



Nuôi dạy con trong thời đại kỷ nguyên số

Những điều phụ huynh cần biết

Buổi 1 - Lớp 5 & Lớp 6

Phòng ngừa - Thiết lập các quy tắc an toàn và hỗ trợ các
con/ Môi trường an toàn, Ranh giới rõ ràng và Giao tiếp cởi

mở

| 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

Trẻ em ngày càng tự lập hơn khi lớn hơn

Chương trình sẽ bao gồm 3 buổi



Buổi 1 (Hôm nay) Phòng ngừa

Buổi đầu tiên sẽ tập trung vào các thiết lập an toàn và tầm quan trọng của việc giao tiếp khi trẻ dần trở nên tự lập hơn trên không gian mạng

Buổi 2 Hỗ trợ

Buổi thứ hai sẽ tập trung vào trò chơi điện tử, mạng xã hội, các nhóm trò chuyện (group chat) và cách bạn có thể hỗ trợ con sử dụng chúng một cách an toàn.

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 rằng trẻ có thể có giấc ngủ hơn tám tiếng. Khi trẻ lớn hơn, các thiết bị điện tử ngày càng theo chân các em vào tận phòng ngủ, kéo dài thời gian sử dụng mạng sang cả ban đêm. Đây không chỉ là vấn đề về giấc ngủ: trẻ có thể tiếp cận các nội dung không phù hợp hoặc giao tiếp với người khác trong khi người lớn đã ngủ và sự giám sát ở mức thấp nhất. **Thiết bị của con bạn đang ở đâu vào ban đêm?**

8 giờ - Ở Nhà

Khoảng thời gian này có thể là thời điểm tiềm ẩn nhiều rủi ro nhất đối với trẻ khi sử dụng mạng trong ngày. Khi trẻ ngày càng trở nên tự lập hơn, sự giám sát của cha mẹ cũng sẽ giảm đi. Nhà trường có thể giáo dục và chuẩn bị hành trang cho trẻ, nhưng gia đình lại đóng vai trò thiết yếu trong việc thiết lập các giới hạn, sử dụng các cài đặt an toàn phù hợp và luôn đồng hành cùng con trong cuộc sống trên không gian mạng.

Kết quả khảo sát liên kết với mô hình 8-8-8

Chỉ số	Lớp 5	Lớp 6
Sử dụng thiết bị trong phòng ngủ	69%	72%
Có người lớn ở gần khi lên mạng	54%	49%
Phụ huynh kiểm tra hoạt động	66%	60%
Phụ huynh trao đổi về việc dùng mạng	66%	60%
Thức khuya dùng thiết bị	42%	44%

Sự giám sát giảm đi và tính độc lập tăng lên = Cần có các quy tắc được thống nhất rõ ràng hơn

Cuối buổi hội thảo hôm nay, chúng ta sẽ

Kiểm soát - biết được giải pháp bảo vệ nào vẫn còn quan trọng

Giải thích - Giúp các con hiểu lý do vì sao lại có các giải pháp bảo vệ đó

Đồng ý - Cùng nhau thiết lập các quy tắc

Đánh giá - Cập nhật tài khoản, cài đặt và kỳ vọng thường xuyên

Nói lòng - biết khi nào con đã sẵn sàng cho sự tự lập cao hơn

Buổi hôm nay tập trung vào các bước thực tế mà phụ huynh có thể áp dụng tại nhà để giúp con an toàn hơn khi lên mạng

Các cài đặt an toàn chỉ là một phần của giải pháp
*Trẻ cần hiểu rằng khi các con thể hiện được tinh thần trách nhiệm tốt hơn,
các con sẽ được trao nhiều sự tự lập hơn*

Kiểm soát → Giải thích → Thống nhất → Đánh giá → Nới lỏng

- **Kiểm soát:** bắt đầu với những thiết lập an toàn.
- **Giải thích:** giúp con hiểu tại sao lại có các thiết lập này.
- **Thống nhất:** cùng nhau thiết lập các quy tắc.
- **Đánh giá:** xem xét/ cập nhật lại thường xuyên.
- **Release:** trao thêm sự tự lập khi con thể hiện được tinh thần trách nhiệm

Hiện tại bạn và con đang ở giai đoạn nào?

