CẨM NANG KIẾN THỨC DÀNH CHO PHỤ HUYNH – SAFE-NET

Bản thảo nội dung 15 trang A5

SAFE-NET

CẨM NANG KIẾN THỨC DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Cha mẹ đồng hành cùng con trên không gian mạng

NHẬN DIỆN ĐÚNG – LẮNG NGHE – BẢO VỆ – ĐỒNG HÀNH

Thông điệp bìa:

“Điều con cần không phải là một người lớn biết tất cả về công nghệ, mà là một người lớn luôn sẵn sàng lắng nghe và bảo vệ con.”

Minh họa đề xuất: Gia đình gồm cha mẹ và con cùng ngồi trò chuyện, bên cạnh là chiếc điện thoại với biểu tượng khiên bảo vệ.

LỜI NHẮN GỬI CHA MẸ

Kính gửi các bậc cha mẹ!

Internet đang trở thành một phần quen thuộc trong cuộc sống của con. Ở đó, con học tập, kết nối bạn bè, giải trí và thể hiện bản thân. Nhưng cũng chính không gian ấy có thể xuất hiện những lời nói xúc phạm, hình ảnh bị phát tán, sự cô lập hoặc những tin nhắn khiến con lo lắng, sợ hãi.

Có thể cha mẹ không biết hết những gì con đang trải qua trên mạng. Có thể con vẫn vui vẻ khi ở nhà nhưng lại đang chịu áp lực từ một nhóm chat hoặc một tài khoản nào đó.

Điều quan trọng là: **Con có thể tìm đến cha mẹ khi gặp chuyện hay không?**

Cẩm nang SAFE-NET giúp cha mẹ:

- Hiểu hơn về thế giới số của con.
- Nhận biết các biểu hiện của bắt nạt trực tuyến.
- Nhận ra những dấu hiệu con có thể đang cần giúp đỡ.
- Biết cách lắng nghe mà không phán xét.
- Hướng dẫn con ứng phó an toàn.
- Phối hợp với nhà trường để bảo vệ con.

Hãy để con luôn biết:

“Con có thể kể với bố mẹ. Bố mẹ sẽ nghe con trước khi kết luận. Chúng ta sẽ cùng tìm cách an toàn.”

1. THẾ GIỚI SỐ CỦA CON – CHA MẸ ĐÃ HIỂU ĐẾN ĐÂU?

Một ngày của con có thể gắn với nhiều hoạt động trực tuyến:

- Học tập qua các nền tảng số.
- Trao đổi bài tập trong nhóm chat lớp.
- Chơi game và trò chuyện với bạn bè.
- Xem video, bình luận và chia sẻ nội dung.
- Kết bạn, tham gia cộng đồng trực tuyến.

Không phải mọi hoạt động trên mạng đều nguy hiểm. Điều cha mẹ cần quan tâm không chỉ là con sử dụng điện thoại bao lâu mà còn là con tương tác với ai, tham gia những môi trường nào và cảm thấy thế nào khi trực tuyến.

3 câu hỏi cha mẹ nên thường xuyên trò chuyện với con:

1. Hôm nay con có điều gì thú vị khi sử dụng Internet không?
2. Có điều gì trên mạng khiến con khó chịu hoặc lo lắng không?
3. Nếu gặp chuyện không an toàn trên mạng, con sẽ tìm ai để giúp đỡ?

Thông điệp SAFE-NET: Đừng chỉ hỏi con đã dùng điện thoại bao lâu. Hãy hỏi con đã trải nghiệm điều gì trên mạng.

2. BẮT NẠT TRỰC TUYẾN LÀ GÌ?

Bắt nạt trực tuyến là hành vi sử dụng điện thoại, máy tính, mạng xã hội hoặc phương tiện số để xúc phạm, quấy rối, đe dọa, làm nhục hoặc cô lập người khác.

Hành vi có thể lặp lại, lan truyền nhanh và khiến người bị nhắm tới khó tự bảo vệ.

Phân biệt đùa vui và hành vi gây tổn thương

Đùa vui lành mạnh	Hành vi bắt nạt hoặc xúc phạm
Các bên đều thoải mái	Có người bị tổn thương
Biết dừng khi bạn phản đối	Tiếp tục dù bạn đã yêu cầu dừng
Không nhằm làm nhục người khác	Có hành vi chế giễu, đe dọa, cô lập
Tôn trọng giới hạn của nhau	Xâm phạm sự riêng tư, danh dự

Cha mẹ cần nhớ:

Không phải cứ nói “đùa thôi” là hành vi trở nên vô hại. Một hành vi đe dọa, phát tán thông tin riêng tư hoặc gây nguy hiểm cần được can thiệp ngay, không phải chờ đến khi lặp lại.

