

KHI CON BẠN DÀNH QUÁ NHIỀU THỜI GIAN TRÊN MẠNG INTERNET...

Bạn lo lắng vì con bạn “luôn online” và trên các mạng xã hội?

Theo “Nghiên cứu JIM 2020”, 94% thanh thiếu niên 12-19 tuổi hiện có điện thoại thông minh và coi hành vi này là bình thường.

Hơn nữa

- Con bạn không còn gặp gỡ bạn bè và bỏ bê các hoạt động giải trí khác,
- kết quả học tập giảm sút,
- các nhiệm vụ khác bị bỏ quên,
- tâm trạng ngày càng trở nên tồi tệ và các cuộc trò chuyện hầu như không còn nữa, đây là nguyên nhân có cơ sở để lo ngại.

Nhận tư vấn và hỗ trợ chuyên nghiệp!

Một nghiên cứu lớn tại EU từ năm 2012 đã khảo sát chi tiết những người trẻ tuổi về việc sử dụng Internet của họ. Nghiên cứu này phân biệt bốn loại tính cách khác nhau giữa những người dùng trực tuyến* quá nhiều và mô tả các yếu tố nguy cơ và nhu cầu được giúp đỡ. Nó trở nên đặc biệt có vấn đề khi “sống ngoài tuyến” bị cho là nhầm chán hoặc đáng thất vọng và xảy ra tình trạng thiếu các kỹ năng xã hội và các mối quan hệ.

Bạn có thể tìm thấy nghiên cứu tại đây: www.tinyurl.com/otlm9c5

LỜI KHUYÊN VÀ HỖ TRỢ

Bạn có thể tìm trợ giúp tại đây nếu con bạn gặp vấn đề với việc sử dụng phương tiện Internet và máy tính: *lost in space (lạc ngoài không gian)*

Trung tâm tư vấn cho người nghiện trò chơi máy tính và nghiện Internet ở Berlin
Wartenburgstr. 8 | 10963 Berlin | ĐT: 030 – 666 33 959
www.computersucht-berlin.de

Khoa ngoại trú của phòng khám tâm thần trẻ em và thanh thiếu niên, trị liệu tâm lý và y học tâm lý
Bệnh viện Vivantes tại Friedrichshain
Landsberger Allee 49 | 10249 Berlin | ĐT: 030 – 130 23 80 11

Bạn có câu hỏi? Chúng tôi vui lòng hỗ trợ!

Trung tâm chuyên khoa về phòng chống nghiện có tài liệu thông tin và hướng dẫn sẵn sàng cho bạn. Chúng tôi cung cấp các khóa học cho phụ huynh và các buổi họp tối cho phụ huynh và tổ chức các buổi hội thảo với các lớp học ở trường. Và nếu cần trợ giúp hơn thế nữa, chúng tôi sẽ cung cấp hỗ trợ phù hợp.



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 – 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de



1. Auflage, September 2021 | Bildquellen: depositphotos/turkheim33

VIETNAMESISCH

THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

KÍNH GỬI QUÝ PHỤ HUYNH ĐANG CÓ NHU CẦU!

Ngày nay, trẻ em lớn lên cùng với điện thoại thông minh và máy tính bảng như một lẽ tất nhiên. Trẻ em “dễ dàng” học cách sử dụng công nghệ và trải nghiệm sự phát triển của thời đại kỹ thuật số ngay từ khi còn nhỏ. Tuy nhiên, đối phó với các phương tiện kỹ thuật số đòi hỏi những kỹ năng mà trẻ em không phải tự nhiên mà có được. Tại thời điểm này, bạn với tư cách là phụ huynh được yêu cầu đồng hành cùng con em mình và khuyến khích việc đủ năng lực sử dụng điện thoại thông minh, máy tính và máy chơi game và có trách nhiệm.

VÀO BỮA SÁNG HAY KHI TRÒ CHUYÊN BẰNG WHATSAPP?

MẸO ĐỐI PHÓ VỚI PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG TRONG GIA ĐÌNH

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

www.HelpIsOk.de

CÔNG CỤ HỖ TRỢ BẠN

- www.schau-hin.info – Tại đây bạn sẽ tìm thấy các đề xuất phần mềm, ngăn việc lướt mạng không kiểm soát và lọc nội dung phù hợp với lứa tuổi
- www.klicksafe.de cung cấp tài liệu thông tin đa ngôn ngữ (có cả tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, Ả Rập và Nga) cũng như mẫu để ghi lại các thỏa thuận – *Thỏa thuận sử dụng phương tiện*
- www.schau-hin.info/service/materialien cung cấp cho bạn không kể những thứ khác *thư truyền thông với thông tin cho phụ huynh* bằng tiếng Đức/Thổ Nhĩ Kỳ và Ả Rập cho trẻ từ 3-13 tuổi
- www.internet-abc.de – tại đây trẻ em học được kiến thức cơ bản để sử dụng internet thông qua trò chơi

CÁC KHUYẾN NGHỊ VỀ VIỆC ĐỦ NĂNG LỰC SỬ DỤNG PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG

1 **Bạn là tấm gương cho con bạn**

Bạn có đôi khi thấy mình bật TV lên vì buồn chán, xem tin tức một cách vô thức và không có lý do, hoặc online lâu hơn dự định?

