

LINH PHAN

Tủ sách  
Đề án 938

# CẨM NANG Thời KỸ THUẬT SỐ

Hướng dẫn thực hành  
cho cha mẹ Việt



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

LINH PHAN



CẨM NANG  
*Thời* NUÔI CON  
KỸ THUẬT SỐ

Hướng dẫn thực hành  
cho cha mẹ Việt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

***Chịu trách nhiệm xuất bản***

Giám đốc - Tổng biên tập  
KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

*Biên tập:* Nguyễn Ngọc Châm

*Bìa:* Trần Mạnh Cường

*Trình bày:* Xuân Ngân

*Sửa bản in:* Anh Đào

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832

FAX: (024) 39712830

E-mail: [nxbphunu@vnn.vn](mailto:nxbphunu@vnn.vn)

Website: [www.nxbphunu.com.vn](http://www.nxbphunu.com.vn)

**Chi nhánh:**

16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh - ĐT: (028) 38234806

## MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
Chương 1: Bối cảnh kỹ thuật số tại Việt Nam.....	9
Chương 2: Văn hóa gia đình Việt Nam và công nghệ.....	16
Chương 3: Giao tiếp mở trong gia đình Việt Nam.....	22
Chương 4: Thiết lập ranh giới phù hợp.....	29
Chương 5: Học hỏi cùng nhau.....	37
Chương 6: Cha mẹ làm gương.....	45
Chương 7: Phát triển kỹ năng số cho trẻ.....	52
Chương 8: Khuyến khích tư duy phản biện.....	56
Chương 9: Nuôi dưỡng lòng đồng cảm trực tuyến.....	64
Chương 10: Đối phó với áp lực học tập và công nghệ.....	71
Chương 11: Bảo vệ trẻ khỏi các mối nguy trực tuyến.....	78
Chương 12: Xây dựng môi trường số lành mạnh trong gia đình.....	86



## Lời nói đầu

Cha mẹ thân mến,

Trong thời đại số hóa đang diễn ra mạnh mẽ như hiện nay, việc nuôi dạy con cái đã trở thành một thách thức mới mẻ và phức tạp hơn bao giờ hết. Công nghệ đã và đang thay đổi cách chúng ta sống, làm việc, học tập và giao tiếp. Đối với thế hệ trẻ - những “công dân số bẩm sinh”, thế giới kỹ thuật số không chỉ là một phần của cuộc sống mà còn là môi trường chủ đạo nơi các em phát triển, học hỏi và kết nối.

Nuôi dạy con trong thời đại số không chỉ đơn thuần là việc dạy trẻ cách sử dụng máy tính hay điện thoại thông minh. Đó là cả một quá trình phức tạp, đòi hỏi cha mẹ phải trang bị cho con những kỹ năng cần thiết để không chỉ tồn tại mà còn phát triển mạnh mẽ trong một thế giới ngày càng được số hóa.

Chúng ta cần giúp con:

1. Phát triển tư duy phản biện để đánh giá thông tin trực tuyến.

2. Xây dựng khả năng tự học và học tập suốt đời.
3. Nuôi dưỡng óc sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề.
4. Hình thành đạo đức số và ý thức về an toàn trực tuyến.
5. Cân bằng giữa cuộc sống thực và ảo.

---

*Nuôi dạy con trong thời đại số không chỉ đơn thuần là việc dạy trẻ cách sử dụng máy tính hay điện thoại thông minh.*

---

Đối với các bậc cha mẹ Việt Nam, nhiệm vụ này càng trở nên khó khăn hơn bởi những thách thức đặc thù:

1. Khoảng cách số giữa các thế hệ: Nhiều cha mẹ Việt Nam lớn lên trong thời kỳ chưa phổ biến công nghệ, gặp khó khăn trong việc theo kịp và hướng dẫn con cái trong thế giới số.
2. Áp lực học tập cao: Văn hóa đề cao thành tích học tập tại Việt Nam tạo ra áp lực lớn, khiến việc cân bằng giữa học tập truyền thống và phát triển kỹ năng số trở nên khó khăn.
3. Xung đột giữa giá trị truyền thống và xu hướng hiện đại: Làm sao để duy trì những giá trị văn hóa truyền thống quý báu trong khi vẫn khuyến khích con phát triển tư duy độc lập, sáng tạo?

4. Thiếu hụt nguồn lực và hướng dẫn: So với các nước phát triển, Việt Nam còn thiếu nhiều nguồn lực và hướng dẫn cụ thể về cách nuôi dạy con trong thời đại số.

5. Mối lo ngại về an toàn trực tuyến: Với sự phát triển nhanh chóng của Internet tại Việt Nam, nhiều cha mẹ lo lắng về các mối nguy hiểm trực tuyến mà con có thể gặp phải.

Cuốn sách ***Cẩm nang nuôi con thời kỹ thuật số - Hướng dẫn thực hành cho cha mẹ Việt*** ra đời nhằm đáp ứng nhu cầu cấp thiết của các bậc cha mẹ Việt trong việc tìm kiếm hướng dẫn và giải pháp phù hợp với bối cảnh văn hóa - xã hội đặc thù của đất nước.

Qua 12 chương, cuốn sách sẽ đưa bạn đọc đi từ việc hiểu rõ bối cảnh kỹ thuật số tại Việt Nam, tác động của nó đến văn hóa gia đình, đến những hướng dẫn cụ thể về cách thiết lập ranh giới sử dụng công nghệ, phát triển kỹ năng số cho trẻ, và bảo vệ trẻ khỏi các mối nguy trực tuyến.

Điểm đặc biệt của cuốn sách là cách tiếp cận cân bằng giữa việc tận dụng lợi ích của công nghệ và duy trì những giá trị truyền thống quý báu của văn hóa Việt Nam. Chúng tôi không chỉ cung cấp lý thuyết mà còn đưa ra nhiều hoạt động thực hành, công cụ và tài nguyên hữu ích mà cha mẹ có thể áp dụng ngay trong cuộc sống hằng ngày.

LINH PHAN

Cuốn sách này không phải là một bộ quy tắc cứng nhắc, mà là một người bạn đồng hành, một nguồn cảm hứng để mỗi gia đình tìm ra con đường riêng trong việc nuôi dạy thế hệ công dân số tương lai của Việt Nam.

Chúng tôi hy vọng rằng thông qua cuốn sách này, các bậc cha mẹ Việt Nam sẽ cảm thấy tự tin hơn, được trang bị tốt hơn để đồng hành cùng con trên hành trình khám phá và phát triển trong thời đại số. Hãy cùng nhau xây dựng một thế hệ trẻ Việt Nam vừa thành thạo công nghệ, vừa giàu lòng nhân ái và tự hào về bản sắc văn hóa của mình.

Xin trân trọng cảm ơn quý độc giả đã đồng hành cùng chúng tôi trong hành trình ý nghĩa này.

**Linh Phan**

## Chương 1

# BỐI CẢNH KỸ THUẬT SỐ TẠI VIỆT NAM



Chúng ta đang sống trong một thời đại mà công nghệ phát triển nhanh như tên lửa vậy. Có lẽ nhiều người trong chúng ta vẫn còn nhớ cảm giác hồi hộp khi lần đầu tiên bấm nút “kết nối” trên chiếc điện thoại Nokia 1100 để vào Internet. Vậy mà giờ đây, chỉ cần một cái chạm nhẹ trên màn hình smartphone, cả thế giới đã nằm gọn trong lòng bàn tay.

Theo số liệu mới nhất từ Bộ Thông tin và Truyền thông, tính đến năm 2023, Việt Nam có khoảng 72 triệu người dùng Internet, chiếm 73,2% dân số. Trong đó, nhóm người dùng từ 15-24 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất,

lên đến 95%. Nhưng điều đáng chú ý là tỷ lệ trẻ em dưới 15 tuổi sử dụng Internet cũng đang tăng nhanh chóng.

Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy:

- 85% trẻ em từ 12-15 tuổi sở hữu smartphone riêng.

- 60% trẻ em từ 6-11 tuổi thường xuyên sử dụng Internet.

- Trung bình, trẻ em Việt Nam dành 2-3 giờ mỗi ngày cho các thiết bị điện tử.

Ôi chao, có vẻ như “số hóa” đang diễn ra nhanh hơn cả tốc độ lớn của con chúng ta! Nhưng đừng vội lo lắng, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu sâu hơn nhé.

Nếu bạn đang tự hỏi “Liệu con mình có đang dùng công nghệ quá nhiều không?”, thì hãy yên tâm, bạn không đơn độc đâu. Đây là mối quan tâm chung của các bậc phụ huynh trên toàn thế giới.

Theo báo cáo của UNICEF năm 2022:

- Trung bình toàn cầu, 80% trẻ em từ 12-15 tuổi sử dụng Internet.

- Ở các nước phát triển, con số này lên đến 95%.

- Thời gian sử dụng thiết bị điện tử trung bình của trẻ em trên toàn cầu là 3-4 giờ mỗi ngày.

So với mức trung bình toàn cầu, trẻ em Việt Nam có vẻ “khiêm tốn” hơn một chút trong việc sử dụng công nghệ. Tuy nhiên, xu hướng tăng nhanh về tỷ lệ sử dụng

Internet và thiết bị di động ở trẻ em Việt Nam đang theo kịp các nước phát triển.

Điều này giống như việc chúng ta đang cùng cả thế giới ngồi trên một chuyến tàu tốc hành mang tên “Kỷ nguyên số”. Câu hỏi đặt ra là: Làm thế nào để chúng ta có thể tận dụng tốc độ của chuyến tàu này mà không bị “say tàu”?

Công nghệ, giống như con dao hai lưỡi, mang lại cả cơ hội và thách thức cho giáo dục và đời sống gia đình Việt Nam.

Về mặt giáo dục, công nghệ giúp cho các em:

- Tiếp cận nguồn tài liệu học tập phong phú, đa dạng.
- Phương pháp học tập mới (e-learning, MOOCs) giúp tăng tính tương tác và hiệu quả.
- Cơ hội học tập từ các chuyên gia hàng đầu thế giới.

Nhưng cũng mang tới các thách thức:

- Khoảng cách số giữa các vùng miền.
- Nguy cơ mất tập trung và phụ thuộc vào công nghệ.
- Khó khăn trong việc đảm bảo tính xác thực của thông tin trên mạng.

Ở khía cạnh gia đình, mặt tích cực của công nghệ là:

- Tăng cường kết nối giữa các thành viên gia đình (nhất là với người thân ở xa).
- Tiếp cận thông tin và giải trí dễ dàng hơn.

- Hỗ trợ công việc gia đình (ví dụ: Ứng dụng đặt đồ ăn, mua sắm online).

Và thách thức ở chỗ:

- Giảm thời gian tương tác trực tiếp giữa các thành viên.
- Xung đột giữa các thế hệ về quan điểm sử dụng công nghệ.
- Lo ngại về an toàn online cho trẻ em.

Có một câu nói vui rằng: “Ngày xưa, cha mẹ dạy con cách sử dụng đũa. Giờ đây, con cái dạy cha mẹ cách sử dụng smartphone”. Điều này cho thấy công nghệ đã tạo ra một sự đảo ngược vai trò trong gia đình Việt Nam. Tuy nhiên, thay vì xem đây là một rào cản, chúng ta có thể biến nó thành cơ hội để tăng cường gắn kết gia đình.

## **Hoạt động thực hành**

### ***1. Khảo sát nhanh về thói quen sử dụng công nghệ trong gia đình***

Hãy dành 15 phút để cả gia đình cùng nhau trả lời những câu hỏi sau:

a) Mỗi thành viên sử dụng thiết bị điện tử (smartphone, máy tính, TV) bao nhiêu giờ một ngày?

.....

.....

.....

b) Những ứng dụng/website nào được sử dụng nhiều nhất?

.....  
.....  
.....

c) Mục đích chính khi sử dụng công nghệ là gì? (học tập, giải trí, công việc, kết nối xã hội).

.....  
.....  
.....

d) Có quy định nào về việc sử dụng công nghệ trong gia đình không?

.....  
.....  
.....

e) Những lo ngại lớn nhất của mỗi thành viên về việc sử dụng công nghệ là gì?

.....  
.....  
.....

## **2. Bảng đánh giá mức độ “số hóa” của gia đình**

Hãy cùng nhau đánh giá mức độ “số hóa” của gia đình bạn qua bảng dưới đây. Chấm điểm từ 1-5 cho mỗi tiêu chí (1: Rất ít, 5: Rất nhiều)

<b>Tiêu chí</b>	<b>Điểm (1-5)</b>
Số lượng thiết bị điện tử trong gia đình	
Thời gian sử dụng thiết bị điện tử mỗi ngày	
Mức độ phụ thuộc vào công nghệ trong công việc	
Mức độ sử dụng công nghệ trong học tập của con cái	
Tần suất sử dụng mạng xã hội	
Mức độ sử dụng các dịch vụ online (mua sắm, giải trí)	
Khả năng giải quyết các vấn đề kỹ thuật	
Mức độ quan tâm đến các xu hướng công nghệ mới	
<b>Tổng điểm</b>	

Đánh giá:

- 8-16 điểm: Gia đình ít sử dụng công nghệ.
- 17-24 điểm: Gia đình sử dụng công nghệ ở mức trung bình.
- 25-32 điểm: Gia đình khá “số hóa”.
- 33-40 điểm: Gia đình “siêu số hóa”.



Đây chỉ là một bài tập vui để giúp bạn có cái nhìn tổng quan về mức độ sử dụng công nghệ trong gia đình. Không có điểm số nào là “tốt” hay “xấu” tuyệt đối. Điều quan trọng là cách chúng ta sử dụng công nghệ một cách có ý thức và cân bằng.

Bức tranh kỹ thuật số tại Việt Nam đang phát triển nhanh chóng, với trẻ em là nhóm đối tượng tiếp cận công nghệ sớm nhất và nhiều nhất. Điều này mang lại cả cơ hội và thách thức cho giáo dục và đời sống gia đình.

Thay vì cố gắng “cắm đoán” hay “chạy theo” công nghệ, chúng ta cần tìm ra cách để sống hài hòa với nó. Giống như việc chúng ta dạy con cách đi xe đạp - chúng ta không thể và không nên luôn giữ tay lái thay cho con, nhưng chúng ta có thể hướng dẫn, hỗ trợ và đảm bảo an toàn cho con trong quá trình học.