Những công cụ an toàn nào đã có sẵn?

Các công cụ kiểm soát chỉ hiệu quả nếu trẻ không thể dễ dàng thay đổi hoặc vượt qua

- [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

56% học sinh
lớp 6 biết về
mật mã của
phụ huynh.

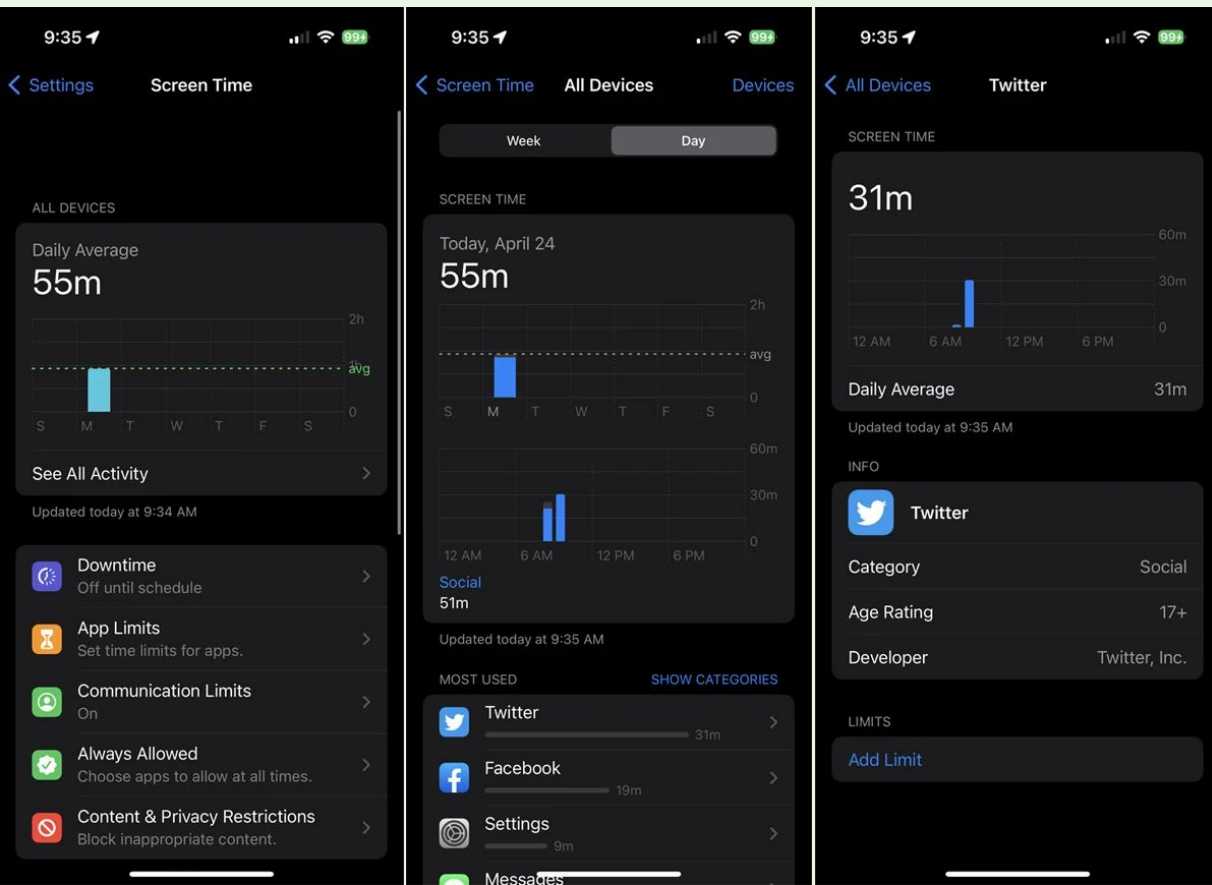
[Xbox](#), [Nintendo Switch](#) and [Playstation](#)

- Ứng dụng và nền tảng – Cài đặt riêng tư, tin nhắn, địa điểm và mua sắm

Những cài đặt nào vẫn nên do người lớn kiểm soát?

