dụng màn hình phù hợp cho cả gia đình.
- Làm gương cho trẻ trong việc sử dụng thiết bị lành mạnh – chẳng hạn như người lớn cũng cất điện thoại khi trò chuyện hoặc dùng bữa cùng gia đình.

Trẻ chia sẻ gì về cuộc sống trực tuyến của mình?

Năm ngoái, chúng tôi đã thực hiện một khảo sát với học sinh để hiểu rõ hơn về trải nghiệm của các em trên môi trường trực tuyến. Dưới đây là những chia sẻ của các em.

Loại hoạt động	Reception	Lớp 1	Lớp 2
Xem Videos	83%	75%	85%
Chơi Games	83%	75%	95%
Giao lưu, kết nối trực tuyến	6%	25%	38%
Học tập	50%	45%	66%

ABCIS EY & KS1 My Online Life Survey, 2025/26

Với hầu hết trẻ, các hoạt động trực tuyến chủ yếu vẫn là giải trí và chơi game. Từ Reception đến Lớp 2, việc giao lưu và kết nối trực tuyến tăng lên đáng kể, nhưng chủ yếu là với các thành viên trong gia đình thay vì bạn bè.



Một số ứng dụng mà các em cho biết mình đang sử dụng



- Tính năng tự động phát liên tục và đề xuất nội dung theo sở thích có thể khiến trẻ nhỏ dễ xem mãi không dừng.
- Ngay cả trên YouTube Kids, một số nội dung có nhịp độ nhanh hoặc có thể khiến trẻ lo lắng, khó chịu vẫn có thể vượt qua bộ lọc.



- Không có quảng cáo từ bên thứ ba hay bình luận của người dùng nên môi trường được kiểm soát tốt hơn.
- It is very easy for children to switch profiles to an adult or older sibling profile.
- Ngay cả những nội dung được xếp lứa tuổi dành cho trẻ em đôi khi vẫn có những tình tiết đáng sợ, nhân vật gây ám ảnh hoặc âm thanh lớn, có thể khiến trẻ lo lắng hoặc khó chịu.



- Độ tuổi được đề xuất chưa phù hợp (13+)
- Nội dung dạng video ngắn được thiết kế để thu hút trẻ xem tiếp, nên trẻ nhỏ có thể khó tự dừng lại.
- Nội dung không được kiểm duyệt có thể tiềm ẩn nhiều rủi ro, như ngôn ngữ không phù hợp, nội dung nhạy cảm, các trào lưu trên mạng và những video gây sợ hãi hoặc khó chịu.

Không phải mọi thời gian sử dụng màn hình đều giống nhau

Hãy thử hình dung một em bé bốn tuổi vừa chơi tàu lượn siêu tốc trong một giờ, rồi ngay sau đó được yêu cầu ngồi yên và tô màu. Gần như không thể để trẻ làm được điều đó. Tim trẻ vẫn đập nhanh, cơ thể tràn đầy năng lượng và não bộ vẫn đang hoạt động ở cường độ cao.

Các chương trình TV và video có nhịp độ nhanh cũng tạo ra tác động tương tự.

Những chương trình có tiết tấu nhanh, hình ảnh chớp nháy, âm thanh lớn và chuyển cảnh liên tục có thể khiến não bộ đang phát triển của trẻ nhỏ bị quá tải.

Nội dung màn hình có nhịp độ nhanh ảnh hưởng đến trẻ như thế nào?

Trẻ sẽ gặp khó khăn hơn trong việc tập trung và duy trì sự chú ý

- Nội dung có nhịp độ nhanh khiến não trẻ quen với hình ảnh hấp dẫn liên tục hiện ra mỗi 2 giây, trong khi cuộc sống thực tế diễn ra chậm hơn nhiều.
- Khi tắt màn hình, những hoạt động bình thường như đọc sách, chơi xếp hình hay lắng nghe người lớn có thể khiến trẻ cảm thấy nhàm chán.

Trẻ khó kiểm soát hành vi hơn

- Nghiên cứu cho thấy chỉ 9 phút xem hoạt hình có nhịp độ nhanh cũng có thể khiến trẻ khó kiểm soát hành vi hơn.
- Trẻ có thể khó nhớ hướng dẫn đơn giản, tuân thủ quy tắc hoặc kiên nhẫn chờ đến lượt.

Trẻ dễ phản ứng mạnh khi kết thúc thời gian sử dụng màn hình.

- Con bạn có thường nổi giận hoặc khóc to ngay khi bạn tắt máy tính bảng hoặc TV không?
- Một số trẻ khó chuyển từ nội dung màn hình có mức kích thích cao sang hoạt động khác. Trẻ có thể mệt mỏi, bối rối và quá tải cảm xúc.

Một cách có thể giúp ích

Chuyển sang các chương trình có nhịp độ chậm và nhẹ nhàng hơn có thể giúp ích rất nhiều.