---

*Thay vì cố gắng “cắm đoán” hay “chạy theo”  
công nghệ, chúng ta cần tìm ra cách để sống  
hài hòa với nó.*

---

Công nghệ chỉ là công cụ. Cách chúng ta sử dụng nó mới là điều quan trọng. Với sự cân bằng và định hướng đúng đắn, chúng ta có thể biến “con dao hai lưỡi” này thành “chìa khóa vạn năng” mở ra cánh cửa tri thức và kết nối cho con em chúng ta.

## Chương 2

# VĂN HÓA GIA ĐÌNH VIỆT NAM VÀ CÔNG NGHỆ



Mối quan hệ giữa văn hóa gia đình Việt Nam truyền thống và làn sóng công nghệ hiện đại là một cuộc gặp gỡ giữa “cái cũ” và “cái mới”, giữa “truyền thống” và “hiện đại”.

Khi công nghệ “xông” vào gia đình Việt Nam, nó tạo ra một cuộc “va chạm văn hóa” thú vị:

- Khoảng cách thế hệ: Ông bà thích nói chuyện trực tiếp, bố mẹ thích gọi điện, con cái lại thích nhắn tin. Đôi khi, cả nhà ngồi cùng bàn ăn nhưng mỗi người lại “chat” với một thế giới khác nhau.
- Quyền riêng tư với Kiểm soát: Trong khi cha mẹ muốn kiểm soát hoạt động online của con (vì lo lắng), thì con cái lại đòi hỏi quyền riêng tư nhiều hơn.
- Học tập truyền thống với E-learning: “Sách vở” đang dần nhường chỗ cho “màn hình”. Nhiều phụ huynh lo lắng con mình sẽ mất đi kỹ năng viết tay.
- Giao tiếp gia đình: Công nghệ có thể kết nối chúng ta với cả thế giới, nhưng đôi khi lại tạo ra khoảng cách giữa các thành viên trong gia đình.
- Giá trị đạo đức: Trong khi cha mẹ muốn dạy con về lòng hiếu thảo và tôn trọng người lớn, thì Internet có thể lại khuyến khích tư duy độc lập và thách thức quyền uy.

Công nghệ, giống như một vị khách lạ, đã bước vào ngôi nhà truyền thống Việt Nam. Nó vừa là người bạn, vừa là kẻ thách thức.

Không thể phủ nhận những giá trị nó mang lại cho các gia đình:

- Kết nối gia đình: Ứng dụng nhắn tin và video call giúp gia đình duy trì liên lạc dù ở xa.

- Bảo tồn văn hóa: Các nền tảng trực tuyến giúp lưu giữ và chia sẻ kiến thức về văn hóa truyền thống.

- Giáo dục: Công nghệ mở ra cơ hội học tập mới, phù hợp với giá trị “tôn sư trọng đạo”.

Nhưng nó cũng “thách thức” những giá trị truyền thống:

- Quyền uy cha mẹ: Internet cung cấp nhiều nguồn thông tin, khiến trẻ có thể thách thức quan điểm của cha mẹ.

- Cá nhân hóa: Mạng xã hội khuyến khích việc thể hiện cá nhân, đôi khi mâu thuẫn với giá trị tập thể của gia đình Việt.

- Tốc độ thay đổi: Công nghệ phát triển nhanh chóng, tạo ra khoảng cách giữa các thế hệ.

Tuy nhiên, thay vì xem công nghệ như một “kẻ phá hoại” giá trị truyền thống, chúng ta có thể xem nó như một “chất xúc tác” giúp chúng ta xem xét lại và làm mới các giá trị này.

## **Hoạt động thực hành**

### ***1. Bài tập phản ánh: “Giá trị gia đình của tôi trong thời đại số”***

Hãy dành 15 phút để viết ra những suy nghĩ của bạn về các câu hỏi sau:

a) Những giá trị gia đình nào bạn muốn giữ gìn trong thời đại công nghệ?

.....  
.....  
.....  
.....

b) Làm thế nào bạn có thể sử dụng công nghệ để tăng cường những giá trị này?

.....  
.....  
.....  
.....

c) Có giá trị truyền thống nào bạn nghĩ cần được “cập nhật” cho phù hợp với thời đại số không?

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Thảo luận gia đình: “Công nghệ đã thay đổi gia đình chúng ta như thế nào?”**

Hãy tổ chức một buổi thảo luận gia đình (khoảng 30 phút) về chủ đề này. Mỗi thành viên chia sẻ quan điểm của mình về:

a) Những thay đổi tích cực mà công nghệ mang lại cho gia đình

.....  
.....  
.....  
.....

b) Những thách thức mà công nghệ tạo ra trong gia đình

.....  
.....  
.....  
.....

c) Đề xuất cách để sử dụng công nghệ một cách cân bằng, vừa tận dụng lợi ích, vừa giữ gìn giá trị gia đình

.....  
.....  
.....  
.....



Hãy khuyến khích mọi người, kể cả trẻ nhỏ, đều được bày tỏ ý kiến. Đây là cơ hội tốt để lắng nghe và hiểu nhau hơn.

*Văn hóa gia đình Việt Nam và công nghệ không nhất thiết phải là hai thế lực đối lập. Thay vào đó, chúng có thể*

*bổ sung cho nhau, tạo ra một môi trường gia đình vừa giữ được bản sắc truyền thống, vừa thích ứng với thời đại mới.*

*Hãy tưởng tượng gia đình như một cây cổ thụ. Truyền thống là rễ cây, vững chắc và sâu. Công nghệ là những cành lá mới, luôn vươn ra để đón nhận ánh sáng mới. Chúng ta, với vai trò là những người làm vườn khôn ngoan, cần biết cách chăm sóc cả rễ lẫn cành để cây luôn xanh tốt.*

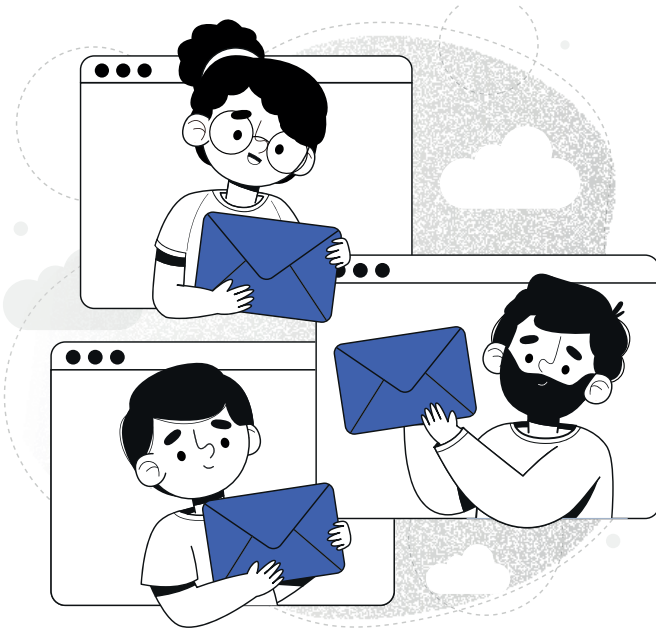
---

*Chính tình yêu thương, sự thấu hiểu và những giá trị cốt lõi mới là thứ định hình nên một gia đình hạnh phúc.*

---

*Công nghệ chỉ là công cụ. Chính tình yêu thương, sự thấu hiểu và những giá trị cốt lõi mới là thứ định hình nên một gia đình hạnh phúc. Vì vậy, dù trong thời đại nào, hãy luôn giữ cho ngọn lửa yêu thương trong gia đình luôn cháy sáng nhé!*

## GAO TIẾP MỞ TRONG GIA ĐÌNH VIỆT NAM



Trong thời đại số, giao tiếp mở giữa các thành viên trong gia đình trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Đặc biệt trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, nơi mà sự tôn trọng và khoảng cách giữa các thế hệ vẫn còn được đề cao, việc xây dựng một môi trường giao tiếp cởi mở đòi hỏi sự nỗ lực và thấu hiểu từ cả cha mẹ và con cái.

Ai cũng biết câu “Cha mẹ đặt đâu con ngồi đấy” phải không? Nhưng trong thời đại 4.0 này, có lẽ chúng ta nên sửa lại thành “Cha mẹ đặt đâu, con ngồi đó... rồi hỏi tại sao?”. Đùa chút thôi, nhưng quả thật, việc vượt qua rào cản thế hệ trong giao tiếp gia đình Việt Nam đòi hỏi cả cha mẹ và con cái phải có sự thay đổi tư duy.

Đối với cha mẹ:

- Lắng nghe nhiều hơn, phán xét ít đi

Thay vì vội vàng đưa ra lời khuyên hay phê bình, hãy dành thời gian lắng nghe con bạn nói. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết con mình hiểu biết về công nghệ nhiều đến mức nào đấy.

- Thừa nhận sự khác biệt

Công nghệ đã tạo ra một khoảng cách lớn giữa các thế hệ. Thay vì phàn nàn “Hỏi bố/mẹ bằng tuổi con...”, hãy thử nói “Bố/mẹ thấy thú vị quá, con có thể chỉ bố/mẹ cách dùng app này không?”.

- Học hỏi từ con cái

Đừng ngại thừa nhận rằng con bạn có thể biết nhiều hơn về một số lĩnh vực, đặc biệt là công nghệ. Hãy biến điều này thành cơ hội để gắn kết với con.

Đối với con cái:

- Kiên nhẫn với cha mẹ

Nhớ rằng cha mẹ lớn lên trong một thời đại khác. Việc họ không hiểu ngay về TikTok hay Discord là điều bình thường. Hãy kiên nhẫn giải thích và hướng dẫn họ.

- Chia sẻ nhiều hơn

Thay vì chỉ trả lời “Dạ” hoặc “Không”, hãy chia sẻ với cha mẹ về những trải nghiệm online của bạn. Kể cho họ nghe về một video thú vị bạn vừa xem trên YouTube chẳng hạn.

- Tôn trọng quy tắc gia đình

Mặc dù bạn có thể không đồng ý với tất cả các quy tắc về sử dụng công nghệ trong gia đình, hãy cố gắng hiểu lý do đằng sau chúng và thảo luận một cách tôn trọng nếu bạn muốn thay đổi.

Để giao tiếp hiệu quả với con, các bậc cha mẹ cần lưu ý những vấn đề sau:

### **Xây dựng lòng tin**

Lòng tin không phải thứ có sẵn trong túi quần, mà nó được xây dựng qua thời gian. Trong thế giới số, việc xây dựng lòng tin với con cái đòi hỏi sự cởi mở, nhất quán và tôn trọng.

Một số gợi ý cho cha mẹ:

1. **Tạo không gian an toàn:** Hãy để con biết rằng chúng có thể chia sẻ mọi thứ với bạn mà không sợ bị phán xét hay trừng phạt. Nếu con bạn gặp vấn đề online, bạn muốn chúng đến với bạn trước tiên, đúng không?

2. **Tôn trọng quyền riêng tư:** Mặc dù việc giám sát hoạt động online của con là cần thiết, nhưng hãy làm điều đó một cách tôn trọng. Thay vì lén lút kiểm tra điện thoại của con, hãy thảo luận mở về việc theo dõi và giải thích lý do.

3. **Thừa nhận sai lầm:** Nếu bạn mắc lỗi (ví dụ như đăng một bức ảnh của con lên mạng xã hội mà không hỏi ý kiến), hãy thừa nhận và xin lỗi. Điều này sẽ dạy con rằng ai cũng có thể mắc lỗi và cách sửa chữa chúng.

4. **Chia sẻ trải nghiệm cá nhân:** Kể cho con nghe về những trải nghiệm online của bạn, cả tốt lẫn xấu. Điều này không chỉ giúp con hiểu bạn hơn mà còn tạo cơ hội để thảo luận về các vấn đề an toàn online.

5. **Thể hiện sự quan tâm:** Hỏi con về những gì chúng làm online, những trò chơi chúng thích, hay những video chúng xem. Thể hiện sự hứng thú thực sự sẽ khuyến khích con chia sẻ nhiều hơn.

### **Kỹ thuật lắng nghe tích cực và đối thoại hiệu quả về công nghệ**

Lắng nghe tích cực không phải là đợi đến lượt mình nói, mà là thực sự hiểu những gì người khác đang chia sẻ. Khi nói về công nghệ với con, điều này càng trở nên quan trọng.

Một số kỹ thuật cha mẹ có thể áp dụng:

1. **Tập trung hoàn toàn:** Khi con bạn muốn nói chuyện, hãy tắt TV, đặt điện thoại xuống và dành sự chú ý hoàn toàn cho con. Điều này cho thấy bạn coi trọng những gì con nói.

2. **Sử dụng ngôn ngữ cơ thể tích cực:** Giữ eye contact, gật đầu và nghiêng người về phía con khi chúng nói. Điều này thể hiện bạn đang lắng nghe chăm chú.

3. **Phản hồi:** Sử dụng các câu như “Ừ”, “Thế à?”, “Bố/mẹ hiểu rồi” để cho con biết bạn đang theo dõi câu chuyện.

4. **Tóm tắt và xác nhận:** Sau khi con nói xong, hãy tóm tắt lại những gì bạn đã nghe để đảm bảo bạn hiểu đúng. “Con đang nói rằng con thích chơi Minecraft vì nó giúp con sáng tạo và kết bạn mới, đúng không?”

5. **Đặt câu hỏi mở:** Thay vì hỏi “Con có thích trò chơi đó không?”, hãy hỏi “Con thích điều gì nhất về trò chơi đó?”. Điều này khuyến khích con chia sẻ nhiều hơn.

6. **Tránh phán xét:** Ngay cả khi bạn không đồng ý với những gì con nói, hãy cố gắng hiểu quan điểm của con trước khi đưa ra ý kiến của mình.

7. **Sử dụng “Tôi - thông điệp”:** Thay vì nói “Con dùng điện thoại quá nhiều”, hãy thử “Bố/mẹ lo lắng khi con dùng điện thoại nhiều vì sợ nó ảnh hưởng đến giấc ngủ của con”.

## Hoạt động thực hành

### **1. Role-play: Tình huống đối thoại về sử dụng mạng xã hội**

Hãy thực hành một cuộc đối thoại giữa cha mẹ và con về việc sử dụng mạng xã hội.

Ví dụ:

Con: Con muốn tạo một tài khoản TikTok.

Cha mẹ: Bố/mẹ hiểu con muốn dùng TikTok. Con có thể nói cho bố/mẹ biết tại sao con thích ứng dụng này không?