Apple Thời gian sử dụng màn hình

Thiết lập - Gia đình - Thời gian sử dụng



Trong mục **Thời gian sử dụng màn hình** (Screen Time), bạn có thể thấy chính xác thiết bị đã được sử dụng vào việc gì và trong bao lâu.

Tính năng này phân loại việc sử dụng theo từng nhóm (như mạng xã hội, trò chuyện, game, v.v.) và theo từng ứng dụng cụ thể.

Bạn có thể thiết lập giới hạn thời gian cho ứng dụng, giới hạn liên lạc và chặn các nội dung cụ thể.

Đây là một công cụ rất hữu ích giúp quản lý thiết bị của con (và của chính bạn!).

Công cụ kiểm soát có thể giúp giải quyết những gì và không thể giải quyết những gì?

Công cụ kiểm soát có thể giúp...

- Hạn chế nội dung độc hại
- Hạn chế việc mua sắm
- Chặn tải xuống các ứng dụng
- Chặn một số liên hệ không xác định
- Hạn chế một số tin nhắn và trò chuyện bằng giọng nói

Công cụ kiểm soát không thể giải quyết...

- Mâu thuẫn bạn bè
- Sự tẩy chay trong nhóm xã hội
- Chụp ảnh màn hình
- Áp lực bạn bè đồng lứa
- Hành vi không phù hợp từ người khác
- Trẻ chuyển sang trò chuyện ở các nền tảng khác

GIẢI THÍCH - Làm thế nào để giải thích lý do cho các con?

Các công cụ kiểm soát của cha mẹ vẫn rất quan trọng - nhưng chúng không thể thay thế sự trò chuyện, giao tiếp

Khi trẻ lớn hơn, các công cụ kiểm soát nên trở nên minh bạch hơn. Trẻ cần hiểu các quy tắc là gì và tại sao lại có những quy tắc đó.

“Nhưng bố mẹ tin con mà, đúng không?”

Bạn sẽ trả lời câu hỏi này như thế nào? Hãy thảo luận tại bàn của bạn.

3 hoạt động/yếu tố nào là quan trọng nhất trong đời sống trực tuyến của con bạn? Bạn ít hiểu rõ về yếu tố nào nhất?



Hoạt động trực tuyến của trẻ em

Cách trẻ lớn ở bậc tiểu học khám phá, chơi, trò chuyện, chia sẻ và kết nối trên mạng

Cùng một sự tò mò.
Tự lập hơn.
Lựa chọn an toàn hơn
trên mạng.

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

Trò chuyện nhóm & nhắn tin



Trò chuyện với bạn bè trong trò chơi và ứng dụng

Nền tảng xã hội



Chia sẻ, theo dõi và kết nối trên mạng

AI & tìm kiếm web



Tìm kiếm, đặt câu hỏi và tìm thông tin

Chia sẻ & đăng bài



Chia sẻ ảnh, video và cập nhật

Trò chuyện bằng giọng nói



Nói và nghe trong trò chơi và ứng dụng

Tài khoản riêng tư



Quản lý quyền riêng tư và ai có thể xem hồ sơ của bạn

Chơi nhiều người, mua hàng & trao đổi



Chơi trực tuyến, mua vật phẩm và trao đổi trong trò chơi

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

Khi trẻ lớn hơn, thế giới mạng của trẻ ngày càng mang tính xã hội nhiều hơn. Các nhóm trò chuyện (group chat), nền tảng xã hội, trò chơi nhiều người chơi và trò chuyện bằng giọng nói (voice chat) trở nên đặc biệt quan trọng. Điều này có nghĩa là việc hiểu rõ trẻ đang giao tiếp với ai trên mạng cũng quan trọng tương tự như việc biết trẻ đang xem hay chơi gì.