Chuyển từ hoạt hình nhanh, nhiều kích thích sang các chương trình nhẹ nhàng, chậm rãi hơn.

Hãy ưu tiên những chương trình có:

- Nhịp độ tự nhiên: Nội dung diễn ra với tốc độ vừa phải, giống như cuộc sống hằng ngày.
- Ít chuyển cảnh: Hình ảnh được giữ lâu hơn thay vì liên tục chuyển nhanh giữa các cảnh.
- Lời thoại tự nhiên: Nhân vật nói chuyện nhẹ nhàng, bình thường, không la hét hoặc tạo những âm thanh bất ngờ, lớn.



Dù có thể mang lại hiệu quả, phụ huynh vẫn cần lưu ý đến chất lượng, độ tuổi phù hợp và sự đồng hành cùng con.

Hiểu về video ngắn và khả năng học hỏi của trẻ

Việc yêu cầu trẻ tắt một bộ phim dài 90 phút khi phim kết thúc sẽ dễ dàng hơn hay dừng sau 15 phút xem các video ngắn trên YouTube hoặc TikTok sẽ dễ dàng hơn?

Trẻ ít sử dụng khả năng ghi nhớ hơn.

- Với một chương trình hoặc bộ phim đầy đủ, trẻ cần ghi nhớ diễn biến từ đầu để hiểu được phần cuối.
- Video ngắn thay đổi nội dung liên tục, khoảng 15 giây một lần, nên trẻ ít có cơ hội rèn luyện khả năng ghi nhớ.

Trẻ dễ mất kiên nhẫn.

- Video ngắn lược bỏ những phần chậm và chỉ tập trung vào những khoảnh khắc hấp dẫn nhất.
- Điều này khiến cuộc sống thực tế trở nên quá chậm đối với trẻ, khiến trẻ khó lắng nghe giáo viên, hoàn thành hoạt động hoặc kiên nhẫn chờ đến lượt.

Trẻ xem nhưng không thực sự hiểu nội dung.

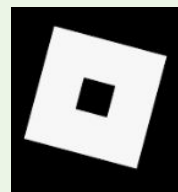
- Việc lướt video liên tục khiến não trẻ luôn tìm kiếm sự kích thích tiếp theo thay vì thực sự tập trung vào nội dung.
- Trẻ có thể lướt video suốt 40 phút nhưng vẫn không nhớ mình vừa xem gì.

Một số ứng dụng khác mà các em cho biết đang sử dụng.



- **Minecraft** có thể giúp trẻ phát triển khả năng sáng tạo và giải quyết vấn đề, đặc biệt khi chơi ngoại tuyến (không cần sử dụng mạng) hoặc ở chế độ chơi một người.

Roblox



- Roblox có hàng triệu trò chơi khác nhau. Nhiều trò chơi phù hợp với trẻ, nhưng một số có chủ đề u tối hoặc nội dung bạo lực.
- Roblox Kids dành cho trẻ 5–8 tuổi, giới hạn nội dung ở mức “tối thiểu” hoặc “nhẹ” và không cho phép nhắn tin.

Những công cụ an toàn nào hiện có?

Hầu hết các thiết bị và nền tảng đều được tích hợp sẵn các công cụ hỗ trợ phụ huynh quản lý và kiểm soát trải nghiệm trực tuyến của con.

- [Apple](#) – Thời gian sử dụng màn hình và chia sẻ trong gia đình
- [Google](#) – Công cụ quản lý gia đình
- [Microsoft](#) – Công cụ an toàn gia đình
- Máy chơi Game – Công cụ kiểm soát của phụ huynh
- Các ứng dụng và nền tảng trực tuyến – Cài đặt dành cho gia đình hoặc tài khoản có giám sát.



Hiện tại, gia đình bạn đang sử dụng những công cụ nào trong số này?

Chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn mọi rủi ro trên môi trường trực tuyến, nhưng có thể giảm thiểu những rủi ro đó.

Cùng con khám phá Internet!

Sử dụng Internet **cùng với con** là một trong những cách tốt nhất để giúp con an toàn trên môi trường trực tuyến.

- **Để con chia sẻ:** Cùng con khám phá các trò chơi, ứng dụng và video yêu thích.
- **Trò chuyện** Dạy con không nhấp vào các quảng cáo (pop-up), giải thích rằng quảng cáo có thể nhằm bán sản phẩm, yêu cầu cung cấp hoặc thanh toán tiền, hoặc hiển thị những nội dung không phù hợp.
- **Cùng tham gia:** Đặt câu hỏi, trò chuyện khi con chơi hoặc xem để biến thời gian sử dụng màn hình thành thời gian tương tác cùng cha mẹ.

