



Nuôi dạy con trong thời đại kỷ nguyên số

Những điều phụ huynh cần biết

Buổi 1 - Lớp 3 & Lớp 4

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 học sinh của nhà trường

Nghiên cứu các rủi ro trên mạng mà trẻ phải đối mặt

Thế giới mạng đang thay đổi nhanh chóng

Chương trình sẽ bao gồm 3 buổi



Buổi 1 (Hôm nay) Phòng ngừa

Buổi đầu tiên sẽ cung cấp cho phụ huynh các công cụ đơn giản để giúp thiết bị của con an toàn hơn và giúp trẻ giữ an toàn khi trực tuyến

Buổi 2 Hỗ trợ

Buổi thứ hai sẽ tập trung vào chơi game, cách giám sát việc chơi game và cách giúp con bạn giữ an toàn khi chơi và giao lưu với người khác trên mạng

Buổi 3 Phản ứng và Xử lý

Buổi thứ ba và cũng là buổi cuối cùng sẽ đưa ra những lời khuyên thực tế cùng sự hỗ trợ về những việc cần làm khi có sự cố xảy ra trên mạng.

Mô hình 8-8-8

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 giờ - Trường học

Tất cả các thiết bị sử dụng ở khối Mầm Non và Tiểu học đều được giám sát. Nhà trường sử dụng các hệ thống lọc và theo dõi để chặn nội dung không phù hợp. Thông qua chương trình học và các buổi sinh hoạt chung, nhà trường cũng dạy trẻ cách giữ an toàn trên mạng, cư xử có trách nhiệm và hình thành thói quen sử dụng mạng lành mạnh..



8 hours - Ngủ

Hy vọng thời gian ngủ của các con nhiều hơn 8 giờ. Trẻ em nên đi ngủ thay vì lên mạng. Ngày càng có nhiều trẻ em trên toàn cầu báo cáo việc sử dụng thiết bị vào ban đêm khi đáng lẽ phải ngủ, điều này có thể ảnh hưởng đến cả thời lượng và chất lượng giấc ngủ của trẻ.

8 giờ - Ở Nhà

Đây có thể là phần có rủi ro cao nhất trong ngày của trẻ khi lên mạng. Khi ở nhà, trẻ có thể có nhiều sự tự do và độc lập hơn, làm tăng khả năng tiếp xúc với các rủi ro trực tuyến. Trường học có thể giáo dục và chuẩn bị cho trẻ, nhưng gia đình đóng vai trò thiết yếu trong việc thiết lập giới hạn, sử dụng các cài đặt an toàn phù hợp và luôn đồng hành cùng đời sống trực tuyến của con.

Cuối buổi hội thảo hôm nay, chúng ta sẽ



Nắm được những rủi ro trực tuyến chủ yếu đến với trẻ trong độ tuổi từ 7 đến 9 tuổi

Hiểu được cách kết hợp giữa cài đặt an toàn và sự giám sát của người lớn

Biết cách thiết lập các cài đặt an toàn quan trọng trên thiết bị con

Có thể thống nhất một vài quy tắc gia đình rõ ràng và đơn giản

Hiểu cách hỗ trợ con hiệu quả, thay vì chỉ chặn nội dung

Hướng dẫn trẻ cách đối mặt khi gặp điều gì trên mạng khi các con lo lắng và buồn phiền

Buổi hội thảo hôm nay chủ yếu tập trung vào các bước thực tế quý vị có thể thực hiện tại nhà giúp các con an toàn hơn khi trực tuyến

Thiết bị đầu tiên mở ra một thế giới mạng rộng lớn hơn nhiều

Trẻ em có thể tiếp cận những điều độc hại nào trên mạng



Content

Nội dung - Những gì trẻ nhìn thấy trên mạng



Contact

Liên lạc - Những người mà trẻ trò chuyện cùng



Conduct

Hành vi - Cách trẻ ứng xử và giao tiếp trên mạng



Commerce

Thương mại - Những gì trẻ mua sắm trên mạng

Những điều nguy hiểm độc hại nào mà trẻ em có thể gặp phải trên một thiết bị kết nối mạng không bị giới hạn?



