



## Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

# Giữ an toàn cho con trên môi trường trực tuyến

Nhờ các thiết bị, chúng ta kết nối với nhau hơn bao giờ hết. Nhưng cũng giống như bạn giữ con an toàn trong thế giới thực, bạn cũng cần đảm bảo sự an toàn của con trong thế giới kỹ thuật số. Dưới đây là cách đảm bảo con được bảo vệ trên môi trường trực tuyến.

### 🕒 Những nguy hiểm trên môi trường trực tuyến cần lưu ý

- Người lớn dụ dỗ trẻ em vì mục đích tình dục trên mạng xã hội, nền tảng trò chơi và tin nhắn
- Nội dung có hại thể hiện bạo lực, chế nhạo phụ nữ, khiêu dâm và bài ngoại cũng như nội dung chứa thông tin sai lệch
- Trẻ em chia sẻ thông tin cá nhân hoặc vị trí của chúng, hay trẻ ở độ tuổi thiếu niên chia sẻ hình ảnh, video nhạy cảm của bản thân
- Bắt nạt trên mạng bởi những người mà con bạn biết và/hoặc những người lạ

### 🕒 Áp dụng các biện pháp an toàn kỹ thuật số

- Thiết lập các biện pháp kiểm soát của phụ huynh
- Bật chức năng Tìm kiếm an toàn trên trình duyệt của bạn
- Bật cài đặt bảo mật nghiêm ngặt trên ứng dụng và trò chơi
- Che webcam khi không sử dụng

### 🕒 Giúp thời gian trực tuyến an toàn và bảo mật

- Nói chuyện với con để tạo một thỏa thuận về công nghệ trong gia đình, trong đó nêu rõ cách thức và thời điểm nên sử dụng các thiết bị
- Tạo không gian không-sử-dụng-thiết-bị-công-nghệ tại nhà và chỉ cho phép sử dụng thiết bị vào những thời điểm cố định
- Dạy con về tầm quan trọng của việc giữ bí mật thông tin cá nhân

- Cùng nhau khám phá các trang web, mạng xã hội và trò chơi mới để cha mẹ và con có thể hiểu cách chúng hoạt động
- Tham khảo các đề xuất về trang web, mạng xã hội và trò chơi phù hợp với lứa tuổi từ một trang web uy tín như Common Sense Media
- Nhắc con suy nghĩ kỹ trước khi đăng nhận xét, ảnh hoặc video mà sau này con có thể hối tiếc
- Kiểm tra lịch sử truy cập web và theo dõi tài khoản mạng xã hội của con để nắm được những ai đang theo dõi con và những tương tác của con trên mạng xã hội

### 🕒 Tiếp tục giao tiếp

- Đảm bảo con hiểu rằng nếu con gặp điều gì đó trên mạng khiến chúng cảm thấy bức bối, khó chịu hoặc sợ hãi, chúng có thể nói chuyện với bạn mà không phải lo lắng rằng chúng sẽ bị phê bình.
- Nếu con bạn cố về thu mình, khó chịu hoặc bí mật, hãy hỏi xem điều gì đã xảy ra trên mạng khiến chúng cảm thấy như vậy
- Nói chuyện với con về thời gian con lên mạng – con thường xuyên truy cập vào những trang web, nền tảng mạng xã hội và trò chơi nào?
- Hãy sẵn sàng thảo luận về việc giới hạn thời gian lên mạng của con nếu con đang dành phần lớn thời gian trong ngày trên thiết bị của chúng
- Đảm bảo sự hỗ trợ và khuyến khích khi bạn nói chuyện với con, đồng thời khuyến khích các cuộc trò chuyện cởi mở và trung thực

**ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý**

**XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO**

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.