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 5 & 6 đã chia sẻ

Mức độ nhận biết của phụ huynh về các tài khoản mạng của con	Lớp 5	Lớp 6
Có - Cha mẹ biết	58%	52%
Không - Cha mẹ không biết	20%	26%
Không chắc chắn	22%	22%

Đối với hầu hết trẻ em Lớp 5 và Lớp 6, thế giới mạng của các con ngày càng mang tính xã hội cao hơn khi sự giám sát/quan sát của chúng ta giảm đi.

Nền tảng	Lớp 5	Lớp 6
Nền tảng chơi game	83%	81%
Nền tảng xem video	78%	80%
Mạng xã hội/ Tin nhắn	51%	68%
Discord (Nền tảng rủi ro cao 13+)	7%	36%

ABCIS Student Online Lives Survey, 2025/26

Điều gì sẽ thay đổi khi Internet trở thành một không gian kết bạn thay vì chỉ là nơi để xem và chơi?



GIẢI THÍCH - Từ “Vì bố/mẹ bảo thế” chuyển sang “Lý do là vì...”

Một số gợi ý về các cuộc trò chuyện nên có với con:

Tại sao con không có tài khoản riêng trên ứng dụng mạng xã hội hoặc game.

Tại sao không được phép dùng thiết bị qua đêm hoặc mang vào phòng ngủ.

Tại sao con cần sự đồng ý trước khi tải một ứng dụng hoặc game.

GIẢI THÍCH - Từ “Vì bố/mẹ bảo thế” chuyển sang “Lý do là vì...”

Một số gợi ý về các cuộc trò chuyện nên có với con:

Tại sao con không có tài khoản riêng trên ứng dụng mạng xã hội hoặc game.

Bố/mẹ muốn có thể hỗ trợ con nếu có điều gì không hay xảy ra. Nếu bố/mẹ không biết con đang làm gì, bố/mẹ sẽ không thể giúp đỡ con được."

Tại sao không được phép dùng thiết bị qua đêm hoặc mang vào phòng ngủ.

Thiết bị của con sẽ được để ở khu vực sạch chung của gia đình vào ban đêm vì giấc ngủ rất quan trọng, và bố/mẹ không thể hỗ trợ con nếu có sự cố xảy ra vào ban đêm."

Tại sao con cần sự đồng ý trước khi tải một ứng dụng hoặc game.

Bố/mẹ cần kiểm tra trước vì đôi khi các ứng dụng trông có vẻ thật nhưng lại là giả mạo. Bố/mẹ và con có thể cùng xem xét để đảm bảo đó là ứng dụng an toàn và chính thống."

THỐNG NHẤT - Việc gì do người lớn quyết định và việc gì chúng ta có thể cùng nhau thống nhất?

Trách nhiệm của người lớn

- Các ứng dụng phù hợp với độ tuổi
- Kiểm soát mua sắm
- Bảo mật và quyền riêng tư cốt lõi
- Biết rõ những tài khoản nào đang tồn tại



Thỏa thuận chung giữa cha mẹ và con

- Thời gian sử dụng màn hình
- Kỳ vọng đối với việc trò chuyện nhóm
- Con chơi game và giao tiếp với ai trên mạng
- Thời gian sử dụng thiết bị
- Khi nào sẽ đánh giá lại các cài đặt

Đâu là quy tắc bắt buộc con phải tuân thủ, và đâu là điều cha mẹ và con có thể cùng thỏa thuận

Thỏa thuận Sử dụng Thiết bị Công nghệ trong Gia đình

Một thỏa thuận đơn giản trong gia đình sẽ giúp mọi người hiểu rõ những kỳ vọng khi ở nhà..