Content

Nội dung - Những gì trẻ nhìn thấy trên mạng

Ấn phẩm đồi trụy, nội dung bạo lực hoặc đáng sợ, và thông tin giả hoặc hình ảnh, video tạo bởi AI



Contact

Liên lạc - Những người mà trẻ trò chuyện cùng

Người lạ, người chơi không quen biết, hành vi dụ dỗ hoặc những người giả mạo thành người khác



Conduct

Hành vi - Cách trẻ ứng xử và giao tiếp trên mạng

Bắt nạt hoặc có hành vi không tốt, chia sẻ thông tin cá nhân, hình ảnh hoặc vị trí và đăng/ gửi thông tin thiếu suy nghĩ.



Commerce

Thương mại - Những gì trẻ mua sắm trên mạng

Mua hàng trong ứng dụng, lừa đảo, quảng cáo và các tính năng được thiết kế để giữ chân trẻ chơi, xem và chi tiêu.

Chúng ta không thể loại bỏ tất cả các rủi ro trực tuyến nhưng chúng ta có thể giảm thiểu chúng.

Kiểm soát của cha mẹ là một bước khởi đầu, nhưng chúng không thể bảo vệ trẻ khỏi mọi rủi ro trên mạng.

Trẻ em cần người lớn đồng hành, trò chuyện về cuộc sống trực tuyến và dạy trẻ phải biết làm gì khi có sự cố xảy ra.



Content



Contact



Conduct



Commerce

Cuộc sống trực tuyến của khối lớp 3-4 ?

Các em có thể tiếp cận những gì trong một ngày bình thường?



Hoạt động trực tuyến của trẻ em

Những cách khác nhau mà trẻ em khám phá, học tập, vui chơi và giữ liên lạc trực tuyến

Cùng một sự tò mò.
Một ngày mai tươi sáng, an toàn hơn.

Nền tảng video



Xem và khám phá video

Roblox



Chơi, sáng tạo và khám phá thế giới

Minecraft



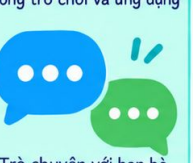
Xây dựng, khám phá và sáng tạo

Trò chơi



Chơi nhiều loại trò chơi

Nhắn tin
trong trò chơi và ứng dụng



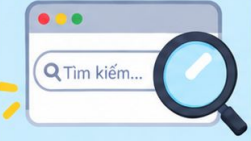
Trò chuyện với bạn bè trong trò chơi và ứng dụng

Máy tính bảng & điện thoại gia đình



Lên mạng ở nhà hoặc khi ra ngoài

Tìm kiếm trên web



Tìm thông tin về mọi thứ

Chia sẻ phương tiện



Chia sẻ và xem ảnh, video

Trò chuyện bằng giọng nói



Nói và nghe trong trò chơi và ứng dụng

Tải ứng dụng



Tải ứng dụng và trò chơi mới

TV thông minh & máy chơi game



Xem, chơi và phát trực tuyến trên màn hình lớn hơn

★ Hỗ trợ • Trò chuyện • Cùng khám phá • Giúp các em an toàn hơn trên mạng ♥

Công nghệ giúp các con nhiều cơ hội giải trí, sáng tạo, giao tiếp và học tập. Hiểu được cách các em sử dụng công nghệ sẽ giúp chúng ta hỗ trợ các em an toàn hơn.

Các con đã chia sẻ điều gì về cuộc sống trực tuyến của mình?

Năm ngoái, nhà trường đã tiến hành khảo sát với các học sinh để hiểu rõ hơn về cuộc sống trên mạng của các em. Đây là những gì học sinh Lớp 3 & 4 đã chia sẻ

Loại hình hoạt động	Lớp 3	Lớp 4
Giải trí	81%	78%
Chơi game	74%	79%
Giao lưu kết bạn	28%	34%
Sáng tạo	32%	30%
Học tập	25%	26%

Chủ đề	Year 3	Year 4
Nền tảng chơi game	82%	85%
Nền tảng video	79%	76%
Mạng xã hội/ Nhắn tin	42%	38%
Discord (nền tảng rủi ro cao dành cho độ tuổi 13+)	3%	3%

ABCIS Student Online Lives Survey, 2025/26

Đối với hầu hết trẻ em lớp 3 và lớp 4, cuộc sống trên mạng chủ yếu vẫn là giải trí và chơi game. Việc giao lưu trực tuyến cũng đang bắt đầu diễn ra



Trẻ em cảm thấy sẵn sàng như thế nào để xử lý các rủi ro trên mạng?

Các em cảm thấy tự tin ra sao về việc giữ an toàn khi trực tuyến?