Nói chuyện với con về nội dung không an toàn trên mạng

Bộ lọc của phụ huynh không thể chặn mọi nội dung. Trẻ vẫn có thể vô tình gặp những nội dung không phù hợp hoặc gây sợ hãi.

- **Giúp con nhận biết:** Dạy con tránh hình ảnh đáng sợ, nội dung thô tục hoặc ngôn từ không phù hợp.
- **Khuyến khích con chia sẻ:** Dặn con: *“Nếu con thấy điều gì trên mạng khiến con sợ hoặc buồn, hãy nói ngay với bố mẹ nhé.”*
- **Tạo cảm giác an toàn:** Nhắc con rằng con sẽ không bị trách phạt khi tìm đến bố mẹ để được giúp đỡ.

Hiểu cách trẻ nhỏ sử dụng mạng như thế nào

Chọn bằng hình ảnh thay vì chữ

Trẻ nhỏ thường chọn video hoặc trò chơi dựa vào hình ảnh, nút bấm nhiều màu sắc và hình thu nhỏ, ngay cả khi chưa biết đọc.

Tìm kiếm bằng giọng nói

Trẻ thường dùng tìm kiếm bằng giọng nói trước khi biết đánh vần. Các em có thể nói vào loa thông minh hoặc nhấn biểu tượng micro trên YouTube, chẳng hạn: “*Mở video.*”

Thiết bị dùng chung

Trẻ nhỏ thường dùng chung máy tính bảng hoặc máy chơi game với anh chị lớn, nên có thể tiếp cận các trò chơi, video hoặc tính năng trò chuyện dành cho trẻ lớn hơn.

Khi dùng điện thoại của bố mẹ mà không có khóa bảo vệ, các cài đặt an toàn có thể không được áp dụng. Trẻ có thể truy cập trình duyệt hoặc tải ứng dụng mà chưa được phép.

Nguyên tắc không gian chung: Cho trẻ sử dụng thiết bị ở khu vực sinh hoạt chung, nơi người lớn có thể quan sát và hỗ trợ khi cần.

Cài đặt quyền riêng tư và vị trí

Chỉ cấp quyền khi ứng dụng thực sự cần để hoạt động. Nếu một trò chơi đơn giản yêu cầu quyền truy cập camera, hãy tắt quyền này.

4 quyền cần kiểm tra trong Cài đặt

- **Camera:** Chỉ bật khi ứng dụng cần chụp ảnh hoặc quay video.
- **Micro:** Chỉ bật khi ứng dụng cần ghi âm giọng nói.
- **Danh bạ:** Nên tắt để ứng dụng không truy cập danh sách bạn bè và người thân.
- **Vị trí:** Chọn **“Chỉ khi đang sử dụng ứng dụng”** hoặc **“Không bao giờ”** để hạn chế ứng dụng theo dõi vị trí của con.

Mẹo nhanh: Khi một ứng dụng yêu cầu quyền truy cập, hãy tự hỏi: *“Ứng dụng này có thực sự cần quyền này để hoạt động không?”* Nếu không, hãy chọn **“Không cho phép”**.

Cài đặt an toàn chỉ là một phần của giải pháp

Trẻ cũng cần người lớn đồng hành và quan tâm đến những hoạt động trực tuyến của mình.

Quan sát- Trò chuyện- Thực hành

- **Cùng quan sát:** Dành thời gian bên con khi con chơi, xem hoặc khám phá trên mạng. Quan tâm đến những điều con thích và những người con tương tác cùng.
- **Trò chuyện:** Thường xuyên hỏi han về trải nghiệm trực tuyến của con, không chỉ khi có vấn đề xảy ra. Tạo cảm giác thoải mái để con chia sẻ khi gặp điều gì khiến con lo lắng hoặc buồn.
- **Thực hành:** Cùng con trao đổi về những tình huống có thể gặp trên mạng và thực hành cách xử lý. Khi đã được chuẩn bị trước, trẻ sẽ dễ phản ứng an toàn hơn khi tình huống thực sự xảy ra.

Điều quan trọng là trẻ biết tìm đến bố mẹ khi có chuyện xảy ra, thay vì giấu đi vì lo sợ phản ứng của bố mẹ.

Thực hành: Con nên làm gì?

Cùng con trao đổi về những tình huống đơn giản tại nhà sẽ giúp con biết cách xử lý khi gặp điều bất ngờ trên mạng.

Một hình ảnh hoặc video đáng sợ, kỳ lạ bất ngờ xuất hiện khi con đang xem chương trình yêu thích.

Một tin nhắn hiện lên: “Con đã thắng một món đồ chơi miễn phí!” và yêu cầu con nhấn vào một nút.

Một người trong trò chơi nói những lời khó nghe khiến con buồn.

Một người con không quen biết gửi lời mời kết bạn hoặc tin nhắn cho con

Con vô tình nhấn nhầm và mua một món đồ.