Trẻ em thích tiếp nhận các khuôn mẫu hành vi của cha mẹ chúng – với một vài quy tắc “được chia sẻ”, bạn có thể giúp con mình phát triển cách sử dụng phương tiện có trách nhiệm:

- Bạn cũng theo dõi mức sử dụng phương tiện truyền thông của riêng bạn và sắp xếp thời gian không dùng phương tiện truyền thông cho cả gia đình, ví dụ: Trong bữa ăn.
- Hạn chế công khai dữ liệu cá nhân.
- Tôn trọng quyền đối với hình ảnh của chính mình: Đừng đăng ảnh của con bạn lên mạng mà không hỏi.
- Tôn trọng các tác phẩm có bản quyền: Sử dụng các nhà cung cấp hợp pháp để tải xuống hoặc phát trực tuyến nội dung.

2 **Giữ liên lạc bằng các cuộc trò chuyện**

Các bậc cha mẹ có lý do chính đáng để họ nhìn nhận sự hào hứng đối với phương tiện truyền thông của trẻ em và những người trẻ tuổi với thái độ hoài nghi và thận trọng. Đồng thời, điều quan trọng là bạn phải quan tâm đến những gì con bạn đang sử dụng hoặc chơi. Sau đó, bạn có thể đồng hành cùng con một cách đáng tin cậy với lời khuyên của bạn và tìm ra các quy tắc hợp lý để đối phó với các phương tiện truyền thông. Để chính các mạng xã hội giải thích cho bạn



hoặc chỉ ra thông qua các hồ sơ thông tin – bằng cách này, bạn có thể có được cái nhìn tổng quan về dữ liệu mà con bạn đưa lên mạng mà chúng không cảm thấy bị theo dõi. Nói chuyện với con bạn về các nội dung có vấn đề, chẳng hạn như bắt nạt trên mạng, tung hô bạo lực hoặc tin tức giả mạo.

Trẻ có kỹ năng xã hội có thể khẳng định bản thân ngay cả trong những tình huống khó khăn trong cuộc sống và giải quyết xung đột mang tính xây dựng. Điều này có thể làm giảm nguy cơ chúng “chạy trốn” vào thế giới kỹ thuật số. Nói về cảm xúc tại nhà và đừng ngại giải quyết xung đột. Đây là cách bạn chỉ cho con cách đối phó với sự thất vọng, tức giận hoặc sợ hãi một cách có tính xây dựng.

Ngoài ra

- Thúc đẩy tình bạn “thực sự” và các hoạt động giải trí không yêu cầu công nghệ kỹ thuật số.
- Chịu đựng khi con bạn cảm thấy buồn chán và chống lại sự cám dỗ lôi cuốn chúng vào việc sử dụng kỹ thuật số. Cần có thời gian để sáng tạo và giữ cho bản thân bạn rộn!
- Tổ chức các buổi tối chơi trò chơi cùng nhau, đôi khi bằng board game cổ điển, đôi khi bằng trò chơi (video) của con bạn.
- Bạn cũng có thể thích trò Geocaching: Một trò chơi săn lùng có thể được thực hiện với sự trợ giúp của thiết bị GPS di động có hỗ trợ internet (ví dụ: điện thoại thông minh).



3 **Theo dõi mọi thứ**

Khi con bạn đã bắt đầu chơi hoặc trò chuyện, chúng sẽ gặp khó khăn trong việc đặt ra giới hạn thời gian cho mình hoặc đánh giá nghiêm trọng nội dung có vấn đề do độ tuổi của chúng.

Điều cần thiết – cho đến một độ tuổi nhất định – cha mẹ phải quản lý và kiểm soát việc sử dụng phương tiện truyền thông của con cái họ:

- Nhiều chương trình, ứng dụng, trò chơi hoặc phim phải tuân theo phân loại độ tuổi (FSK hoặc USK), ràng buộc về mặt pháp lý theo điều 11 luật bảo vệ trẻ vị thành niên. Hãy chú ý đến thông tin này khi mua và kiểm tra trò chơi, ứng dụng, v.v. của con bạn.
- Đặt máy tính của con bạn ở một khu vực chung trong nhà để có thể giám sát những gì chúng đang làm.
- Hãy xem những dữ liệu, ảnh, v.v. mà con bạn đưa lên mạng và thảo luận về những thông tin nào có thể được chia sẻ với những người khác.
- Thiết lập chế độ bảo vệ trẻ em và giới hạn độ tuổi trên các thiết bị mà con bạn sử dụng. Bạn có thể tìm thông tin về hỗ trợ kỹ thuật ở mặt trước của tờ rơi này.



4 **Thiết lập các quy tắc rõ ràng**

- ... về thời gian sử dụng: Khi nói đến các hoạt động gia đình, trong khi làm bài tập về nhà hoặc ăn uống, loại bỏ hết điện thoại di động, máy tính bảng hoặc máy tính.
- Đặt ngân sách cho trò chơi hoặc ứng dụng hoặc sử dụng thẻ quà tặng thay cho tiền tiêu vật.
- Thảo luận trước về hậu quả của việc vi phạm các quy tắc để không bị coi là độc đoán.



THỜI GIAN SỬ DỤNG PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG

Nên hạn chế sử dụng phương tiện về mặt thời gian. Các chuyên gia từ trang web “Schau hin!” ví dụ đề xuất các nguyên tắc sau cho “thời gian dùng thiết bị”:

- **Tới 5 tuổi:** Tối đa 30 phút/ngày
 - **6-9 tuổi:** Tối đa 60 phút/ngày trong thời gian rảnh
- Đặc biệt trẻ nhỏ không nên chơi ti vi hoặc máy vi tính mà không có cha mẹ giám sát.

Đối với trẻ em từ 10 tuổi, chỉ cho quỹ thời gian chơi theo tuần thay vì thời gian sử dụng truyền thông hàng ngày. Một giờ trong tuần theo độ tuổi đóng vai trò như định hướng. Con bạn ngày càng có thể sắp xếp việc này một cách độc lập.