3. 5 HÌNH THỨC BẮT NẠT TRỰC TUYẾN THƯỜNG GẶP

SAFE-NET tập trung khảo sát 5 hình thức:

1. Tẩy chay, cô lập trên nhóm chat

Cố tình loại con khỏi nhóm, lập nhóm riêng để nói xấu hoặc kêu gọi bạn bè không tương tác với con.

2. Chế giễu ngoại hình, tính cách, gia cảnh

Đặt biệt danh xấu, bình luận ác ý về ngoại hình, quần áo, giọng nói, tính cách hoặc hoàn cảnh gia đình.

3. Tung tin đồn, chia sẻ ảnh xấu

Đăng hoặc lan truyền thông tin chưa kiểm chứng, hình ảnh hoặc video nhằm làm người khác xấu hổ.

4. Giả mạo hoặc chiếm tài khoản

Sử dụng tài khoản của người khác trái phép hoặc giả danh người khác để đăng nội dung gây hại.

5. Tin nhắn quấy rối, đe dọa

Gửi tin nhắn xúc phạm, gây áp lực, đe dọa hoặc liên tục làm phiền dù người nhận không mong muốn.

Lời nhắn dành cho cha mẹ: Hãy quan tâm đến những thay đổi trong trải nghiệm trực tuyến của con, thay vì chỉ chờ con chủ động kể.

4. NHỮNG DẤU HIỆU CHO THẤY CON CÓ THỂ ĐANG GẶP KHÓ KHĂN

Không phải mọi biểu hiện dưới đây đều đồng nghĩa với việc con bị bắt nạt trực tuyến. Tuy nhiên, nếu xuất hiện bất thường hoặc kéo dài, cha mẹ nên nhẹ nhàng tìm hiểu.

Về cảm xúc

- Dễ buồn, lo lắng hoặc cáu gắt.
- Có vẻ sợ hãi khi nhận thông báo.
- Ngại nhắc đến một người hoặc nhóm bạn.

Về sinh hoạt

- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ.
- Thu mình, ít trò chuyện hơn.
- Không muốn tham gia các hoạt động trước đây yêu thích.

Về học tập và quan hệ

- Khó tập trung học tập.
- Ngại đến trường hoặc né tránh một số bạn.
- Mất tự tin, lo lắng khi giao tiếp.

Cha mẹ nên làm gì?

1. Quan sát bình tĩnh, không vội kết luận.
2. Chọn thời điểm riêng tư để trò chuyện.
3. Hỏi con bằng câu hỏi mở.
4. Lắng nghe và ghi nhận cảm xúc.
5. Tìm sự hỗ trợ phù hợp nếu dấu hiệu kéo dài hoặc nghiêm trọng.

5. VÌ SAO CON IM LẶNG, NGẦN NGẠI CHIA SẺ?

Đôi khi, điều khiến con tổn thương không chỉ là hành vi bắt nạt mà còn là nỗi lo khi nghĩ đến việc kể với người lớn.

Kết quả khảo sát SAFE-NET cho thấy trong mẫu khảo sát:

- **53,6%** học sinh sợ người lớn không tin hoặc cho rằng đó chỉ là trò đùa.
- **46,2%** sợ bị tịch thu điện thoại hoặc cấm sử dụng mạng.
- **38,2%** sợ người bắt nạt biết và trả đũa.
- **25,6%** cảm thấy xấu hổ khi chia sẻ.

Điều cha mẹ cần suy nghĩ:

Nếu con kể chuyện và phản ứng đầu tiên của cha mẹ là trách mắng, chất vấn hoặc thu điện thoại, liệu lần sau con có còn muốn kể?

Hãy thay đổi từ những phản ứng nhỏ:

- Thay “Sao con lại để xảy ra chuyện này?” bằng “Bố mẹ muốn hiểu chuyện gì đã xảy ra.”
- Thay “Đưa điện thoại đây!” bằng “Chúng ta cùng xem cách bảo vệ con an toàn nhé.”
- Thay “Có thế mà cũng buồn?” bằng “Bố mẹ hiểu chuyện này đang khiến con khó chịu.”

Nguồn số liệu: Kết quả khảo sát SAFE-NET trên 1.369 học sinh.

Cam_nang_phu_huynh_SAFE_NET.docx

6. BẮT NẠT TRỰC TUYẾN CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CON NHƯ THẾ NÀO?

Bắt nạt trực tuyến có thể tác động đến nhiều mặt trong cuộc sống của học sinh.