Một người trên mạng nói: “Đừng nói chuyện này với bố mẹ nhé.”

Dừng lại- Đặt thiết bị xuống- Báo ngay cho người lớn

Gợi ý: Cùng thống nhất các quy tắc rõ ràng trong gia đình

Một thống nhất đơn giản về việc sử dụng thiết bị và Internet giúp mọi thành viên hiểu rõ những điều cần thực hiện tại nhà.

Sử dụng thiết bị gần người lớn: Chúng ta sử dụng máy tính bảng và máy tính ở nơi người lớn có thể quan sát và hỗ trợ.

Luôn hỏi trước: Chúng ta hỏi người lớn trước khi nhấn vào liên kết, tải trò chơi, mua hàng hoặc đăng ảnh.

Không trò chuyện với người lạ: Chúng ta không trò chuyện trực tuyến với những người không quen biết ngoài đời.

Giữ kín thông tin cá nhân: Không chia sẻ họ tên đầy đủ, hình ảnh, địa chỉ nhà hoặc tên trường học trên mạng.

Không mang điện thoại, máy tính bảng vào phòng ngủ ban đêm: Tất cả thiết bị được để tại nơi sạc qua đêm, không để trong phòng ngủ.

Báo ngay cho người lớn khi thấy điều bất thường: Nếu gặp điều gì đáng sợ, buồn hoặc kỳ lạ, chúng ta sẽ nói ngay với người lớn. Con sẽ không bị trách phạt khi tìm đến người lớn để được giúp đỡ.

Quy tắc cuối cùng đặc biệt quan trọng. Trẻ có xu hướng giấu vấn đề khi nghĩ rằng nói với người lớn sẽ khiến mình bị cấm hoặc tịch thu thiết bị.

Gia đình bạn có thể áp dụng những quy tắc nào?

3 cách giúp con an toàn khi sử dụng mạng

BẢO VỆ – Sử dụng cài đặt an toàn, công cụ kiểm soát của phụ huynh và các quy tắc rõ ràng trong gia đình để giảm thiểu rủi ro.

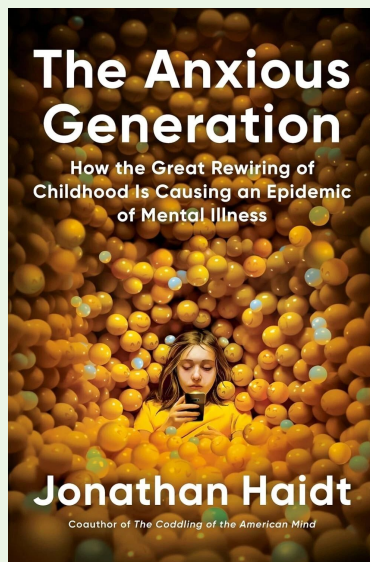
ĐỒNG HÀNH – Quan tâm đến hoạt động trực tuyến của con. Biết con đang làm gì, trò chuyện với ai và thường xuyên trao đổi về những trải nghiệm của con.

CHUẨN BỊ – Giúp con nhận biết khi có điều gì đó không ổn, cùng con thực hành cách xử lý và nhắc con rằng con luôn có thể tìm đến bố mẹ để được giúp đỡ.



Chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn mọi rủi ro trên mạng, nhưng cùng nhau, chúng ta có thể giúp trẻ sử dụng mạng an toàn và tự tin hơn.

Gợi ý đọc sách



The Anxious Generation – Jonathan Haidt

Cuốn sách đề cập đến những ảnh hưởng của điện thoại thông minh, mạng xã hội và những thay đổi trong tuổi thơ đối với sức khỏe tinh thần và sự phát triển của trẻ em, thanh thiếu niên. Nội dung sách đã góp phần mở ra nhiều cuộc trao đổi và tranh luận về cách trẻ sử dụng công nghệ. Phụ huynh cũng có thể theo dõi tác giả trên Instagram để cập nhật thêm nhiều nội dung hữu ích.

Chúng tôi đã hỏi những cách gia đình đang áp dụng tại nhà

Dưới đây là một số ý tưởng mà các gia đình đã chia sẻ:

Tôi cho con tự đặt hẹn giờ khoảng 20 phút, sử dụng máy tính rồi tự dọn dẹp sau khi xong. Cách này giúp con dần học cách tự quản lý việc sử dụng thiết bị.

Tôi chỉ cho con sử dụng YouTube Kids. Nếu con cần tìm kiếm thông tin, tôi sẽ hỗ trợ và cùng con tìm trên Google (AI).

Chúng tôi dùng đồng hồ hẹn giờ để quy định rõ thời gian con được sử dụng các thiết bị điện tử.

Tôi cố gắng dành thời gian và ở bên con khi con sử dụng iPad.

Any Questions?

*Achieving
Belonging
Caring*