Kỹ năng	Lớp 3	Lớp 4
Có thể chặn/ báo cáo	52%	54%
Quản lý quyền riêng tư/ Cài đặt riêng tư	34%	29%
Nhận thức về an ninh mạng	18%	27%
Nhận diện lừa đảo/ Trang web giả mạo	17%	28%
Tắt chia sẻ vị trí	11%	24%
Thay đổi/ Đặt lại Mật khẩu	29%	41%

Bạn tự tin đến mức nào trong lĩnh vực này?



Những công cụ an toàn nào đã có sẵn?

Hầu hết các thiết bị và nền tảng đều có sẵn các công cụ tích hợp giúp phụ huynh quản lý trải nghiệm trên mạng của con.

- [Apple](#) – Thời gian sử dụng màn hình & Chia sẻ trong gia đình
- [Google](#) – Family Link
- [Microsoft](#) – Family Safety
- Máy chơi game – Kiểm soát của cha mẹ
- Ứng dụng và nền tảng – Cài đặt giám sát hoặc cài đặt dành cho gia đình



Bạn đã sử dụng công cụ nào trong số này tại nhà

Nghiên cứu và các chuyên gia đưa ra lời khuyên gì? (1/2)

Các bước thực tế mà gia đình có thể thực hiện để giảm thiểu rủi ro trên mạng cho trẻ.

1. Biết và quản lý các tài khoản trên mạng của con

Thiết lập và quản lý các tài khoản của con. Nắm rõ tên người dùng, mật khẩu, các ứng dụng và nền tảng con sử dụng, cũng như những người con giao tiếp cùng. Ở độ tuổi này, không nên có tài khoản hay mật khẩu nào giữ bí mật với cha mẹ.

2. Phê duyệt các ứng dụng và trò chơi

Yêu cầu sự đồng ý của người lớn trước khi tải xuống các ứng dụng hoặc trò chơi mới. Kiểm tra giới hạn độ tuổi và hiểu rõ ứng dụng đó cho phép trẻ xem và làm những gì.

3. Thiết lập các giới hạn nội dung phù hợp với độ tuổi

Sử dụng các công cụ kiểm soát của cha mẹ để giới hạn quyền truy cập vào các trang web, ứng dụng, trò chơi và nội dung không phù hợp.

4. Giới hạn những người có thể liên lạc với con

Sử dụng các cài đặt quyền riêng tư và giao tiếp để kiểm soát những ai có thể nhắn tin, trò chuyện hoặc liên hệ với con bạn trên mạng.



Nghiên cứu và các chuyên gia đưa ra lời khuyên gì?(2/2)

Các bước thực tế mà gia đình có thể thực hiện để giảm thiểu rủi ro trên mạng cho trẻ.

5. Yêu cầu phê duyệt khi mua sắm trực tuyến

Đảm bảo rằng trẻ không thể thực hiện giao dịch mua sắm, bao gồm cả mua hàng trong ứng dụng (in-app purchases), nếu không có sự cho phép của người lớn.

6. Thiết lập giới hạn thời gian và giờ đi ngủ rõ ràng

Thống nhất về thời điểm trẻ được sử dụng thiết bị và thời điểm phải tắt máy. Trẻ không nên tiếp cận thiết bị vào ban đêm.

7. Đặt thiết bị ở không gian chung

Trẻ nên sử dụng thiết bị ở những nơi người lớn có thể quan sát và giám sát. Hãy bố trí một điểm sạc tập trung tại khu vực sinh hoạt chung và không để thiết bị trong phòng ngủ qua đêm. Chúng ta sẽ thảo luận kỹ hơn về điều này trong buổi hội thảo tiếp theo.



Các thiết lập an chỉ là một phần trong các giải pháp

Trẻ em cũng sẽ cần sự đồng hành của người lớn trong cuộc sống trực tuyến

Quan sát - Trò chuyện - Thực hành

- **Cùng quan sát :** Dành thời gian bên cạnh con khi trẻ chơi game, xem video hoặc khám phá trên mạng. Quan tâm đến những gì trẻ thích và những người trẻ tương tác cùng.
- **Trò chuyện :** Thường xuyên trao đổi về đời sống trực tuyến của con, không chỉ đợi đến khi có sự cố xảy ra. Tạo sự thoải mái để trẻ dễ dàng chia sẻ khi gặp hoặc thấy điều gì khiến con lo lắng, buồn phiền.
- **Thực hành:** Thảo luận về các tình huống trẻ có thể gặp phải trên mạng và thực hành cách xử lý. Trẻ sẽ dễ ứng phó an toàn hơn nếu đã được suy nghĩ và chuẩn bị trước.