Con: Tất cả bạn con đều dùng nó, và có nhiều video vui nhộn và hữu ích.

Cha mẹ: Bố/mẹ hiểu rồi. Con nghĩ sao nếu chúng ta cùng tìm hiểu về cách sử dụng TikTok an toàn và đặt ra một số quy tắc cùng nhau?

### **2. Lập kế hoạch “Giờ trò chuyện công nghệ” hàng tuần trong gia đình**

Tạo một lịch trình cố định hàng tuần để thảo luận về công nghệ trong gia đình.

Ví dụ:

- Thứ Hai: Chia sẻ một ứng dụng/website mới mà mỗi người đã khám phá.
- Thứ Tư: Thảo luận về một chủ đề an toàn online (ví dụ: quyền riêng tư, cyberbullying).

- Thứ Bảy: Cùng xem và bình luận về một video YouTube/TikTok.

*Giao tiếp mở trong gia đình Việt Nam về công nghệ đòi hỏi sự kiên nhẫn, thấu hiểu và nỗ lực từ cả cha mẹ và con cái. Bằng cách vượt qua rào cản thế hệ, xây dựng lòng tin và áp dụng kỹ thuật lắng nghe tích cực, chúng ta có thể tạo ra một môi trường gia đình nơi mọi người cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng. Mục tiêu của chúng ta không phải là trở thành chuyên gia công nghệ, mà là xây dựng mối quan hệ gần gũi và cởi mở với con cái trong thời đại số này.*

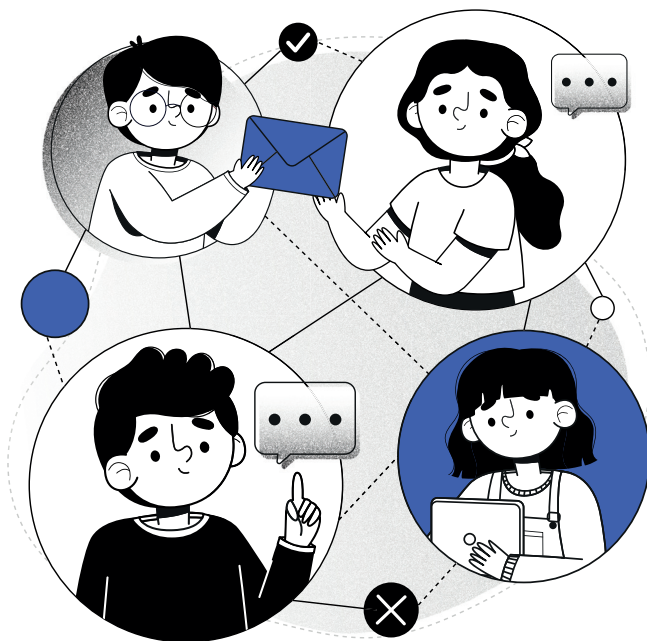
---

*Giao tiếp mở trong gia đình Việt Nam về công nghệ đòi hỏi sự kiên nhẫn, thấu hiểu và nỗ lực từ cả cha mẹ và con cái.*

---

## Chương 4

### THIẾT LẬP RANH GIỚI PHÙ HỢP



Chúng ta đã đến với một chương vô cùng quan trọng - thiết lập ranh giới cho việc sử dụng công nghệ trong gia đình. Đây có thể là một thách thức lớn, giống như việc cố gắng giữ cho một đàn mèo không chạy lung tung trong siêu thị vậy. Nhưng đừng lo, chúng ta sẽ cùng nhau tìm ra cách để làm điều này một cách hiệu quả và vui vẻ!

## **Cân bằng giữa kỷ luật truyền thống và tự do cá nhân**

Trong văn hóa Việt Nam, chúng ta thường nghe câu “Yêu cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”. Tuy nhiên, trong thời đại số, việc áp dụng kỷ luật cần phải tinh tế hơn một chút. Đặc biệt là ở những điểm:

- Từ “kỷ luật” sang “hướng dẫn”

Thay vì áp đặt luật lệ cứng nhắc, hãy giải thích và hướng dẫn con cách sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm.

- Tạo không gian cho sự tự chủ

Cho phép con tự đưa ra quyết định về việc sử dụng công nghệ trong những giới hạn nhất định. Điều này giúp phát triển kỹ năng tự quản lý.

- Sử dụng hậu quả tự nhiên

Thay vì trừng phạt, hãy để con trải nghiệm hậu quả tự nhiên của việc lạm dụng công nghệ (ví dụ: Mệt mỏi do thức khuya chơi game).

- Thưởng cho hành vi tích cực

Khen ngợi và khuyến khích khi con sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm.

- Lắng nghe và thấu hiểu

Tạo môi trường mà con cảm thấy thoải mái chia sẻ về trải nghiệm online của mình.

Mục tiêu của chúng ta không phải (và cũng không thể) là kiểm soát hoàn toàn, mà là dạy con cách tự kiểm soát. Giống như việc dạy con đi xe đạp, chúng ta bắt đầu bằng việc giữ yên xe, rồi dần dần buông tay để con tự cân bằng.

### **Đặt ra quy tắc sử dụng công nghệ phù hợp với độ tuổi và văn hóa Việt**

Việc đặt ra quy tắc sử dụng công nghệ cần phải phù hợp với từng độ tuổi và bối cảnh văn hóa Việt Nam. Chẳng hạn:

#### **1. Trẻ mẫu giáo (3-5 tuổi):**

- Giới hạn thời gian màn hình: Tối đa 15-20 phút/ngày.
- Nội dung: Chỉ cho phép xem các chương trình giáo dục được chọn lọc.
- Luôn có sự giám sát của người lớn.

#### **2. Trẻ tiểu học (6-11 tuổi):**

- Thời gian màn hình: 30-60 phút/ngày, có thể nhiều hơn vào các ngày cuối tuần.
- Ưu tiên các ứng dụng học tập tương tác.
- Bắt đầu dạy về an toàn trực tuyến.
- Khuyến khích sử dụng công nghệ như một phần thưởng sau khi hoàn thành bài tập.

#### **3. Trẻ trung học (12-18 tuổi):**

- Thời gian màn hình linh hoạt hơn, nhưng vẫn có giới hạn.

- Tập trung vào việc sử dụng có mục đích (học tập, phát triển kỹ năng).

- Thảo luận mở về các vấn đề như quyền riêng tư online, cyberbullying.

- Khuyến khích sự cân bằng giữa hoạt động online và offline.

Lưu ý quan trọng: Trong văn hóa Việt Nam, gia đình mở rộng đóng vai trò quan trọng. Hãy đảm bảo rằng các quy tắc này được chia sẻ và thống nhất với ông bà, cô chú để tránh xung đột.

### **Xây dựng “hợp đồng công nghệ gia đình”**

Hợp đồng công nghệ gia đình là một cách tuyệt vời để đặt ra các quy tắc và kỳ vọng rõ ràng về việc sử dụng công nghệ. Đây không phải là một tài liệu pháp lý nghiêm túc, mà là một thỏa thuận vui vẻ giữa các thành viên trong gia đình. Hãy xem nó như một “hiệp ước hòa bình” giữa con người và máy móc trong ngôi nhà của bạn!

Các bước xây dựng hợp đồng:

- Hợp gia đình: Tổ chức một cuộc họp vui vẻ, có thể kèm theo bữa ăn yêu thích của cả nhà.

- Lắng nghe ý kiến: Cho phép mọi người, kể cả trẻ

nhỏ, đóng góp ý kiến về việc sử dụng công nghệ.

- Thảo luận và thỏa thuận: Cùng nhau đưa ra các quy tắc và hậu quả nếu vi phạm.
- Viết ra: Ghi lại các điểm đã thỏa thuận một cách rõ ràng, dễ hiểu.
- Ký kết: Mọi người cùng ký vào hợp đồng, có thể kèm theo dấu vân tay cho vui.
- Treo ở nơi dễ thấy: Đặt hợp đồng ở một vị trí mà mọi người đều có thể nhìn thấy hằng ngày.
- Định kỳ xem xét lại: Mỗi 3-6 tháng, họp gia đình để đánh giá và điều chỉnh hợp đồng nếu cần.

Công cụ:

### **1. Mẫu “Hợp đồng công nghệ gia đình” tham khảo**

Dưới đây là một mẫu hợp đồng đơn giản mà bạn có thể tùy chỉnh cho phù hợp với gia đình mình:

## HỢP ĐỒNG CÔNG NGHỆ GIA ĐÌNH

[Họ tên gia đình]

Chúng tôi, các thành viên trong gia đình [Họ tên], cam kết sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm và cân bằng. Chúng tôi đồng ý với các điều khoản sau:

1. Thời gian sử dụng:

- Ngày học: Tối đa [X] giờ sau khi hoàn thành bài tập.
- Cuối tuần và ngày nghỉ: Tối đa [Y] giờ.

2. Khu vực không công nghệ:

- Bàn ăn.
- Phòng ngủ sau [giờ cụ thể].

3. An toàn online:

- Không chia sẻ thông tin cá nhân.
- Báo cho cha mẹ nếu gặp nội dung không phù hợp.

4. Cân bằng:

- Dành ít nhất [Z] giờ mỗi ngày cho hoạt động ngoài trời hoặc giao tiếp trực tiếp.

5. Ứng xử:

- Tôn trọng người khác online như trong đời thực.
- Không tham gia vào cyberbullying dưới mọi hình thức.

6. Hậu quả nếu vi phạm:

[Liệt kê các hậu quả đã thỏa thuận]

7. Phần thưởng cho việc tuân thủ:

[Liệt kê các phần thưởng đã thỏa thuận]

Chúng tôi cam kết tuân thủ hợp đồng này và sẽ cùng nhau xem xét lại vào ngày [ngày cụ thể].





Chữ ký:

[Tên cha/mẹ] \_\_\_\_\_ [Tên con] \_\_\_\_\_

[Tên cha/mẹ] \_\_\_\_\_ [Tên con] \_\_\_\_\_

## 2. Ứng dụng quản lý thời gian màn hình cho trẻ em

Có nhiều ứng dụng hữu ích để giúp quản lý thời gian sử dụng màn hình của trẻ. Dưới đây là một số gợi ý:

-  Family Link (Google): Cho phép cha mẹ quản lý thời gian sử dụng, cài đặt giới hạn, và theo dõi vị trí của con.
-  Screen Time (Apple): Tích hợp sẵn trên các thiết bị iOS, cung cấp báo cáo chi tiết và cho phép đặt giới hạn.
-  Kaspersky Safe Kids: Ngoài quản lý thời gian, còn có tính năng lọc nội dung và theo dõi vị trí.
-  Qustodio: Giao diện thân thiện, dễ sử dụng, có thể cài đặt trên nhiều thiết bị.



Việc sử dụng các ứng dụng này cần được thảo luận và đồng thuận với con để tránh cảm giác bị xâm phạm quyền riêng tư.

*Thiết lập ranh giới cho việc sử dụng công nghệ trong gia đình không phải là về việc kiểm soát hay hạn chế, mà là về việc tạo ra một môi trường số lành mạnh và cân bằng. Giống như việc chúng ta dạy con cách ứng xử trong thế giới thực, chúng ta cũng cần hướng dẫn con cách điều hướng trong thế giới số.*

*Không có một bộ quy tắc nào phù hợp với tất cả mọi gia đình. Điều quan trọng là tạo ra một hệ thống linh hoạt, có thể điều chỉnh khi cần thiết, và luôn duy trì sự giao tiếp cởi mở giữa các thành viên trong gia đình.*

---

*“Con cái có thể không luôn lắng nghe bạn, nhưng chúng không bao giờ ngừng quan sát bạn.”*

---

*Cuối cùng, đừng quên rằng chính chúng ta, những bậc cha mẹ, cũng cần phải là tấm gương trong việc sử dụng công nghệ có trách nhiệm. Hãy nhớ đặt điện thoại xuống và dành thời gian chất lượng với con cái. Bởi vì, như một câu nói nổi tiếng: “Con cái có thể không luôn lắng nghe bạn, nhưng chúng không bao giờ ngừng quan sát bạn.”*

## Chương 5

### HỌC HỎI CÙNG NHAU



Sự bùng nổ của công nghệ ở thế kỷ 21 mang đến vô số cơ hội học tập và kết nối mới mẻ nhưng nó cũng tạo nên khoảng cách thế hệ. Bố mẹ vốn sinh ra và lớn lên trước thời đại công nghệ, có thể gặp khó khăn trong việc theo kịp tốc độ phát triển và nắm bắt các xu hướng công nghệ mới. Điều này có thể dẫn đến sự thiếu hiểu biết

và thấu hiểu trong giao tiếp giữa cha mẹ và con cái, đặc biệt là khi trẻ em ngày nay là “thế hệ bản địa kỹ thuật số”.

Để thu hẹp khoảng cách này, điều quan trọng là bố mẹ cần thể hiện sự cởi mở và sẵn sàng học hỏi những điều mới từ con cái. Bố mẹ nên dành thời gian để tìm hiểu về những lợi ích của công nghệ mang lại, các công nghệ mà con mình sử dụng, tham gia cùng con trong các hoạt động trực tuyến và trò chuyện cởi mở về những trải nghiệm kỹ thuật số của con để tạo nên một môi trường kỹ thuật số lành mạnh.

### **Tận dụng công nghệ để gắn kết gia đình**

Việc sử dụng công nghệ đã trở nên một phần tất yếu trong cuộc sống của gia đình. Cả gia đình nên cùng nhau thống nhất một thỏa thuận về việc sử dụng công nghệ ở gia đình. Mục tiêu lớn nhất của thỏa thuận là sự thống nhất về tận dụng công nghệ để gắn kết gia đình.

Thỏa thuận này bao gồm những nguyên tắc khi cả gia đình sử dụng công nghệ cùng nhau. Bao gồm:

- Những khu vực và thời gian không được phép dùng công nghệ: như giờ ngủ, giờ ăn, giờ chơi.
- Những giờ vàng cho việc sử dụng công nghệ cho cả gia đình.
- Các hoạt động ý nghĩa của cả gia đình khi sử dụng công nghệ dựa trên sở thích của từng cá nhân và sự thống nhất chung của gia đình.

Dưới đây là những gợi ý sử dụng chung công nghệ cùng nhau trong gia đình sẽ tạo ra sự gắn kết và những kỷ niệm không thể nào quên của cả gia đình.