1. Cảm xúc: Buồn bã, lo lắng, sợ hãi, xấu hổ hoặc cô đơn.

2. Sức khỏe: Căng thẳng, mệt mỏi, thay đổi giấc ngủ hoặc cảm thấy không khỏe.

3. Học tập: Khó tập trung, giảm hứng thú và động lực học tập.

4. Sự tự tin: Ngại giao tiếp, sợ bị đánh giá hoặc mất niềm tin vào bản thân.

5. Quan hệ bạn bè: Thu mình, khó tin tưởng người khác hoặc cảm thấy bị cô lập.

Cha mẹ hãy nhớ:

- Đừng xem nhẹ cảm xúc của con.
- Đừng so sánh con với người khác.
- Đừng yêu cầu con phải tự chịu đựng.
- Hãy tìm hỗ trợ chuyên môn khi khó khăn kéo dài hoặc nghiêm trọng.

Con không yếu đuối khi cần được giúp đỡ. Con có quyền được an toàn và tôn trọng.

7. 5 NGUYÊN TẮC CHA MẸ CẦN NHỚ KHI PHÁT HIỆN SỰ VIỆC

NGUYÊN TẮC 1 – BÌNH TĨNH

Không nổi nóng, quát mắng hoặc vội vàng kết luận.

NGUYÊN TẮC 2 – TIN TƯỞNG VÀ LẮNG NGHE

Cho con cơ hội kể lại sự việc theo cách của mình.

NGUYÊN TẮC 3 – ƯU TIÊN AN TOÀN

Tìm hiểu xem con có đang bị đe dọa, ép buộc hoặc gặp nguy hiểm trực tiếp không.

NGUYÊN TẮC 4 – KHÔNG TRẢ ĐŨA

Không tự ý đăng bài công kích, tranh cãi hoặc đối đầu với người bị cho là gây hại.

NGUYÊN TẮC 5 – CÙNG CON TÌM TRỢ GIÚP

Phối hợp với giáo viên, nhà trường hoặc cơ quan có trách nhiệm tùy theo mức độ sự việc.

Một điều cha mẹ không nên làm: Tự ý công khai hình ảnh, tin nhắn hoặc danh tính của trẻ lên mạng để gây áp lực cho bên liên quan.

8. LẮNG NGHE ĐỂ CON DÁM KỂ – NGUYÊN TẮC 4 KHÔNG – 4 CÓ

4 KHÔNG

1. Không quát mắng, trách phạt khi con vừa chia sẻ.
2. Không phủ nhận cảm xúc hoặc cho rằng con quá nhạy cảm.
3. Không đổ lỗi cho con vì đã sử dụng mạng.
4. Không vội thu điện thoại hoặc cấm đoán mà chưa đánh giá nguy cơ và trao đổi với con.

4 CÓ

1. Có lắng nghe trọn vẹn, không ngắt lời.
2. Có ghi nhận cảm xúc và cảm ơn con đã tin tưởng.
3. Có hỏi con đang cần điều gì và điều gì khiến con lo lắng.
4. Có cùng con lựa chọn cách xử lý an toàn.

Mẫu câu cha mẹ có thể sử dụng:

- “Cảm ơn con đã kể với bố mẹ.”
- “Bố mẹ đang lắng nghe con.”
- “Con không phải tự giải quyết chuyện này một mình.”
- “Con muốn bố mẹ giúp điều gì trước tiên?”

Hãy nhớ: Lắng nghe không có nghĩa là đồng tình với mọi hành động, mà là tạo điều kiện để con được nói thật và nhận được hỗ trợ.

9. HƯỚNG DẪN CON ỨNG PHÓ AN TOÀN

DỪNG – LƯU – CHẶN – BÁO – KỂ

Đây là quy trình thực hành trọng tâm trong SAFE-NET.

BƯỚC 1. DỪNG

Giúp con bình tĩnh, không nhắn tin xúc phạm, không đăng bài trả đũa và không hẹn gặp để đối đầu.

BƯỚC 2. LƯU

Nếu an toàn, lưu lại bằng chứng phù hợp như ảnh chụp màn hình, thời gian và đường dẫn liên quan. Không phát tán bằng chứng cho người khác.

BƯỚC 3. CHẶN

Cùng con chặn tài khoản gây hại, điều chỉnh quyền riêng tư và bảo vệ tài khoản.

BƯỚC 4. BÁO

Sử dụng chức năng báo cáo của nền tảng; thông báo cho nhà trường hoặc người có trách nhiệm khi cần.

BƯỚC 5. KỂ

Khuyến khích con chia sẻ với cha mẹ, giáo viên hoặc người đáng tin cậy.

Lưu ý an toàn đặc biệt

Nếu có đe dọa trực tiếp, nguy cơ xâm hại, cưỡng ép hoặc yêu cầu gửi hình ảnh riêng tư, hãy ưu tiên bảo vệ trẻ và báo ngay cho người lớn, cơ quan có trách nhiệm. Không tự tải xuống, sao chép hoặc chuyển tiếp hình ảnh nhạy cảm.