Mục tiêu là để trẻ chủ động tìm đến bạn khi có sự cố xảy ra, chứ không phải giấu đi vì lo sợ phản ứng của cha mẹ.

Thực hành: Con nên làm gì?

Những ví dụ đơn giản để cùng trao đổi tại nhà có thể giúp trẻ biết cách xử lý khi gặp sự cố bất ngờ trên mạng

Nội dung đáng sợ hoặc không phù hợp xuất hiện
Tắt/ đóng ứng dụng và báo ngay cho người lớn

Ai đó trên mạng hỏi thông tin cá nhân

Không trả lời. Rời khỏi cuộc trò chuyện và báo cho người lớn

Một tin nhắn hoặc cửa sổ bật lên yêu cầu nhấn vào, thanh toán hoặc nhận thưởng.
Không nhấn vào. Báo cho người lớn.

Một người lạ gửi lời mời kết bạn hoặc yêu cầu nhấn tin

Không chấp nhận hay trả lời. Báo cho người lớn

Ai đó yêu cầu gửi hình ảnh hoặc bật camera

Không gửi hoặc chia sẻ bất kỳ điều gì. Báo cho người lớn

Ai đó nói điều không hay hoặc khiến con cảm thấy khó chịu
Không tranh cãi lại. Rời khỏi/chặn người đó và báo cho người lớn.

Ai đó yêu cầu giữ bí mật cuộc trò chuyện trên mạng:
Không giữ bí mật. Hãy nói với người lớn mà con tin tưởng

Trẻ vô tình chia sẻ, nhấn vào hoặc làm điều không nên:

Dừng lại và báo cho người lớn. Trẻ cần biết rằng mình sẽ không bị trách phạt khi chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ.



Liệu trẻ có nói với chúng ta khi gặp sự cố trên mạng không?

Chúng tôi đã hỏi các học sinh Lớp 3 và Lớp 4 về việc nói với người lớn khi xảy ra sự cố trên mạng khiến các em lo lắng hoặc buồn phiền.

	Lớp 3	Lớp 4
Ngại/ Ngập ngừng nói với người lớn	34%	59%

Rào cản	Year 3	Year 4
Sợ bị tịch thu thiết bị	46%	61%
Tin rằng người lớn sẽ phản ứng quá đà	39%	55%
Cảm thấy bản thân có thể tự giải quyết	33%	41%
Không coi vấn đề là đủ nghiêm trọng	28%	36%

Lý do các em không nói với người lớn - Những gì các em chia sẻ:

"Mẹ em sẽ tịch thu điện thoại của em vĩnh viễn mất."

"Người lớn thường làm quá lên từ những chuyện rắc rối nhỏ."

"Em có thể tự mình giải quyết được."

"Nó không quá nghiêm trọng"

"Em không muốn gặp rắc rối"

"Họ sẽ không cho em chơi nữa"

Ở độ tuổi Lớp 3 và Lớp 4, trẻ bắt đầu hoạt động tích cực hơn trên mạng, nhưng vẫn đang trong quá trình phát triển nhận thức và kỹ năng để quản lý các rủi ro trực tuyến. Nếu có sự cố xảy ra, cách bạn phản ứng là vô cùng quan trọng. Việc trẻ biết mình có thể tìm đến cha mẹ, được lắng nghe và hỗ trợ là một phần rất quan trọng để giữ an toàn cho trẻ

Suggestion: Agree on Clear Family Rules

A simple family digital agreement can help everyone understand what is expected at home.

An Example Family Digital Agreement

1. Chúng ta sử dụng thiết bị ở không gian chung, nơi người lớn có thể quan sát và hỗ trợ.
2. Chúng ta xin phép người lớn trước khi tải ứng dụng/trò chơi, mua sắm hoặc chia sẻ điều gì đó trên mạng.
3. Chúng ta không trò chuyện riêng tư với những người mà mình không quen biết.
4. Chúng ta giữ bí mật thông tin cá nhân, hình ảnh và vị trí của mình.
5. Chúng ta để thiết bị tại điểm sạc chung của gia đình qua đêm, không mang vào phòng ngủ.
6. Nếu có bất kỳ điều gì trên mạng khiến chúng ta lo lắng, buồn phiền hay khó hiểu, chúng ta sẽ nói với người lớn. Chúng ta sẽ không bị phạt khi chủ động chia sẻ.