- **Cùng con khám phá các ứng dụng và trang web mới:** Thay vì để con tự mình sử dụng công nghệ, hãy dành thời gian cùng con khám phá các ứng dụng và trang web mới. Đây là cơ hội để cha mẹ tìm hiểu sở thích của con và định hướng con sử dụng công nghệ một cách hiệu quả.

- **Cùng con chơi các trò chơi điện tử hay xem phim:** Chọn những trò chơi hay bộ phim phù hợp với lứa tuổi và sở thích của con. Đây là cách tuyệt vời để cha mẹ và con cái gắn kết và chia sẻ những khoảnh khắc vui vẻ bên nhau.

- **Cùng con học hỏi những điều mới:** Sử dụng công nghệ để học hỏi những điều mới cùng con, chẳng hạn như học ngoại ngữ, học lập trình, hoặc tìm hiểu về các nền văn hóa khác nhau. Cha mẹ có thể tham gia các khóa học trực tuyến hoặc xem các video giáo dục cùng con.

- **Sử dụng công nghệ để kết nối với gia đình và bạn bè:** Sử dụng các ứng dụng gọi điện video hoặc nhắn tin để trò chuyện với ông bà, cô dì chú bác và bạn bè của con. Cha mẹ cũng có thể khuyến khích con sử dụng công nghệ để kết nối với bạn bè và duy trì các mối quan hệ.

Tóm lại bố mẹ hãy dùng công nghệ như là công cụ giúp kết nối gia đình, chúng ta vẫn ưu tiên sự hiện diện và tương tác trực tiếp cùng con chứ không sử dụng công nghệ chỉ tương tác một chiều.

### **Hoạt động thực hành**

Hoạt động “ngày đổi vai”: Con dạy cha mẹ một kỹ năng công nghệ mới

CHỦ ĐỀ	MÔ TẢ	LỢI ÍCH
Con dạy bố mẹ sử dụng mạng xã hội: Facebook, Instagram, TikTok, v.v.	Con có thể hướng dẫn bố mẹ cách tạo tài khoản, đăng bài, kết nối bạn bè, v.v.	Giúp bố mẹ hiểu rõ hơn về cách thức hoạt động của mạng xã hội và cách sử dụng chúng một cách an toàn và hiệu quả.
Con dạy bố mẹ cách sử dụng ứng dụng chỉnh sửa ảnh: Photoshop, Lightroom, Canva, v.v.	Con có thể hướng dẫn bố mẹ cách chỉnh sửa ảnh, tạo video, thiết kế đồ họa, v.v.	Giúp bố mẹ phát triển kỹ năng sáng tạo và kỹ năng sử dụng công nghệ để thể hiện bản thân.

## CẨM NANG NUÔI CON THỜI KỲ THUẬT SỐ

<p>Con dạy bố mẹ cách sử dụng các ứng dụng học tập: Duolingo, Khan Academy, TED-Ed, v.v.</p>	<p>Con có thể giới thiệu cho bố mẹ các ứng dụng học tập hiệu quả về nhiều môn học khác nhau.</p>	<p>Giúp bố mẹ khuyến khích con học tập và phát triển bản thân thông qua các ứng dụng học tập trực tuyến.</p>
<p>Con dạy bố mẹ sử dụng các ứng dụng quản lý tài chính gia đình: Sổ thu chi, Moka, Money Lover, Finhay, Timo</p>	<p>Con có thể hướng dẫn bố mẹ sử dụng ứng dụng để theo dõi thu nhập, chi tiêu, tiết kiệm, lập ngân sách, v.v.</p>	<p>Giúp bố mẹ phát triển việc quản lý tài chính và ra quyết định.</p>
<p>Con dạy bố mẹ các ứng dụng mua sắm tiện ích: Shopee, Lazada, Tiki, Sendo, FPT Shop</p>	<p>Con hướng dẫn bố mẹ sử dụng ứng dụng thương mại điện tử để tìm kiếm sản phẩm, so sánh giá cả, đặt hàng, thanh toán, theo dõi đơn hàng, v.v.</p>	<p>Giúp bố mẹ phát triển kỹ năng sử dụng công nghệ, tìm kiếm thông tin và ra quyết định mua sắm dễ dàng cho gia đình.</p>

Con dạy bố mẹ lên kế hoạch cho chuyến du lịch qua các ứng dụng: Google Trips, TripAdvisor, Kayak, Booking.com, Klook	Con hướng dẫn bố mẹ sử dụng ứng dụng để tìm kiếm địa điểm tham quan, đặt vé máy bay/khách sạn, lập lịch trình, đặt taxi/xe đưa đón, v.v.	Giúp bố mẹ dễ dàng hơn trong việc lập kế hoạch các chuyến đi của gia đình.
--	--	--

Lập danh sách “10 ứng dụng/website học tập hữu ích” cùng con

CHỦ ĐỀ	LỢI ÍCH
Học ngoại ngữ: Duolingo, Memrise, HelloTalk, v.v.	Giúp con học các ngôn ngữ mới một cách thú vị và hiệu quả.
Học toán học: Khan Academy, Mathway, Cymath, v.v.	Cung cấp bài giảng, bài tập và tài liệu học tập toán học cho mọi lứa tuổi.
Học khoa học: Science Kids, National Geographic Kids, TED-Ed, v.v.	Giúp con khám phá thế giới khoa học một cách hấp dẫn và dễ hiểu.

CẨM NANG NUÔI CON THỜI KỲ THUẬT SỐ

Đọc sách: umbala	Giúp con trải nghiệm thế giới của các truyện kể và sách.
Học lập trình: Scratch, Tynker, Codecademy, CodeSpark Academy	Dạy con những kiến thức cơ bản về lập trình và tư duy logic.
Phát triển tư duy sáng tạo: Khan Academy Art, Drawing Pad, Toca Boca, v.v.	Khuyến khích con thể hiện bản thân thông qua nghệ thuật, âm nhạc và thiết kế.
Học nhạc: Simply Piano, Yousician, Flowkey, v.v.	Giúp con học chơi các nhạc cụ một cách dễ dàng và thú vị.
Rèn luyện sức khỏe: Nike Training Club, Sworkit, Yoga Studio, v.v.	Cung cấp bài tập thể dục và hướng dẫn tập luyện cho mọi trình độ.
Kỹ năng sống: Kynaforkids	Các khóa học kỹ năng sống, giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp, tư duy logic và quản lý cảm xúc.
Tư duy logic và giải quyết vấn đề: Busy Shapes và LogicLand	Một trò chơi giúp trẻ em rèn luyện kỹ năng tư duy logic và giải quyết vấn đề.

---

*Để thu hẹp khoảng cách giữa bố mẹ và con cái, bố mẹ cần thể hiện sự cởi mở và sẵn sàng học hỏi những điều mới từ con cái. Hãy dành thời gian tìm hiểu về công nghệ và trải nghiệm kỹ thuật số để tạo nên một môi trường kỹ thuật số lành mạnh.*

---

## Chương 6

### CHA MẸ LÀM GƯƠNG



Trong thời đại công nghệ bố mẹ đóng vai trò quan trọng, bố mẹ vừa là người giới thiệu, hướng dẫn con sử dụng công nghệ lành mạnh đồng thời cũng là người có trách nhiệm bảo vệ con cái trước những hiểm nguy tiềm ẩn từ các nội dung trực tuyến có hại. Bố mẹ đóng vai trò

như bộ lọc để giúp cho việc sử dụng công nghệ trở nên an toàn thay vì kiểm soát các hành vi trực tuyến của con.

### **Cân bằng giữa công việc và cuộc sống trong thời đại số**

Công nghệ mang lại cho chúng ta nhiều lợi ích khiến cho tiện ích của cuộc sống trở nên dễ dàng hơn nhưng cũng có nhiều cám dỗ khiến chúng ta dễ lạm dụng quá mức cần thiết. Việc lạm dụng này khiến cho chúng ta bị mất cân bằng giữa công việc và cuộc sống, giữa cuộc sống ảo và cuộc sống thật.

Bố mẹ cần tạo các quy tắc và thói quen rõ ràng để đảm bảo thời gian chất lượng cho gia đình. Một số cách làm để cân bằng công việc và cuộc sống trong thời đại số:

- **Thiết lập giờ làm việc cố định**

Dành riêng một khoảng thời gian trong ngày cho công việc và cam kết không để công việc xâm phạm vào thời gian cá nhân.

- **Dành thời gian chất lượng cho gia đình**

Đảm bảo rằng bạn dành thời gian cho các hoạt động chung với gia đình mà không bị công nghệ xâm phạm, chẳng hạn như ăn tối cùng nhau, đi dạo, hoặc chơi trò chơi.

- **Thời gian vàng không công nghệ**

Dành thời gian thư giãn cho bản thân như đọc sách, uống trà, viết lách, thiền, đi dạo, thể dục. Đây là những hoạt động giúp bố mẹ có nhiều thời gian hơn cho bản thân, giúp hồi phục và tái tạo năng lượng sau một ngày bận rộn với nhiều công việc.

- **Hạn chế sử dụng điện thoại, Ipad trước mặt con**

Hãy hiện diện hoàn toàn cả thân thể và tâm trí để lắng nghe con, chia sẻ cùng con. Việc xem điện thoại, Ipad trước mặt con làm ảnh hưởng nhiều đến sự hiện diện, trọn vẹn cùng con. Hãy đảm bảo thời gian ở bên con là thời gian chất lượng nhất. Nếu bố mẹ muốn sử dụng công nghệ, hãy sử dụng sau khi con đã ngủ hoặc sử dụng ở phòng riêng.

Vậy làm thế nào sử dụng công nghệ một cách có ý thức? Hãy biến thời gian sử dụng công nghệ thành thời gian sử dụng có mục đích. Bố mẹ thảo luận và giới thiệu với con về những chương trình giải trí, học tiếng Anh, các app học tập và games phù hợp với độ tuổi của con.

Hãy là hình mẫu cho con khi chính bố mẹ đang là người sử dụng công nghệ một cách có ý thức. Công nghệ là thời gian của giải trí, học tập và kết nối một cách có mục đích để việc sử dụng công nghệ có ý nghĩa và tạo ra giá trị nhiều hơn. Tận hưởng thời gian cả nhà bên nhau để cùng xem một bộ phim, chơi một trò chơi cùng

nhau. Đồng thời cũng cân bằng cả thời gian kết nối mà không có mặt của công nghệ như đi dạo bộ, nấu ăn cùng nhau, hát, vẽ, chơi trò chơi tập thể...

Bố mẹ có thể hướng dẫn con thường xuyên xóa những app không dùng nữa, bỏ theo dõi các thông báo không cần thiết từ các app xã hội, bật điện thoại, Ipad sang chế độ tập trung khi cần thiết, bật chế độ máy bay khi đi ngủ.

Bố mẹ giúp con lọc các nội dung có hại, không phù hợp theo từng độ tuổi, có các hành vi tiêu cực và bạo lực. Ngoài ra bố mẹ cũng cảnh báo con không nên tiếp xúc với người lạ ở môi trường vật lý, sự cảnh giác này cũng được mở rộng sang môi trường trực tuyến để bảo vệ con khỏi các nguy cơ tiềm ẩn.

## **Hoạt động thực hành**

**Bài tập:**

***Hành vi số của tôi ảnh hưởng đến con tôi như thế nào?***

Bài tập này giúp bố mẹ nhận thức rõ hơn về cách mà hành vi sử dụng công nghệ của họ ảnh hưởng đến con cái. Hãy dành thời gian để viết một bài phản ánh ngắn về những điều sau:

CẨM NANG NUÔI CON THỜI KỲ THUẬT SỐ

Ngày	Thói quen sử dụng công nghệ của tôi	Việc sử dụng công nghệ của tôi ảnh hưởng đến con tôi như thế nào?	Các biểu hiện hành vi của con tôi khi sử dụng công nghệ	Thay đổi tôi có thể thực hiện
Thứ Hai	Bạn thường sử dụng công nghệ vào những thời điểm nào trong ngày? Bạn sử dụng nó cho mục đích gì (công việc, giải trí, kết nối xã hội)?	Con cái có bắt chước hành vi sử dụng công nghệ của bạn không? Việc bạn dành nhiều thời gian trước màn hình có ảnh hưởng đến mối quan hệ và thời gian chất lượng với con không?	Con có thường xuyên có biểu hiện như dễ cáu gắt, la hét, khóc lóc khi không được xem tivi, Ipad không?  Sự tập trung của con thế nào? Con tập trung bao nhiêu phút cho một nhiệm vụ?	Bạn có thể thực hiện những thay đổi gì trong cách sử dụng công nghệ của mình để tạo ra một môi trường lành mạnh hơn cho con cái? Bạn có thể làm gương như thế nào trong việc sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm và cân bằng?

### **- Tạo “Kế hoạch detox công nghệ” cho cả gia đình**

Bài tập này giúp cả gia đình cùng ngồi lại và đánh giá thói quen sử dụng công nghệ của gia đình, cũng như có kế hoạch detox phù hợp để đảm bảo cuộc sống lành mạnh, kết nối. Việc xây dựng bản detox dựa trên nhu cầu và ý kiến đóng góp của từng thành viên rất quan trọng để đảm bảo rằng mọi ý kiến đều được lắng nghe. Các hoạt động thay thế cũng nên dựa vào những hoạt động yêu thích và sở thích của mỗi thành viên cũng như hoạt động yêu thích của cả gia đình. Bản kế hoạch này có thể sử dụng đánh giá hằng ngày, hằng tuần để việc detox hiệu quả. Bố mẹ cũng có thể dựa vào khung tiêu chuẩn của WHO để đưa ra thời gian sử dụng công nghệ hợp lý cho con theo độ tuổi.