10. BẢO VỆ TÀI KHOẢN, DỮ LIỆU CÁ NHÂN VÀ QUYỀN RIÊNG TƯ CỦA CON

Cha mẹ hãy cùng con thực hiện những việc sau:

Bảo vệ tài khoản

- Sử dụng mật khẩu mạnh và không dùng chung mật khẩu cho nhiều tài khoản.
- Không chia sẻ mật khẩu, mã OTP hoặc mã xác thực.
- Bật xác thực hai lớp khi có thể.
- Kiểm tra thiết bị đang đăng nhập.

Bảo vệ thông tin cá nhân

- Không công khai địa chỉ nhà, số điện thoại hoặc thông tin riêng tư.
- Cẩn trọng khi kết bạn với người lạ.
- Không tùy tiện gửi hình ảnh, tài liệu cá nhân.
- Hỏi ý kiến trước khi đăng ảnh của người khác.

Bảo vệ quyền riêng tư

- Cùng con kiểm tra cài đặt tài khoản.
- Hướng dẫn con nhận biết đường link đáng ngờ.
- Không tự ý truy cập hoặc công khai tài khoản riêng tư của con nếu không có lý do bảo vệ an toàn phù hợp.

Thông điệp: Bảo vệ con không phải là kiểm soát mọi hoạt động của con, mà là giúp con biết tự bảo vệ mình.

11. GIA ĐÌNH VÀ NHÀ TRƯỜNG – CÙNG TẠO MẠNG LƯỚI BẢO VỆ CON

Khi học sinh gặp bắt nạt trực tuyến, gia đình không nên đơn độc xử lý.

Gia đình

- Lắng nghe, động viên và bảo vệ con.
- Ghi nhận thông tin liên quan.
- Phối hợp với nhà trường khi sự việc liên quan đến học sinh.

Nhà trường

- Tiếp nhận thông tin và đánh giá mức độ nguy cơ.
- Bảo đảm nguyên tắc bảo mật.
- Phối hợp với gia đình và các lực lượng hỗ trợ.
- Theo dõi tình hình của học sinh sau khi xử lý.

Nền tảng số

- Báo cáo nội dung hoặc tài khoản vi phạm.
- Sử dụng các công cụ bảo vệ quyền riêng tư.
- Hạn chế tương tác gây tổn thương.

Khi cần hỗ trợ tại Việt Nam:

- Giáo viên chủ nhiệm, cán bộ tư vấn học đường và Ban giám hiệu.
- Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em 111.
- Cơ quan công an hoặc cơ quan có thẩm quyền khi có dấu hiệu đe dọa, cưỡng ép, xâm hại hoặc vi phạm pháp luật.
- Chuyên gia tâm lý hoặc cơ sở y tế khi trẻ cần hỗ trợ chuyên môn.

Cha mẹ hãy nhớ: Không tự tổ chức đối chất hoặc công khai thông tin trẻ khi chưa có phương án bảo vệ phù hợp.

12. XÂY DỰNG QUY TẮC SỬ DỤNG INTERNET AN TOÀN TRONG GIA ĐÌNH

Một thỏa thuận an toàn số hiệu quả cần có sự tham gia của cả cha mẹ và con.

GỢI Ý 6 QUY TẮC GIA ĐÌNH

1. Tôn trọng người khác khi bình luận, nhắn tin và chia sẻ.
2. Không chia sẻ thông tin cá nhân hoặc hình ảnh của người khác khi chưa được phép.
3. Không hùa theo hoặc phát tán nội dung bắt nạt.
4. Khi gặp sự cố, chủ động kể với người đáng tin cậy.
5. Cha mẹ lắng nghe trước khi đưa ra biện pháp xử lý.
6. Cả gia đình cùng kiểm tra, điều chỉnh thỏa thuận khi cần.

13. LỜI HỨA SAFE-NET – CÙNG CON KẾT NỐI AN TOÀN

LỜI HỨA CỦA CHA MẸ

Tôi cam kết:

- Lắng nghe con bằng sự bình tĩnh và tôn trọng.
- Không xem nhẹ những tổn thương con gặp phải trên mạng.
- Không vội trách mắng hoặc đổ lỗi khi con chia sẻ.
- Cùng con tìm cách bảo vệ tài khoản và thông tin cá nhân.
- Không khuyến khích con trả đũa hoặc đối đầu thiếu an toàn.
- Phối hợp với nhà trường và người có trách nhiệm khi cần.
- Tôn trọng quyền riêng tư và cảm xúc của con.
- Luôn để con biết rằng gia đình là nơi con có thể tìm đến khi cần giúp đỡ.

Thông điệp kết thúc:

“An toàn trên không gian mạng bắt đầu từ sự thấu hiểu trong gia đình. Một lời lắng nghe hôm nay có thể giúp con mạnh dạn tìm kiếm sự trợ giúp ngày mai.”