Quy tắc cuối cùng này cực kỳ quan trọng. Trẻ sẽ có xu hướng giấu giếm rắc rối hơn nếu nghĩ rằng việc nói với người lớn đồng nghĩa với việc bị tịch thu thiết bị

Những quy tắc nào sẽ phù hợp với gia đình của bạn?

Ba cách hỗ trợ con khi sử dụng mạng

BẢO VỆ (PROTECT): Sử dụng các cài đặt an toàn phù hợp, công cụ kiểm soát của cha mẹ và các quy tắc gia đình rõ ràng để giảm thiểu rủi ro.

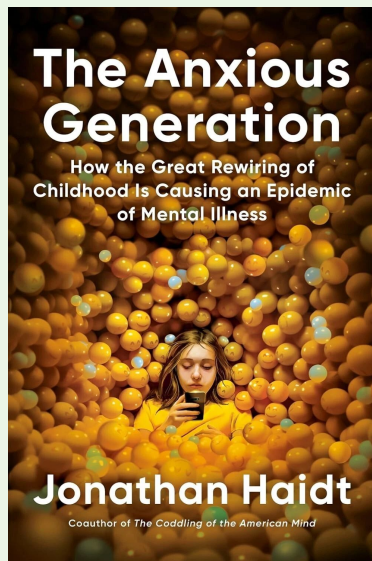
ĐỒNG HÀNH (PARTICIPATE): Luôn tham gia vào đời sống trực tuyến của con. Hiểu rõ những gì trẻ đang làm, những người trẻ đang giao tiếp cùng và thường xuyên trò chuyện về những trải nghiệm của con.

CHUẨN BỊ (PREPARE): Giúp con nhận biết khi có điều gì đó không ổn, thực hành các bước cần làm và đảm bảo trẻ biết rằng mình luôn có thể tìm đến sự giúp đỡ từ cha mẹ.



Chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn mọi rủi ro trên mạng, nhưng cùng nhau, chúng ta có thể giúp trẻ trở nên an toàn hơn và tự tin hơn khi trực tuyến.

Gợi ý đọc thêm



Thế hệ lo âu – Jonathan Haidt

Cuốn sách này khám phá tác động của điện thoại thông minh, mạng xã hội và những thay đổi trong thời thơ ấu đối với sức khỏe tinh thần của trẻ em và thanh thiếu niên. Cuốn sách đã đóng góp vào các cuộc thảo luận và tranh luận rộng rãi hơn về việc sử dụng công nghệ ở trẻ em. Tài khoản Instagram của tác giả cũng rất đáng để theo dõi.

Chúng tôi đã xin ý tưởng từ một số phụ huynh về cách thực hiện tại nhà

Dưới đây là những chia sẻ từ quý vị phụ huynh:

"Tôi để con tự hẹn giờ khoảng 20 phút, sử dụng máy tính, sau đó dọn dẹp mọi thứ sạch sẽ. Điều này giúp con học cách tự quản lý việc sử dụng công nghệ."

"Tôi chỉ cho phép con truy cập kênh YouTube Kids. Nếu con cần bất kỳ thông tin gì, tôi sẽ hỗ trợ tại nhà và chỉ tìm kiếm qua Google (AI)."

"Chúng tôi sử dụng một chiếc đồng hồ hẹn giờ di động để ấn định một khoảng thời gian cụ thể cho con sử dụng các thiết bị điện tử."

"Tôi cố gắng dành thời gian ở bên cạnh các con khi các con chơi trên iPad."

Questions you asked and support requested

Làm thế nào để giúp trẻ phát triển nhận thức đúng đắn về các rủi ro tiềm ẩn từ nội dung trên mạng, chẳng hạn như nội dung đồi trụy hoặc bạo lực, và dạy trẻ cách chủ động nói "không" cũng như ứng phó phù hợp nếu vô tình gặp phải những nội dung không lành mạnh?

Làm thế nào để nhận diện thông tin sai lệch trên mạng, vì trẻ nhỏ thường có xu hướng tin vào tất cả những gì mình nhìn thấy hoặc đọc được. Đặc biệt, trẻ cần học được rằng các câu trả lời do AI tạo ra không phải lúc nào cũng chính xác và cần được kiểm chứng lại với các nguồn đáng tin cậy.

Cần sự hỗ trợ từ phía nhà trường trong việc dạy trẻ những điều nên và không nên làm khi sử dụng mạng.

Any Questions?

*Achieving
Belonging
Caring*