**0-2 tuổi:** Con không nên xem bất cứ thiết bị công nghệ nào.

**2-5 tuổi:** Thời gian xem nên không quá 1h/ ngày, mỗi lần xem không quá 20 phút.

**5-17 tuổi:** Thời gian xem không nên quá 2h mỗi ngày.

CẨM NANG NUÔI CON THỜI KỶ THUẬT SỐ

Đánh giá thói quen sử dụng công nghệ của gia đình	Mục tiêu	Ý kiến đóng góp của từng thành viên	Quy tắc rõ ràng	Hoạt động thay thế	Theo dõi và điều chỉnh
<p>Bố: 4 giờ/ ngày trên điện thoại và máy tính xách tay.</p> <p>Mẹ: 3 giờ/ ngày trên điện thoại</p> <p>Con: 2 giờ/ ngày trên máy tính bảng và TV</p>	<p>Giảm thời gian sử dụng màn hình xuống 2 giờ/ngày cho cha mẹ</p> <p>Giảm thời gian sử dụng màn hình xuống 1 giờ/ngày cho con</p>	<p>Mỗi thành viên hãy góp 1 luật vui về việc sử dụng công nghệ trong gia đình cũng như thảo luận các chương trình yêu thích của cha, mẹ, con</p> <p>chương trình nào có thể xem cùng nhau</p>	<p>Không sử dụng điện thoại trong bữa ăn</p> <p>Tắt các thiết bị kỹ thuật số một giờ trước khi đi ngủ</p> <p>Dành ít nhất một ngày cuối tuần không sử dụng công nghệ</p>	<p>Đọc sách, chơi thể thao, nấu ăn cùng nhau, đi dạo hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời</p>	<p>Theo dõi tiến trình hàng tuần và thảo luận về những gì đã đạt được và cần cải thiện</p>

## Chương 7

# PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG SỐ CHO TRẺ



Giáo dục truyền thống vẫn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng nền tảng kiến thức và kỹ năng cho trẻ. Tuy nhiên, để theo kịp xu hướng phát triển của thế giới, chúng ta cần tích hợp kỹ năng số vào chương trình giáo dục một cách hiệu quả.

### Tích hợp công nghệ vào các môn học cơ bản:

- Toán học: Sử dụng phần mềm mô phỏng để minh họa các khái niệm hình học, đại số.
- Ngữ văn: Khuyến khích học sinh sử dụng các công cụ trực tuyến để nghiên cứu, viết và chia sẻ bài luận.
- Khoa học: Áp dụng các ứng dụng thực tế ảo (VR) để khám phá cấu trúc phân tử, hệ sinh thái.

### Phát triển tư duy phản biện và kỹ năng giải quyết vấn đề:

- Dạy trẻ cách đánh giá độ tin cậy của thông tin trên mạng.
- Hướng dẫn cách sử dụng công cụ tìm kiếm hiệu quả để nghiên cứu.
- Khuyến khích trẻ sử dụng công nghệ để tìm giải pháp cho các vấn đề thực tế.

### Giáo dục về an toàn và đạo đức số:

- Dạy trẻ cách bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng.
- Hướng dẫn về việc sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm.
- Thảo luận về các vấn đề đạo đức liên quan đến công nghệ như quyền riêng tư, bản quyền.

Thị trường lao động trong tương lai sẽ đòi hỏi nguồn nhân lực có kỹ năng số cao liên quan đến công nghệ,

phân tích dữ liệu. Theo dự đoán của các chuyên gia, 70% công việc trong tương lai sẽ liên quan đến kỹ thuật số.

Do đó, nhà trường và gia đình cần trang bị kỹ năng số cho trẻ em từ sớm sẽ giúp các em có lợi thế cạnh tranh trong thị trường lao động và dễ dàng tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp. Bố mẹ có thể cùng con tìm hiểu những ngành nghề mới nổi như AI, phân tích dữ liệu và cùng thảo luận những sự chuyển đổi nghề nghiệp trong tương lai, những ngành nào có thể dễ dàng bị thay thế và tình hình dịch chuyển, cơ cấu lại lao động sẽ diễn ra như thế nào.

Bên cạnh đó, việc bổ sung những kiến thức về công nghệ rất cần thiết cho trẻ. Những kiến thức về lập trình, về thu thập, tổng hợp và phân tích dữ liệu vô cùng cần thiết cho những công việc về tương lai. Trẻ cũng cần trau dồi thêm kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, quản lý dự án và kỹ năng quan trọng nhất là học tập suốt đời, tự học và cập nhật những kiến thức mới.

Ngoài ra việc đào tạo các thói quen tư duy khởi nghiệp, linh hoạt trước sự đổi mới cũng vô cùng cần thiết trước sự phát triển nhanh về công nghệ. Với tư duy nhạy bén, trẻ sẽ tận dụng được sức mạnh của công nghệ để giải quyết các vấn đề của xã hội trong tương lai.

## Hoạt động thực hành

### *Mô phỏng phỏng vấn công việc trong tương lai:*

- Chia cha mẹ và con thành nhóm “nhà tuyển dụng” và “ứng viên”.
- Yêu cầu con nghiên cứu về các công việc trong tương lai liên quan đến công nghệ và AI.
- Tổ chức phiên mô phỏng phỏng vấn, tập trung vào các kỹ năng số và kỹ năng mềm cần thiết.
- Mục tiêu: Nâng cao nhận thức về yêu cầu nghề nghiệp trong tương lai và kỹ năng giao tiếp.

### *Dự án khởi nghiệp mini:*

- Yêu cầu con đề xuất một ý tưởng kinh doanh sử dụng công nghệ để giải quyết một vấn đề con đang quan tâm.
- Hướng dẫn con tạo một kế hoạch kinh doanh đơn giản và một bản trình bày bằng PowerPoint hoặc Canva.
- Mục tiêu: Phát triển tư duy khởi nghiệp và kỹ năng thuyết trình.

## Chương 8

# KHUYẾN KHÍCH TƯ DUY PHẢN BIỆN



Trong thế giới nơi thông tin luôn sẵn có chỉ sau một cú click chuột, khả năng phân tích, đánh giá và sử dụng thông tin một cách thông minh trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

## **Phát triển tư duy độc lập trong bối cảnh văn hóa tập thể**

Văn hóa Việt Nam truyền thống đề cao sự hài hòa và đồng thuận trong cộng đồng. Tuy nhiên, trong thời đại số, việc phát triển tư duy độc lập lại trở nên cực kỳ quan trọng. Vậy làm thế nào để cân bằng giữa hai yếu tố này?

**1. Khuyến khích đặt câu hỏi:** Thay vì chỉ chấp nhận thông tin một cách thụ động, hãy khuyến khích con đặt câu hỏi “Tại sao?” và “Như thế nào?”. Ví dụ, khi đọc một bài báo, hãy hỏi con: “Con nghĩ gì về quan điểm này? Tại sao tác giả lại có ý kiến như vậy?”

**2. Tôn trọng ý kiến của trẻ:** Khi con bày tỏ quan điểm, hãy lắng nghe một cách cởi mở, ngay cả khi ý kiến đó khác với của bạn. Điều này không có nghĩa là bạn phải đồng ý, nhưng việc tôn trọng ý kiến của con sẽ khuyến khích chúng tự tin bày tỏ quan điểm trong tương lai.

**3. Thảo luận về các vấn đề xã hội:** Bàn luận về các vấn đề thời sự với con, khuyến khích chúng nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau. Ví dụ, khi nói về vấn đề môi trường, hãy thảo luận cả về lợi ích kinh tế và tác động sinh thái.

**4. Dạy con về “đồng thuận khác biệt”:** Giải thích rằng có thể không đồng ý với ý kiến của người khác nhưng vẫn tôn trọng họ. Đây là kỹ năng quan trọng trong xã hội đa văn hóa và kết nối toàn cầu.

**5. Khuyến khích sáng tạo:** Đưa ra các bài tập sáng tạo như “Nếu con có thể thay đổi một điều về thế giới, đó sẽ là gì?”. Điều này khuyến khích tư duy độc lập và khả năng giải quyết vấn đề.

### **Phản biện thông tin trên trực tuyến**

Trong thời đại Internet, chúng ta đang đối mặt với một lượng thông tin khổng lồ mỗi ngày. Việc biết cách đánh giá độ tin cậy của thông tin trở nên cực kỳ quan trọng.

**1. Kiểm tra nguồn thông tin:** Dạy con cách xác định nguồn gốc của thông tin. Ai là tác giả? Trang web này có uy tín không? Đây có phải là một tổ chức được công nhận không?

**2. Phân biệt giữa sự kiện và ý kiến:** Giúp con hiểu sự khác biệt giữa một sự kiện (có thể kiểm chứng) và một ý kiến (quan điểm cá nhân). Ví dụ: “Hà Nội là thủ đô của Việt Nam” là một sự kiện, trong khi “Hà Nội là thành phố đẹp nhất Việt Nam” là một ý kiến.

**3. Tìm kiếm nhiều nguồn:** Khuyến khích con tìm kiếm thông tin từ nhiều nguồn khác nhau trước khi đưa ra kết luận. Điều này giúp có cái nhìn toàn diện hơn về vấn đề.

**4. Đặt câu hỏi về động cơ:** Dạy con suy nghĩ về mục đích của người viết. Họ muốn thông tin gì? Bán một sản phẩm? Thuyết phục về một ý tưởng?

**5. Sử dụng công cụ kiểm tra sự thật:** Giới thiệu cho con các trang web kiểm tra sự thật như Snopes.com hay FactCheck.org (mặc dù phần lớn nội dung là tiếng Anh, nhưng đây là kỹ năng hữu ích cho tương lai).

### **Nhận biết và đối phó với tin giả, thông tin sai lệch**

Tin giả và thông tin sai lệch đang trở thành một vấn nạn toàn cầu. Việc trang bị cho con kỹ năng nhận biết và đối phó với chúng là vô cùng cần thiết.

#### **1. Dạy con về các dạng tin giả phổ biến:**

- Tin châm biếm: Nội dung hài hước, thường được cường điệu hóa để gây cười.
- Tin “câu view”: Tiêu đề gây sốc nhưng nội dung không liên quan.
- Tin tuyên truyền: Thông tin một chiều nhằm thúc đẩy một agenda cụ thể.
- Tin lừa đảo: Nhằm mục đích lừa người đọc (ví dụ: lừa đảo tài chính).

**2. Hướng dẫn cách kiểm tra hình ảnh:** Dạy con cách sử dụng công cụ tìm kiếm hình ảnh ngược (như Google Image Search) để kiểm tra nguồn gốc của một hình ảnh.

**3. Đọc quá tiêu đề:** Khuyến khích con đọc toàn bộ bài viết, không chỉ dừng lại ở tiêu đề gây sốc.

**4. Kiểm tra ngày tháng:** Nhiều tin giả là tin cũ được tái sử dụng. Dạy con cách kiểm tra ngày đăng của bài viết.

5. **Thận trọng với nội dung gây cảm xúc mạnh:** Tin giả thường nhắm vào cảm xúc của người đọc. Dạy con nhận biết khi nào một bài viết đang cố gắng kích động cảm xúc thay vì cung cấp thông tin.

6. **Không chia sẻ khi chưa kiểm chứng:** Dạy con thói quen kiểm tra thông tin trước khi chia sẻ, góp phần ngăn chặn sự lan truyền của tin giả.

### **Hoạt động thực hành**

#### **1. Trò chơi gia đình: “Thám tử tin tức” - Phân tích một bài báo online**

**Mục tiêu:** Rèn luyện kỹ năng đánh giá thông tin trực tuyến

**Cách chơi:**

- a) Chọn một bài báo online về một chủ đề thời sự.
- b) Mỗi thành viên trong gia đình đóng vai một “thám tử tin tức”, có nhiệm vụ phân tích bài báo dựa trên các câu hỏi sau:
  - Ai là tác giả của bài viết? Họ có chuyên môn về lĩnh vực này không?
  - Nguồn thông tin của bài viết là gì? Có đáng tin cậy không?
  - Có sự phân biệt rõ ràng giữa sự kiện và ý kiến không?
  - Bài viết có cố gắng thuyết phục bạn về một quan điểm nào không?

- Có thông tin nào trong bài viết khiến bạn nghi ngờ không? Tại sao?

c) Sau 15 phút, mỗi “thám tử” chia sẻ phát hiện của mình.

d) Cả gia đình thảo luận và đưa ra kết luận chung về độ tin cậy của bài báo.

## **2. Bài tập: Tạo một infographic về “Cách nhận biết tin giả”**

**Mục tiêu:** Tổng hợp kiến thức về nhận biết tin giả và rèn luyện kỹ năng truyền đạt thông tin

### **Các bước thực hiện:**

a) Nghiên cứu: Cả gia đình cùng tìm hiểu về các dấu hiệu của tin giả và cách nhận biết chúng.

b) Brainstorming: Liệt kê các ý chính cần đưa vào infographic.

c) Thiết kế: Sử dụng công cụ thiết kế đơn giản như Canva để tạo infographic. Hãy để con chủ động trong quá trình này!

d) Review: Cả gia đình cùng xem xét và góp ý cho sản phẩm cuối cùng.

e) Chia sẻ: Đăng infographic lên mạng xã hội của gia đình để chia sẻ kiến thức với cộng đồng.

Ví dụ về nội dung có thể đưa vào infographic:

- Kiểm tra URL: Đảm bảo bạn đang ở trên một trang web uy tín.

- Đọc quá tiêu đề: Đừng chỉ dừng lại ở tiêu đề gây sốc.

- Kiểm tra nguồn: Tác giả là ai? Họ có chuyên môn không?

- Kiểm tra ngày tháng: Đây có phải là tin cũ được tái sử dụng không?

- Tìm kiếm nhiều nguồn: Đừng tin vào một nguồn duy nhất.

- Kiểm tra hình ảnh: Sử dụng công cụ tìm kiếm hình ảnh ngược.

- Cảnh giác với nội dung gây cảm xúc mạnh.

- Tham khảo ý kiến chuyên gia: Nếu không chắc chắn, hãy hỏi người có chuyên môn.

*Trong thời đại số, việc phát triển tư duy phản biện cho trẻ không chỉ là một kỹ năng hữu ích mà còn là một kỹ năng sống còn. Bằng cách khuyến khích tư duy độc lập, dạy con cách đánh giá thông tin trực tuyến và nhận biết tin giả, chúng ta đang trang bị cho con những công cụ cần thiết để điều hướng trong biển thông tin mênh mông của Internet.*

*Mục tiêu không phải là biến con thành người hoài nghi mọi thứ, mà là người biết đặt câu hỏi đúng lúc, đúng chỗ. Chúng ta muốn con trở thành những người tiêu dùng thông*

*tin thông minh, có khả năng phân biệt giữa thật và giả, giữa chất lượng và rác rưởi trong thế giới số.*

---

*Mục tiêu dạy con có tư duy phản biện không phải là biến con thành người hoài nghi mọi thứ, mà là người biết đặt câu hỏi đúng lúc, đúng chỗ.*

---

*Việc phát triển tư duy phản biện là một quá trình lâu dài. Nó đòi hỏi sự kiên nhẫn và thực hành liên tục. Nhưng với sự hướng dẫn và khuyến khích của cha mẹ, trẻ em Việt Nam hoàn toàn có thể trở thành những công dân số có trách nhiệm và sáng suốt trong tương lai.*

## Chương 9

# NUÔI DƯỠNG LÒNG ĐỒNG CẢM TRỰC TUYẾN



Trong thế giới ảo, nơi chúng ta không thể nhìn thấy biểu cảm hay nghe giọng nói của người đối diện, việc duy trì sự đồng cảm và tử tế càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

### **Kết nối giá trị truyền thống với ứng xử trực tuyến**

Văn hóa Việt Nam từ lâu đã đề cao các giá trị như lòng nhân ái, sự tôn trọng và tinh thần cộng đồng. Làm

thể nào để chúng ta có thể chuyển những giá trị tốt đẹp này vào thế giới trực tuyến?