Trách nhiệm của con	Trách nhiệm của người lớn
Báo với người lớn nếu có sự cố xảy ra	Luôn bình tĩnh và lắng nghe con
Bảo vệ thông tin cá nhân	Giải thích rõ các cài đặt an toàn và chế độ hạn chế
Tuân thủ các quy tắc đã thống nhất đối với ứng dụng và game	Thiết lập ranh giới hợp lý và kiểm tra/đánh giá lại thường xuyên
Giao tiếp văn minh, lịch sự trên mạng	Hỗ trợ con chặn, báo cáo và giải quyết các sự cố
Tuân thủ quy tắc gia đình về thời gian sử dụng màn hình, giờ đi ngủ và nơi sử dụng thiết bị	Đặt ra các ranh giới rõ ràng, công bằng và xem xét lại định kỳ
Hỏi ý kiến trước khi tải hoặc mua bất kỳ món đồ online nào	Kiểm tra các cài đặt một cách công khai, không lén lút
Sử dụng thiết bị có trách nhiệm	Trao cho con nhiều sự tự lập hơn khi con đã sẵn sàng

Trong tuần này, cha mẹ và con có thể chọn ra một trách nhiệm của con và một trách nhiệm của người lớn để cùng nhau thực hiện.

Những cuộc trò chuyện nào khác có thể diễn ra?

1. Tất cả các bạn khác đều được phép mà.....

2. Bố/mẹ không tin con...

3. Con biết nhiều về cái này hơn bố/mẹ...

Làm thế nào để chúng ta có thể phản hồi mà không từ bỏ các ranh giới đã đặt ra hoặc làm ngắt kết nối cuộc trò chuyện với con?





Các công cụ kiểm soát không phải là "cài đặt xong rồi để đấy"

Tài khoản, bạn bè, trò chơi và năng lực của trẻ sẽ luôn thay đổi.

Khi nào chúng ta nên thực hiện việc đánh giá lại?

- Ứng dụng mới → Đánh giá lại
- Thiết bị mới → Đánh giá lại
- Tài khoản mới → Đánh giá lại
- Xảy ra sự cố trên mạng → Đánh giá lại
- Xảy ra sự cố trên mạng → Đánh giá lại

Lần cuối cùng phụ huynh cùng ngồi lại với con và xem xét các cài đặt an toàn là khi nào?

Tình huống thực hành

Đối với mỗi tình huống, hãy đặt câu hỏi: Bạn muốn con mình sẽ làm gì? Với tư cách là cha mẹ, bạn sẽ phản hồi như thế nào?

Tình huống A:

Con bạn được thêm vào một nhóm trò chuyện của lớp. Trong đó, có một bạn khác đang bị cô lập hoặc chế giễu.

Tình huống B:

Một người mà con thường xuyên chơi game cùng đề nghị chuyển sang trò chuyện riêng (private chat).

Tình huống C:

Tất cả bạn bè của con đều đang sử dụng một nền tảng bị giới hạn độ tuổi, và con nói rằng mình sẽ bị rìa/cô lập nếu không tham gia.

Điều gì có thể khiến con giấu điều gì đó với bạn?

Nếu việc nói ra đồng nghĩa với việc ngay lập tức bị tịch thu thiết bị, trẻ có thể sẽ không còn muốn chia sẻ với bạn nữa.

	Lớp 5	Lớp 6
Ngại nói với người lớn	38%	39%

Barrier	Lớp 5	Lớp 6
Sợ bị tịch thu thiết bị	52%	48%
Tin rằng người lớn sẽ phản ứng quá đà	49%	46%
Cảm thấy bản thân có thể tự giải quyết	44%	47%
Không thấy vấn đề nghiêm trọng	39%	42%

Những gì con chia sẻ với thầy cô

"Mẹ con sẽ chỉ tịch thu điện thoại của con vĩnh viễn thôi."

"Người lớn toàn làm quá lên từ những chuyện mâu thuẫn nhỏ nhặt."

"Con có thể tự giải quyết được."

"Chuyện đó đâu có nghiêm trọng đến thế."

"Con không muốn bị phạt/gặp rắc rối."