**1. Tôn trọng người khác:** Dạy con rằng mỗi tài khoản trực tuyến đều là một con người thật với cảm xúc thật. Hãy đối xử với họ như cách chúng ta muốn được đối xử trong đời thực.

**2. Lễ phép trong giao tiếp:** Khuyến khích con sử dụng ngôn ngữ lịch sự và tôn trọng khi tương tác online, giống như cách chúng ta nói chuyện với người lớn tuổi trong đời thực.

**3. Tinh thần “Lá lành đùm lá rách”:** Dạy con cách hỗ trợ và động viên người khác trên mạng xã hội, đặc biệt là khi họ đang gặp khó khăn.

**4. Trách nhiệm cộng đồng:** Giải thích rằng mỗi hành động trực tuyến đều có thể ảnh hưởng đến cộng đồng. Hãy là người góp phần tạo nên một môi trường Internet tích cực.

**5. Khiêm tốn và cầu thị:** Khuyến khích con lắng nghe ý kiến của người khác, sẵn sàng thừa nhận sai lầm và xin lỗi khi cần thiết, ngay cả trong môi trường trực tuyến.

### **Xây dựng cộng đồng trực tuyến tích cực**

Cộng đồng trực tuyến có thể là nơi tuyệt vời để kết nối, học hỏi và chia sẻ. Nhưng làm thế nào để xây dựng và duy trì một cộng đồng trực tuyến lành mạnh?

1. **Khuyến khích chia sẻ tích cực:** Dạy con cách đăng những nội dung mang tính xây dựng và truyền cảm hứng. Ví dụ, chia sẻ một câu chuyện về lòng tốt hằng ngày hay một thành tích cá nhân đáng tự hào.

2. **Phản hồi có ý nghĩa:** Khuyến khích con để lại những bình luận thoughtful và mang tính xây dựng, thay vì chỉ đơn giản là “like” hay emoji.

3. **Tôn trọng sự đa dạng:** Giúp con hiểu và tôn trọng sự khác biệt về văn hóa, quan điểm và lối sống trong cộng đồng trực tuyến.

4. **Báo cáo nội dung không phù hợp:** Dạy con cách nhận biết và báo cáo nội dung độc hại hay vi phạm quy tắc cộng đồng.

5. **Tạo không gian an toàn:** Nếu con tham gia quản lý một nhóm online, hãy khuyến khích chúng tạo ra một không gian nơi mọi người cảm thấy được tôn trọng và an toàn khi chia sẻ.

## **Hoạt động thực hành**

**1. Dự án gia đình: Tạo một chiến dịch truyền thông xã hội về lòng tốt online**

**Mục tiêu:** Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của lòng tốt trong môi trường trực tuyến.

**Các bước thực hiện:**

a) Brainstorming: Cả gia đình cùng nghĩ ra các ý tưởng về lòng tốt online. Ví dụ: chia sẻ lời khen ngợi, hỗ trợ bạn bè gặp khó khăn, đăng nội dung tích cực...

b) Lên kế hoạch: Quyết định nền tảng mạng xã hội sẽ sử dụng (Facebook, Instagram, TikTok...) và loại nội dung sẽ tạo (hình ảnh, video ngắn, bài viết...).

c) Tạo nội dung: Mỗi thành viên trong gia đình đóng góp ít nhất một nội dung cho chiến dịch. Ví dụ:

- Tạo một poster với slogan “Hãy là ánh sáng trong thế giới online”.

- Quay một video ngắn về cách nói lời cảm ơn online.

- Viết một bài blog ngắn về trải nghiệm cá nhân với lòng tốt trực tuyến.

d) Lên lịch đăng bài: Quyết định tần suất đăng bài (ví dụ: Mỗi ngày một post trong một tuần) và phân công người phụ trách đăng bài.

e) Theo dõi và tương tác: Cùng nhau theo dõi phản hồi từ cộng đồng và tương tác với những bình luận tích cực.

f) Đánh giá: Sau khi kết thúc chiến dịch, cả gia đình cùng nhau thảo luận về những gì đã học được và tác động của chiến dịch.

## **2. Role-play: Xử lý tình huống bắt nạt trực tuyến**

**Mục tiêu:** Rèn luyện kỹ năng ứng phó với tình huống bắt nạt trực tuyến.

*Cách thực hiện:*

a) Chuẩn bị các tình huống: Viết ra một số tình huống bắt nạt trực tuyến phổ biến.

Ví dụ:

- Bạn nhận được một bình luận công kích ngoại hình dưới ảnh mới đăng.

- Có người đang lan truyền tin đồn sai sự thật về bạn trong nhóm lớp.

- Bạn thấy một người bạn đang bị chế giễu trong một nhóm chat.

b) Phân vai: Mỗi thành viên trong gia đình sẽ lần lượt đóng vai người bị bắt nạt, người bắt nạt, người ngoài cuộc, và người hỗ trợ (có thể là bạn bè hoặc người lớn).

c) Diễn xuất: Thực hiện role-play cho từng tình huống. Người đóng vai nạn nhân sẽ phải quyết định cách phản ứng, trong khi những người khác sẽ phản ứng theo vai của mình.

d) Thảo luận: Sau mỗi tình huống, cả gia đình cùng thảo luận:

- Nạn nhân đã xử lý tình huống như thế nào?

- Có cách nào khác để xử lý tốt hơn không?

- Người ngoài cuộc có thể làm gì để hỗ trợ?

- Làm thế nào để ngăn chặn tình huống này xảy ra trong tương lai?

e) Tổng kết: Cùng nhau tạo ra một “bộ công cụ” để đối phó với bắt nạt trực tuyến, bao gồm các bước cụ thể như:

1. Giữ bình tĩnh, không đáp trả.
2. Lưu lại bằng chứng (chụp màn hình).
3. Chặn người bắt nạt.
4. Báo cáo hành vi cho nền tảng mạng xã hội.
5. Chia sẻ với người lớn đáng tin cậy.
6. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình.

*Nuôi dưỡng lòng đồng cảm trực tuyến là một nhiệm vụ quan trọng trong thời đại số. Bằng cách kết nối giá trị truyền thống với ứng xử trực tuyến, xây dựng cộng đồng tích cực và đối phó hiệu quả với hành vi tiêu cực, chúng ta có thể giúp con trở thành những công dân số có trách nhiệm và đầy lòng nhân ái.*

*Thế giới trực tuyến chỉ là phản ánh của thế giới thực. Nếu chúng ta dạy con cách sống với lòng tốt, sự tôn trọng và đồng cảm trong đời thực, chúng sẽ tự nhiên mang những giá trị này vào thế giới số.*

---

*Hãy chọn làm người lan tỏa tình yêu thương và  
sự tích cực trong không gian mạng.*

---

LINH PHAN

*Cuối cùng, hãy luôn nhắc nhở con rằng phía sau mỗi màn hình là một con người thật với cảm xúc thật. Mỗi lời nói, hành động trực tuyến đều có thể tạo ra tác động thực sự đến người khác. Vì vậy, hãy chọn làm người lan tỏa tình yêu thương và sự tích cực trong không gian mạng.*

## Chương 10

# ĐỐI PHÓ VỚI ÁP LỰC HỌC TẬP VÀ CÔNG NGHỆ



Trong một xã hội đề cao thành tích học tập như Việt Nam, việc tìm ra sự cân bằng giữa học tập và sức khỏe tinh thần của trẻ là một thách thức không nhỏ. Hãy cùng nhau tìm hiểu cách biến công nghệ từ “kẻ thù” thành “đồng minh” trong hành trình học tập của con nhé!

## **Cân bằng giữa sử dụng công nghệ và học tập truyền thống**

Công nghệ mang đến nhiều cơ hội học tập mới, nhưng cũng có thể trở thành nguồn xao nhãng lớn. Làm thế nào để tạo ra sự cân bằng hợp lý?

1. **Xác định thời gian sử dụng công nghệ hợp lý:** Đặt ra giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử mỗi ngày. Ví dụ: 1-2 giờ cho mục đích học tập và 30 phút cho giải trí.

2. **Tạo không gian học tập “phi công nghệ”:** Thiết lập một khu vực trong nhà dành riêng cho việc đọc sách, làm bài tập viết tay. Điều này giúp tăng khả năng tập trung và giảm sự phụ thuộc vào thiết bị điện tử.

3. **Khuyến khích đọc sách truyền thống:** Duy trì thói quen đọc sách giấy, đặc biệt là trước khi đi ngủ. Điều này không chỉ giúp tránh ánh sáng xanh từ màn hình mà còn cải thiện khả năng tập trung và trí nhớ.

4. **Áp dụng phương pháp Pomodoro:** Sử dụng kỹ thuật này để chia thời gian học thành các khối 25 phút, xen kẽ với giải lao 5 phút. Sau 4 khối, nghỉ dài hơn 15-30 phút.

5. **Kết hợp học online và offline:** Khuyến khích con tham gia các lớp học trực tuyến nhưng cũng đảm bảo có thời gian tương tác trực tiếp với bạn bè và giáo viên.

## Giảm stress cho trẻ trong môi trường cạnh tranh cao

Áp lực học tập ở Việt Nam có thể rất căng thẳng. Làm thế nào để giúp con đối phó với stress mà không ảnh hưởng đến kết quả học tập?

1. **Đặt mục tiêu thực tế:** Thay vì áp đặt kỳ vọng cao, hãy cùng con đặt ra các mục tiêu học tập khả thi và phù hợp với khả năng của con.

2. **Tập trung vào quá trình, không chỉ kết quả:** Khen ngợi nỗ lực và tiến bộ của con, không chỉ dựa vào điểm số. Ví dụ: “Bố/mẹ thấy con đã cố gắng rất nhiều cho bài kiểm tra này.”

3. **Dạy kỹ năng quản lý stress:** Giới thiệu các phương pháp thư giãn như hít thở sâu, thiền mindfulness, hoặc yoga cho trẻ em.

4. **Khuyến khích hoạt động thể chất:** Đảm bảo con có ít nhất 30-60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày. Điều này không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn giúp giảm stress hiệu quả.

5. **Tạo thời gian “không học tập”:** Đảm bảo con có thời gian vui chơi, thư giãn và theo đuổi sở thích cá nhân mà không liên quan đến học tập.

6. **Lắng nghe và chia sẻ:** Tạo không gian an toàn để con chia sẻ về áp lực học tập. Hãy lắng nghe mà không phán xét và cùng con tìm giải pháp.

**7. Dạy con cách từ chối:** Trong môi trường cạnh tranh cao, việc biết nói “không” với một số hoạt động để tránh quá tải là rất quan trọng.

### **Sử dụng công nghệ để hỗ trợ học tập hiệu quả**

Công nghệ, nếu được sử dụng đúng cách, có thể trở thành công cụ hỗ trợ học tập mạnh mẽ. Một số cách để tận dụng công nghệ trong việc học:

**1. Sử dụng ứng dụng quản lý thời gian:** Giới thiệu cho con các ứng dụng như Forest hay RescueTime để theo dõi và quản lý thời gian học tập hiệu quả.

**2. Tận dụng các nền tảng học trực tuyến:** Khám phá các khóa học trên Coursera, edX hay Khan Academy để bổ sung kiến thức.

**3. Sử dụng công cụ ghi chú số:** Khuyến khích con sử dụng các ứng dụng như Evernote hay OneNote để tổ chức ghi chú học tập một cách hệ thống.

**4. Áp dụng phương pháp học tập tích cực:** Sử dụng các ứng dụng tạo flashcard như Quizlet hay Anki để ôn tập hiệu quả.

**5. Tận dụng video học tập:** YouTube có rất nhiều kênh giáo dục chất lượng. Hãy cùng con tìm và theo dõi những kênh phù hợp với chương trình học.

**6. Sử dụng công cụ tổ chức và lập kế hoạch:** Giới thiệu cho con các ứng dụng như Trello hay Notion để quản lý dự án học tập và bài tập về nhà.

7. Tham gia các nhóm học tập online: Khuyến khích con tham gia các nhóm học tập trên Facebook hay Discord để trao đổi kiến thức và hỗ trợ lẫn nhau.

### Công cụ:

#### 1. Danh sách ứng dụng học tập và quản lý thời gian cho học sinh

##### a) Quản lý thời gian:

- 🌱 Forest: Giúp tập trung bằng cách “trồng cây” ảo
- 🛖 RescueTime: Theo dõi thời gian sử dụng các ứng dụng và website
- 📌 Focus@Will: Cung cấp nhạc nền tăng khả năng tập trung



##### b) Ghi chú và tổ chức:

- 📌 Evernote: Ghi chú đa nền tảng với khả năng tìm kiếm mạnh mẽ
- 📌 OneNote: Tích hợp tốt với hệ sinh thái Microsoft
- 📌 Notion: Đa năng, có thể dùng để quản lý dự án, ghi chú, và tạo cơ sở dữ liệu



##### c) Học tập và ôn thi:

- 📖 Quizlet: Tạo và học flashcard
- 🎮 Duolingo: Học ngoại ngữ thông qua trò chơi
- 🎓 Khan Academy: Các bài giảng video và bài tập tương tác về nhiều môn học

d) *Toán học:*

-  Photomath: Giải toán bằng cách chụp ảnh đề bài
-  GeoGebra: Công cụ hỗ trợ học hình học và đại số

e) *Đọc và nghiên cứu:*

-  Pocket: Lưu trữ bài viết để đọc sau
-  Mendeley: Quản lý tài liệu tham khảo và trích dẫn

## 2. Mẫu lịch trình cân bằng giữa học tập và giải trí

Dưới đây là một mẫu lịch trình cho ngày học bình thường, có thể điều chỉnh theo nhu cầu cụ thể của mỗi học sinh:

6:00	Thức dậy, tập thể dục nhẹ
6:30	Ăn sáng, chuẩn bị đi học
7:30 - 16:30	Thời gian ở trường
16:30- 17:00	Nghỉ ngơi, ăn nhẹ
17:00 - 18:30	Làm bài tập về nhà (sử dụng phương pháp Pomodoro)
18:30 - 19:30	Ăn tối và thời gian gia đình
19:30 - 20:30	Ôn bài hoặc học thêm (sử dụng ứng dụng học tập)
20:30 - 21:30	Thời gian giải trí (đọc sách, chơi game giới hạn, hobby)
21:30	Chuẩn bị đi ngủ (không sử dụng thiết bị điện tử)
22:00	Đi ngủ



- Đảm bảo có ít nhất 30 phút hoạt động thể chất mỗi ngày.

- Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử cho mục đích giải trí.

- Dành thời gian cho các hoạt động thư giãn và sở thích cá nhân.

- Linh hoạt điều chỉnh lịch trình tùy theo lịch học và nhu cầu cụ thể của trẻ.

*Đối phó với áp lực học tập trong thời đại công nghệ đòi hỏi sự cân bằng tinh tế giữa việc tận dụng lợi ích của công nghệ và duy trì các phương pháp học tập truyền thống hiệu quả. Điều quan trọng là phải nhận ra rằng mỗi đứa trẻ là duy nhất, với khả năng và nhu cầu riêng biệt.*

---

*Công nghệ nên được xem như một công cụ hỗ trợ,  
không phải là giải pháp cho mọi vấn đề.*

---

*Mục tiêu cuối cùng không chỉ là đạt được điểm số cao, mà còn là nuôi dưỡng tình yêu học tập suốt đời và phát triển các kỹ năng cần thiết cho tương lai. Công nghệ nên được xem như một công cụ hỗ trợ, không phải là giải pháp cho mọi vấn đề.*

*Bằng cách tạo ra sự cân bằng giữa học tập, giải trí và thời gian gia đình, chúng ta có thể giúp con phát triển toàn diện và chuẩn bị tốt nhất cho tương lai trong thế giới số đang không ngừng thay đổi.*

## Chương 11

# BẢO VỆ TRẺ KHỎI CÁC MỐI NGUY TRỰC TUYẾN



Trong thế giới số ngày nay, Internet giống như một đại dương rộng lớn - đầy cơ hội nhưng cũng ẩn chứa nhiều rủi ro. Hãy cùng nhau trang bị “áo phao” cho con em chúng ta trước khi để các em “bơi” trong đại dương thông tin này nhé!

## Nhận biết và phòng chống bắt nạt trực tuyến

Bắt nạt trực tuyến (cyberbullying) là một trong những mối nguy hiểm phổ biến nhất mà trẻ em phải đối mặt khi sử dụng Internet. Làm thế nào để nhận biết và ngăn chặn nó?

### 1. Dấu hiệu nhận biết:

- Trẻ đột ngột ngừng sử dụng thiết bị điện tử.
- Tò ra lo lắng khi nhận được tin nhắn hoặc thông báo.
- Tránh nói chuyện về hoạt động trực tuyến.
- Thay đổi tâm trạng, trở nên trầm cảm hoặc cáu gắt.
- Xa lánh bạn bè và các hoạt động xã hội.

### 2. Biện pháp phòng chống:

- Dạy con cách ứng xử tôn trọng và lịch sự trên mạng.
- Khuyến khích con chia sẻ khi gặp vấn đề trực tuyến.
- Hướng dẫn cách chặn và báo cáo người dùng có hành vi không phù hợp.
- Lưu giữ bằng chứng (ví dụ: chụp màn hình) khi bị bắt nạt.
- Liên hệ với nhà trường nếu kẻ bắt nạt là bạn học của con.

### 3. Xây dựng văn hóa đồng cảm:

Tổ chức các buổi thảo luận gia đình về tác động của lời nói và hành động trực tuyến. Ví dụ: “Con nghĩ người nhận sẽ cảm thấy thế nào khi đọc bình luận này?”

## **Bảo vệ quyền riêng tư và an toàn trực tuyến cho trẻ**

Trong thời đại số, thông tin cá nhân trở nên dễ bị xâm phạm hơn bao giờ hết. Làm thế nào để bảo vệ quyền riêng tư và an toàn cho con trên không gian mạng?

### **1. Thiết lập quyền riêng tư trên mạng xã hội:**

- Hướng dẫn con cách điều chỉnh cài đặt quyền riêng tư trên các nền tảng mạng xã hội.
- Giải thích tầm quan trọng của việc chỉ kết bạn với người quen biết ngoài đời thực.
- Dạy con cách kiểm soát thông tin được chia sẻ công khai.

### **2. Bảo mật tài khoản:**

- Hướng dẫn cách tạo mật khẩu mạnh và không chia sẻ mật khẩu với người khác.
- Khuyến khích sử dụng xác thực hai yếu tố khi có thể.
- Giải thích về nguy cơ của việc sử dụng Wi-fi công cộng không bảo mật.

### **3. Quản lý dấu chân kỹ thuật số:**

- Dạy con về khái niệm “dấu chân kỹ thuật số” và tầm quan trọng của nó.
- Hướng dẫn cách kiểm soát thông tin cá nhân xuất hiện trên các công cụ tìm kiếm.
- Nhấn mạnh rằng mọi thứ đăng tải trên Internet có thể tồn tại vĩnh viễn.

#### 4. Nhận biết lừa đảo trực tuyến:

- Dạy con cách nhận biết các dấu hiệu của email lừa đảo, trang web giả mạo.

- Giải thích nguy cơ của việc click vào link lạ hoặc tải file từ nguồn không đáng tin cậy.

- Khuyến khích con hỏi ý kiến người lớn khi không chắc chắn về tính an toàn của một trang web.

#### **Giáo dục về an toàn trực tuyến phù hợp với độ tuổi**

Mỗi độ tuổi sẽ có những rủi ro và nhu cầu bảo vệ khác nhau:

##### 1. Trẻ mẫu giáo (3-5 tuổi):

- Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị và Internet.

- Chọn lọc nội dung phù hợp với độ tuổi.

- Dạy trẻ không bao giờ chia sẻ thông tin cá nhân trực tuyến.

- Luôn có sự giám sát của người lớn khi trẻ sử dụng Internet.

##### 2. Trẻ tiểu học (6-11 tuổi):

- Giới thiệu khái niệm về quyền riêng tư trực tuyến.

- Dạy cách nhận biết nội dung không phù hợp và báo cáo cho người lớn.

- Hướng dẫn cách tạo tên người dùng an toàn (không tiết lộ thông tin cá nhân).

- Bắt đầu thảo luận về bắt nạt trực tuyến và cách ứng phó.

### 3. Trẻ trung học (12-18 tuổi):

- Thảo luận sâu hơn về các rủi ro trực tuyến như lừa đảo, dụ dỗ trực tuyến.
- Hướng dẫn cách quản lý danh tiếng trực tuyến.
- Thảo luận về chia sẻ hình ảnh có trách nhiệm và nguy cơ của việc sử dụng ngôn ngữ dung tục, nhạy cảm.
- Khuyến khích tư duy phản biện khi tiếp nhận thông tin trực tuyến.

## Hoạt động thực hành

### 1. Tạo “Sổ tay an toàn trực tuyến” cho gia đình

**Mục tiêu:** Xây dựng một tài liệu tham khảo chung về an toàn trực tuyến cho cả gia đình.

**Cách thực hiện:**

a) Tổ chức một buổi họp gia đình để thảo luận về an toàn trực tuyến.

b) Mỗi thành viên đóng góp ít nhất một mục cho sổ tay. Ví dụ:

- Quy tắc sử dụng Internet gia đình.
- Danh sách các website và ứng dụng an toàn.
- Hướng dẫn cài đặt quyền riêng tư trên mạng xã hội.
- Các bước xử lý khi gặp nội dung không phù hợp.
- Số điện thoại và email liên hệ khẩn cấp.

c) Tổng hợp thông tin và tạo một cuốn sổ tay (có thể là bản in hoặc file kỹ thuật số).

d) Đặt sổ tay ở nơi dễ thấy hoặc chia sẻ link cho mọi thành viên.

e) Định kỳ cập nhật sổ tay (ví dụ: mỗi 3-6 tháng) để đảm bảo thông tin luôn mới nhất.

## **2. Workshop: Thiết lập quyền riêng tư trên mạng xã hội cùng con**

**Mục tiêu:** Hướng dẫn con cách bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng xã hội.

### **Cách thực hiện:**

a) Chọn một nền tảng mạng xã hội phổ biến (ví dụ: Facebook, Instagram, TikTok).

b) Cùng con đăng nhập vào tài khoản và khám phá các cài đặt quyền riêng tư.

c) Hướng dẫn con từng bước:

- Kiểm tra ai có thể xem bài đăng của mình.

- Điều chỉnh ai có thể gửi lời mời kết bạn.

- Kiểm soát thông tin cá nhân hiển thị trên trang cá nhân.

- Quản lý các ứng dụng được kết nối với tài khoản.

d) Thảo luận về lý do đằng sau mỗi cài đặt. Ví dụ: “Tại sao chúng ta nên giới hạn những người có thể xem bài đăng của mình?”

e) Tạo một danh sách kiểm tra (checklist) các bước cần thực hiện để bảo vệ quyền riêng tư trên mạng xã hội.

f) Lập lại quy trình này cho các nền tảng mạng xã hội khác mà con sử dụng.

*Bảo vệ trẻ khỏi các mối nguy trực tuyến là một nhiệm vụ quan trọng và liên tục trong thời đại số. Chúng ta không thể - và cũng không nên - ngăn cản hoàn toàn trẻ tiếp xúc với Internet. Thay vào đó, nhiệm vụ của chúng ta là trang bị cho con những kiến thức và kỹ năng cần thiết để có thể tự bảo vệ mình trong không gian mạng.*

*Tạo một môi trường gia đình nơi con cảm thấy thoải mái chia sẻ về trải nghiệm trực tuyến của mình, kể cả những trải nghiệm tiêu cực. Điều này sẽ giúp bạn nắm bắt và xử lý kịp thời các vấn đề phát sinh.*

*Đồng thời, cha mẹ hãy là tấm gương tốt về cách sử dụng Internet an toàn và có trách nhiệm. Con cái thường học hỏi nhiều hơn từ hành động của cha mẹ so với lời nói.*

---

*Chúng ta không thể - và cũng không nên - ngăn cản hoàn toàn trẻ tiếp xúc với Internet. Cha mẹ cần trang bị cho con những kiến thức và kỹ năng cần thiết để có thể tự bảo vệ mình trong không gian mạng.*

---

*Cuối cùng, an toàn trực tuyến không phải là đích đến mà là một hành trình. Công nghệ và các mối đe dọa trực tuyến luôn thay đổi, vì vậy việc học hỏi và cập nhật kiến thức về an toàn trực tuyến cần phải là một quá trình liên tục.*

## Chương 12

# XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG SỐ LÀNH MẠNH TRONG GIA ĐÌNH



Để tạo ra một môi trường sử dụng công nghệ lành mạnh và dễ quản lý, mỗi gia đình nên đặt nên quy định về “Vùng không công nghệ”. Đây là những khu vực cần tránh sự nhiễu động phân tán của các thiết bị máy tính, điện thoại, Ipad, không có cả tiếng ồn tivi xung quanh đồng thời đây cũng là những khu vực tăng sự kết nối và tương tác trực tiếp giữa các thành viên trong gia đình thông qua các hoạt động không công nghệ.

Dưới đây là 3 gợi ý cho khu vực “vùng không công nghệ” ở trong nhà.

- **Khu vực bữa ăn.** Để đảm bảo chất lượng của bữa ăn đầm ấm, sum vầy như truyền thống của gia đình người Việt, cũng như việc thưởng thức trọn vẹn và trân trọng thức ăn, chúng ta không nên vừa ăn vừa sử dụng công nghệ. Thay vào đó chúng ta khuyến khích cả nhà cùng nhau kể những câu chuyện thú vị trên bàn ăn.

- **Khu vực cả nhà hay cùng nhau chơi đùa.** Đó có thể là phòng khách hay phòng chơi, phòng đọc sách. Đây là khu vực dành cho các trò chơi gắn kết, kể chuyện, đọc sách, khu vực nghỉ ngơi thư giãn và các hoạt động vui chơi tự do dành cho con.

- **Phòng ngủ:** Là nơi để thư giãn sâu và hồi phục năng lượng. Việc không có thiết bị công nghệ nào trong phòng ngủ và không sử dụng công nghệ trước khi ngủ ít nhất 2h sẽ giúp vào giấc ngủ tốt hơn.

Dưới đây là những gợi ý dành cho bố mẹ để tăng cường các hoạt động kết nối cả gia đình ở “Vùng không công nghệ”.

- Các trò chơi dân gian hoặc trò chơi gắn kết gia đình như board games: Cờ vua, cờ tướng, Monopoly, cờ tỷ phú, cờ cá ngựa...

- Các trò chơi chiếu bóng lên tường, kể chuyện rối ngón tay hay các trò đố vui.

- Xây dựng góc thư viện nhỏ ở trong vùng không công nghệ để mang truyền thống đọc sách vào nhà. Cả nhà cùng đọc sách và thảo luận về các chủ đề ở trong sách cùng nhau.

- Biến vùng không công nghệ thành không gian sáng tạo như âm nhạc, đàn, hát, múa cũng như hội họa: vẽ màu nước, màu sáp, làm thủ công...

- Biến bữa ăn thành niềm vui của hành trình khám phá thực phẩm và chế biến. Mọi thành viên trong gia đình có thể tham gia cùng nhau, sơ chế rau, củ quả, cùng nhau nấu những món mọi người thích. Các thành viên nhỏ tùy theo tuổi có thể tham gia vào việc nấu ăn cùng bố mẹ như sơ chế, dọn bàn ăn, rửa chén. Được tham gia vào quá trình giúp trẻ vừa học được kỹ năng nấu nướng sắp xếp và tự phục vụ. Ngoài ra bữa ăn còn là nơi bắt đầu những câu chuyện về những khoảnh khắc trong ngày của mỗi thành viên.

- Các nghi thức cho giấc ngủ rất quan trọng với trẻ nhỏ. Đọc sách, kể chuyện, massage dưới ánh sáng vừa đủ sẽ giúp trẻ đi vào giấc ngủ nhanh hơn.

Tóm lại từng bước nhỏ thiết lập vùng không công nghệ sẽ dẫn đến một sự thay đổi đáng kể trong gia đình về việc sử dụng công nghệ một cách lành mạnh có giới hạn. Bố mẹ cũng nên chọn các trò chơi dựa trên sự hứng thú, sở thích của các con để giúp con phát triển thêm

khả năng sáng tạo cũng như tìm hiểu thêm về các sở thích của con mình.

### **Khuyến khích hoạt động ngoài trời và tương tác trực tiếp**

Thời gian chơi ngoài trời là cần thiết cho sự phát triển toàn diện và tinh thần của trẻ em. Những gợi ý cho bố mẹ để các hoạt động ngoài trời trở nên có ý nghĩa hơn và thay thế thời gian sử dụng công nghệ:

- Khuyến khích con tham gia vào các hoạt động trồng cây, cải tạo lại khu vườn, trồng rau cung cấp cho bữa ăn của gia đình

- Tổ chức các hoạt động ngoài trời như đạp xe, leo núi, vào rừng, picnic ở công viên, cắm trại, chơi thể thao, đi tham quan thảo cầm viên, sở thú, đi thăm vườn cây ăn trái hay những chuyến đi về thăm quê.

- Biến việc vui chơi ngoài trời thành cuộc thám hiểm thú vị hấp dẫn bằng cách tạo ra các chủ đề như săn tìm kho báu, săn tìm động vật hoang dã, một ngày làm nông dân hoặc khéo tay hay làm từ những nguyên liệu có sẵn trong thiên nhiên.

### **Tích hợp công nghệ vào sinh hoạt gia đình**

Tích hợp công nghệ vào sinh hoạt gia đình là cách để sử dụng công nghệ một cách có ý thức đồng thời tạo ra sự kết nối của các thành viên trong gia đình cũng như

thúc đẩy những tiềm năng mà công nghệ có thể mang lại cho từng thành viên. Chẳng hạn như:

- **Chọn lọc công nghệ phù hợp**

Thay vì để trẻ em lựa chọn mọi chương trình, bố mẹ nên chọn những chương trình hỗ trợ học ngoại ngữ, phát triển kỹ năng và giải trí lành mạnh. Các chương trình được lựa chọn trên tiêu chí các hình ảnh, màu sắc, âm thanh không quá kích thích, tốc độ chuyển tiếp chậm, không có các hành vi bạo lực.

- **Thiết lập quy tắc sử dụng**

Công nghệ trong gia đình sẽ giúp quản lý thời gian và đảm bảo sự cân bằng giữa các hoạt động. Đặt ra những thời gian cụ thể cho việc sử dụng thiết bị điện tử, chẳng hạn như chỉ được xem TV hoặc chơi game trong một khoảng thời gian nhất định sau khi hoàn thành bài tập về nhà, sẽ giúp trẻ hình thành thói quen tốt và tránh lạm dụng công nghệ. Đồng thời, cũng giới hạn việc sử dụng công nghệ vào các khung giờ như sáng sớm thức dậy, buổi tối gần đi ngủ hoặc giờ di chuyển trên xe.

- **Thúc đẩy sự gắn kết gia đình thông qua các hoạt động chung**

Thay vì mỗi người sử dụng thiết bị của riêng mình, gia đình có thể cùng nhau chơi các trò chơi điện tử mang tính tương tác, học online cùng nhau, hoặc xem phim gia đình. Những hoạt động này không chỉ mang

lại niềm vui mà còn giúp các thành viên gắn kết hơn, tạo ra những kỷ niệm đáng nhớ.

- **Giáo dục về công nghệ**

---

*Những cuộc nói chuyện cởi mở về công nghệ và các nguy hiểm tiềm tàng giúp trẻ dễ dàng chia sẻ với bố mẹ nếu có điều gì xảy ra.*

---

Cha mẹ cần hướng dẫn trẻ cách sử dụng công nghệ một cách an toàn và hiệu quả. Điều này bao gồm việc thảo luận về những nội dung phù hợp và không phù hợp, cách bảo vệ thông tin cá nhân, và nhận biết các mối nguy hiểm tiềm tàng trên mạng. Những cuộc nói chuyện cởi mở về công nghệ và các nguy hiểm tiềm tàng giúp trẻ dễ dàng chia sẻ với bố mẹ nếu có điều gì xảy ra.

Tóm lại, việc chọn lọc, có quy tắc rõ ràng, sự tham gia cùng nhau và giáo dục về cách sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm sẽ tạo ra một môi trường số lành mạnh, hỗ trợ cho sự phát triển của tất cả các thành viên.

## KẾT LUẬN

Trong hành trình khám phá “*Cẩm nang dạy con thời kỹ thuật số*”, chúng ta đã cùng nhau đi qua nhiều khía cạnh quan trọng của việc làm cha mẹ trong thời đại công nghệ. Hãy cùng nhau điểm lại những nguyên tắc chính trong quá trình này:

- Cân bằng giữa truyền thống và hiện đại: Kết hợp giá trị truyền thống Việt Nam với những cơ hội mà công nghệ mang lại.
- Giao tiếp mở và tin tưởng: Tạo môi trường an toàn để con chia sẻ về trải nghiệm trực tuyến.
- Làm gương tốt: Thể hiện cách sử dụng công nghệ có trách nhiệm và cân bằng.
- Thiết lập ranh giới rõ ràng: Đặt ra quy tắc sử dụng công nghệ phù hợp với độ tuổi và hoàn cảnh gia đình.
- Học hỏi cùng nhau: Khuyến khích sự tò mò và sẵn sàng học hỏi từ con về công nghệ mới.
- Phát triển kỹ năng số: Trang bị cho con những kỹ năng cần thiết cho tương lai số.

- Nuôi dưỡng tư duy phản biện: Dạy con cách đánh giá thông tin trực tuyến một cách thông minh.
- Khuyến khích đồng cảm trực tuyến: Xây dựng văn hóa tôn trọng và tử tế trong không gian mạng.
- Cân bằng học tập và công nghệ: Sử dụng công nghệ như công cụ hỗ trợ, không thay thế phương pháp học truyền thống.
- Bảo vệ an toàn trực tuyến: Trang bị kiến thức và kỹ năng để con tự bảo vệ mình trước các mối nguy trực tuyến.

Vài lời gợi nhớ cuối cùng cho cha mẹ đó là, hãy:

- Linh hoạt và cởi mở: Công nghệ luôn thay đổi, hãy sẵn sàng điều chỉnh phương pháp nuôi dạy con cho phù hợp.
- Tôn trọng cá nhân của con: Mỗi đứa trẻ có nhu cầu và sở thích khác nhau, hãy tìm cách hỗ trợ phù hợp với từng con.
- Ưu tiên sức khỏe tinh thần: Đảm bảo rằng việc sử dụng công nghệ không ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý của con.
- Duy trì kết nối gia đình: Sử dụng công nghệ như một công cụ để tăng cường gắn kết gia đình, không phải để thay thế tương tác trực tiếp.

- Học hỏi liên tục: Luôn cập nhật kiến thức về công nghệ và xu hướng mới để có thể hướng dẫn con hiệu quả.

Trong tương lai, việc nuôi dạy con trong thời đại số tại Việt Nam sẽ là một sự kết hợp hài hòa giữa giá trị truyền thống và công nghệ hiện đại. Cha mẹ Việt Nam sẽ ngày càng trở nên thành thạo trong việc sử dụng công nghệ như một công cụ để tăng cường mối quan hệ gia đình và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của con cái.

Chúng ta có thể kỳ vọng vào một thế hệ trẻ Việt Nam không chỉ thành thạo công nghệ mà còn có khả năng tư duy độc lập, sáng tạo và đạo đức trong không gian số. Họ sẽ là những công dân toàn cầu, vừa giữ gìn bản sắc văn hóa Việt, vừa tự tin hội nhập với thế giới.

Tuy nhiên, để đạt được tầm nhìn này, cần có sự nỗ lực không chỉ từ phía gia đình mà còn từ nhà trường và xã hội. Chúng ta cần xây dựng một hệ sinh thái giáo dục số toàn diện, nơi công nghệ được tích hợp một cách thông minh vào chương trình học, và kỹ năng số được coi trọng như các kỹ năng truyền thống.



Trong thời đại số, vai trò của cha mẹ không hề giảm đi mà càng trở nên quan trọng hơn. Chúng ta là người định hướng, là điểm tựa vững chắc để con cái có thể tự tin khám phá thế giới số đang không ngừng mở rộng.

Với tình yêu thương, sự kiên nhẫn và những nguyên tắc đúng đắn, chúng ta hoàn toàn có thể nuôi dạy một thế hệ con cái không chỉ thành công trong thời đại số mà còn hạnh phúc, đầy đủ về mặt tinh thần và giàu lòng nhân ái. Đó chính là thành công lớn nhất của chúng ta trong vai trò làm cha mẹ thời đại số.



## PHỤ LỤC

### Tài nguyên và công cụ hữu ích cho cha mẹ Việt Nam:



#### 1. Ứng dụng quản lý thời gian màn hình:

-  FamiSafe: Giám sát và quản lý thời gian sử dụng thiết bị của con
-  Kidslox: Đặt giới hạn thời gian và chặn ứng dụng không phù hợp

#### 2. Nền tảng học tập trực tuyến:

-  VNPT E-learning: Cung cấp các khóa học trực tuyến cho học sinh Việt Nam
-  Topica Native: Học tiếng Anh trực tuyến với giáo viên bản ngữ

#### 3. Ứng dụng bảo vệ trẻ em trực tuyến:


-  Kaspersky Safe Kids: Giám sát hoạt động trực tuyến và bảo vệ trẻ khỏi nội dung không phù hợp
-  Qustodio: Theo dõi và quản lý việc sử dụng Internet của con


#### 4. Tài nguyên giáo dục STEM:

-  VIETNAMVN  
Vietnamst.vn: Cổng thông tin về giáo dục STEM tại Việt Nam


- Stem.vn: Cung cấp tài liệu và khóa học STEM cho trẻ em


#### 5. Nền tảng đọc sách điện tử:

-  Waka: Thư viện sách điện tử lớn với nhiều đầu sách tiếng Việt


-  Voiz FM: Nền tảng sách nói tiếng Việt


#### 6. Công cụ lập trình cho trẻ em:

-  Code.org: Dạy lập trình cho trẻ em thông qua trò chơi và bài tập tương tác

-  Scratch: Nền tảng lập trình trực quan cho trẻ em, có phiên bản tiếng Việt

#### 7. Ứng dụng phát triển kỹ năng:

-  Duolingo: Học ngoại ngữ miễn phí

-  Khan Academy: Học toán, khoa học và nhiều môn học khác

#### 8. Trang web về an toàn trực tuyến:

- ThinkUKnow Vietnam: Cung cấp thông tin về an toàn trực tuyến cho trẻ em và cha mẹ.

- SafeInternet.vn: Trang thông tin về an toàn Internet cho người dùng Việt Nam

#### 9. Cộng đồng hỗ trợ cha mẹ:

- Webtretho: Diễn đàn lớn về nuôi dạy con cho các bậc phụ huynh Việt Nam

- Vietnam Mommy: Nhóm Facebook dành cho các mẹ Việt chia sẻ kinh nghiệm nuôi con

### 10. Tài liệu hướng dẫn:

- “Sổ tay An toàn trên Mạng” do Bộ Thông tin và Truyền thông phát hành

- “Cẩm nang Cha mẹ thông thái thời công nghệ số” của Tổ chức Giáo dục DotCom

### Các thuật ngữ công nghệ quan trọng:

1. AI (Artificial Intelligence - Trí tuệ nhân tạo): Công nghệ giúp máy tính mô phỏng trí thông minh của con người.

2. AR (Augmented Reality - Thực tế tăng cường): Công nghệ kết hợp thế giới thực với các yếu tố ảo.

3. Blockchain: Công nghệ lưu trữ và truyền tải thông tin bằng các khối được liên kết với nhau.

4. Cloud Computing (Điện toán đám mây): Cung cấp các dịch vụ máy tính qua Internet.

5. Cyberbullying (Bắt nạt trực tuyến): Hành vi quấy rối, đe dọa hoặc làm nhục người khác trên môi trường mạng.

6. Digital Footprint (Dấu chân kỹ thuật số): Thông tin về một người được lưu lại trên Internet.

7. E-learning (Học trực tuyến): Hình thức học tập thông qua các phương tiện điện tử và Internet.

8. Fintech (Công nghệ tài chính): Ứng dụng công nghệ vào lĩnh vực tài chính - ngân hàng.

9. IoT (Internet of Things - Internet vạn vật): Hệ thống các thiết bị được kết nối Internet và có khả năng trao đổi dữ liệu.

10. Machine Learning (Học máy): Một nhánh của AI, cho phép máy tính tự học hỏi từ dữ liệu.

11. Phishing: Hình thức lừa đảo nhằm đánh cắp thông tin cá nhân qua Internet.

12. Robotics (Người máy học): Ngành học về thiết kế, chế tạo và vận hành robot.

13. SaaS (Software as a Service - Phần mềm dưới dạng dịch vụ): Mô hình cung cấp phần mềm qua Internet.

14. STEM: Viết tắt của Science, Technology, Engineering, and Mathematics (Khoa học, Công nghệ, Kỹ thuật và Toán học).

15. VR (Virtual Reality - Thực tế ảo): Công nghệ tạo ra môi trường ảo mô phỏng thế giới thực.

16. 5G: Thế hệ thứ năm của mạng di động, cung cấp tốc độ kết nối nhanh hơn và độ trễ thấp hơn.

17. Big Data (Dữ liệu lớn): Tập hợp dữ liệu rất lớn và phức tạp, khó xử lý bằng các công cụ quản lý dữ liệu truyền thống.

18. Coding (Lập trình): Quá trình viết mã để tạo ra các chương trình máy tính.

19. Deepfake: Kỹ thuật sử dụng AI để tạo ra video giả mạo rất chân thực.

20. Encryption (Mã hóa): Quá trình chuyển đổi thông tin thành mã để bảo vệ khỏi truy cập trái phép.