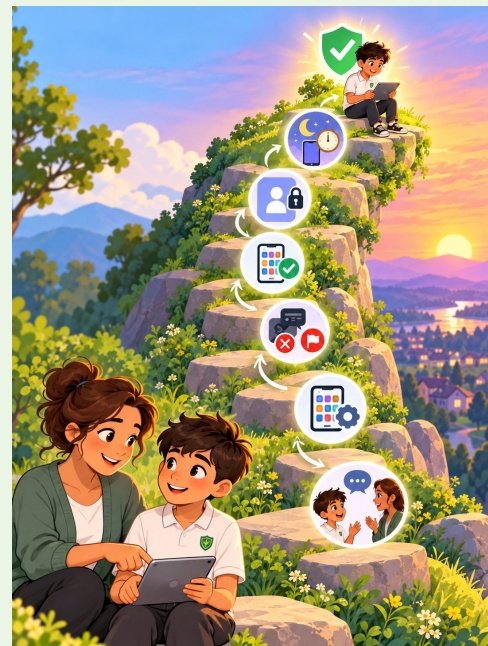
"Họ sẽ cấm con chơi tiếp."

Ở Lớp 5 và Lớp 6, trẻ hoạt động rất tích cực trên mạng và cảm thấy bản thân có khả năng tự xử lý các vấn đề hơn, hoặc trở nên e ngại hơn trong việc chia sẻ khó khăn. Nếu có sự cố xảy ra, cách bạn phản hồi là điều vô cùng quan trọng. Việc trẻ biết rằng mình luôn có thể tìm đến bạn, được lắng nghe và hỗ trợ là một phần quan trọng để giữ an toàn cho các con.

Nới lỏng - Làm thế nào để biết con đã sẵn sàng?

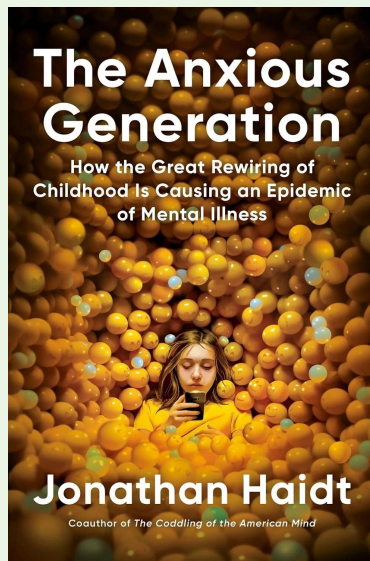
Dấu hiệu cho thấy con có thể đã sẵn sàng cho sự tự lập cao hơn:

1. Con chủ động nói với bạn khi có sự cố xảy ra
2. Con tuân thủ các thỏa thuận mà không cần phải nhắc nhở liên tục
3. Con hiểu lý do vì sao các cài đặt an toàn lại tồn tại
4. Con quản lý quyền riêng tư của mình một cách có trách nhiệm
5. Con rời khỏi hoặc báo cáo ngay lập tức các tình huống không an toàn
6. Con bình tĩnh xử lý bất đồng ý kiến mà không lén lút giấu giếm hoạt động
7. Con vui vẻ chấp nhận việc cùng cha mẹ đánh giá/kiểm tra lại định kỳ



Hãy nới lỏng từng thứ một — cho phép con có thêm quyền riêng tư, dùng ứng dụng mới, giảm bớt sự giám sát, hoặc gia hạn thời gian tắt thiết bị muộn hơn. Khi con thể hiện được tinh thần trách nhiệm tốt hơn, hãy từng bước xây dựng sự tự lập cho con.

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.

Một điều nên thử trong tuần này!

**Cùng nhau xem lại
1 tài khoản**

**Nhờ con cho xem 3
ứng dụng con hay
dùng nhất**

**Thống nhất về
thói quen/quy tắc
sạc pin vào ban
đêm**

**Giải thích rõ 1 cài đặt
an toàn hiện có thay
vì chỉ ép buộc con
tuân thủ**

**Thống nhất trước cách
xử lý nếu con nói với
bạn rằng có sự cố xảy ra**



ABC
INTERNATIONAL
SCHOOL

Any Questions?

*Achieving
Belonging
Caring*

