

HỖ TRỢ

THANH THIẾU

NIÊN

TRỰC TUYẾN

THÔNG TIN VÀ TƯ VẤN

DÀNH CHO PHỤ HUYNH

VÀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC



VIETNAMESE

## Internet – một nơi đầy thú vị và tích cực

Internet là một nguồn tài nguyên tuyệt vời cho phép trẻ em và thanh thiếu niên kết nối, giao tiếp và sáng tạo theo nhiều cách khác nhau, trên một loạt các thiết bị. Tuy nhiên, internet luôn luôn biến đổi, và khả năng theo kịp việc sử dụng công nghệ của con quý vị có thể là một thách thức. Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy rằng con quý vị có các kỹ năng kỹ thuật tốt hơn quý vị, tuy nhiên, trẻ em và thanh thiếu niên vẫn cần lời khuyên và bảo vệ khi đề cập tới việc quản lý cuộc sống trực tuyến của chúng.

Các vấn đề mà con quý vị có thể gặp phải trên mạng Internet sẽ thay đổi tùy theo tuổi tác và các hoạt động trực tuyến của chúng. Chúng tôi đã nhóm các nguy cơ trực tuyến tiềm ẩn vào 4 chuyên mục.

**Hành vi:**  
Trẻ cần phải nhận thức rằng hoạt động trực tuyến của chúng có thể ảnh hưởng lên cả bản thân chúng và người khác, và dấu vết kỹ thuật số mà chúng tạo ra trên mạng internet. Thật dễ dàng khi cảm thấy vô danh trên mạng trực tuyến và điều quan trọng là trẻ phải biết được ai có thể xem, và có thể chia sẻ thông tin mà chúng có thể đã đăng. Khi sử dụng internet, điều quan trọng là giữ thông tin cá nhân an toàn và không chia sẻ thông tin với người lạ. Thảo luận với con quý vị về tầm quan trọng của việc báo cáo các cuộc trò chuyện, tin nhắn, hình ảnh và hành vi không phù hợp và cách thức để có thể thực hiện việc báo cáo này.

**Nội dung:**  
Một số nội dung trực tuyến không phù hợp với trẻ và có thể gây tổn thương hoặc có hại. Điều này đúng đối với các nội dung được truy cập và xem thông qua các mạng xã hội, game trực tuyến, blog và các trang mạng. Điều quan trọng là trẻ cần nhắc được độ tin cậy của tài liệu trực tuyến và nhận thức được rằng nội dung đó có thể không đúng hoặc bị viết xuyên tạc. Trẻ có thể cần quý vị giúp đỡ khi chúng bắt đầu đánh giá nội dung theo cách này. Có thể có hậu quả về pháp lý khi sử dụng hoặc tải về nội dung có bản quyền mà không có sự cho phép của tác giả.

**Địa chỉ liên lạc:**  
Điều quan trọng là trẻ phải nhận ra rằng những người bạn mới trên mạng trực tuyến có thể không phải là người như họ nói và rằng một khi thêm bạn bè vào tài khoản trực tuyến, quý vị có thể đang chia sẻ thông tin cá nhân của mình với họ. Thường xuyên rà soát danh sách bạn bè và loại bỏ các địa chỉ liên lạc không mong muốn là một bước có ích. Cài đặt bảo mật trực tuyến cũng có thể cho phép quý vị tùy chỉnh các thông tin mà mỗi người bạn có thể truy cập. Nếu quý vị có mối quan ngại rằng con quý vị là, hoặc đã từng là đối tượng tiếp xúc hoặc tiếp cận tình dục không đúng đắn bởi một người khác, thì việc quan trọng là quý vị phải báo cáo cho cảnh sát thông qua Child Exploitation and Online Protection Centre ([www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)). Nếu con quý vị là nạn nhân bị hăm dọa trên mạng, thì cũng có thể báo cáo điều này qua mạng trực tuyến và ngoại tuyến. Cùng cố cho con quý vị về tầm quan trọng của việc báo cho người lớn đáng tin cậy ngay lập tức nếu có ai đó bắt nạt chúng hoặc làm cho chúng cảm thấy không thoải mái, hoặc nếu một trong những bạn bè của chúng đang bị bắt nạt trực tuyến.

**Thương mại hóa:**  
Quyền riêng tư và thú vui của giới trẻ trên mạng trực tuyến đôi khi có thể bị ảnh hưởng bởi các chương trình tiếp thị và quảng cáo, mà cũng có thể có nghĩa là vô tình tiêu tiền trực tuyến, ví dụ như trong các ứng dụng. Khuyến khích con quý vị giữ bảo mật thông tin cá nhân của chúng, học cách chặn các pop up và thư rác, tắt chức năng mua trong ứng dụng trên các thiết bị nếu có thể, và sử dụng địa chỉ email gia đình khi điền vào các mẫu trực tuyến.

Có những lợi thế thực sự trong việc duy trì một cuộc đối thoại cởi mở với con quý vị về việc sử dụng internet của chúng. Không chắc nên bắt đầu từ đâu? Những gợi ý bắt đầu cuộc trò chuyện có thể giúp quý vị.

- 1 Yêu cầu trẻ kể cho quý vị nghe về những trang mạng mà chúng muốn truy cập và chúng thích làm gì trên mạng trực tuyến.
- 2 Hỏi trẻ về việc chúng giữ an toàn như thế nào trên mạng trực tuyến. Chúng đưa ra những lời khuyên gì cho quý vị, và chúng học được những điều đó từ đâu? Điều gì OK và điều gì không OK khi chia sẻ?
- 3 Hỏi trẻ xem liệu chúng có biết tìm sự trợ giúp ở đâu hay không, tìm lời tư vấn an toàn, các thiết lập bảo mật ở đâu và cách báo cáo hoặc chặn đối với các dịch vụ mà chúng sử dụng.
- 4 Khuyến khích trẻ giúp đỡ một ai đó! Có lẽ trẻ có thể chỉ cho quý vị cách làm điều gì đó tốt hơn trên mạng trực tuyến hoặc chúng có thể có một người bạn mà sẽ được lợi từ sự giúp đỡ và hỗ trợ của chúng.
- 5 Hãy suy nghĩ về cách mỗi người sử dụng internet. Quý vị có thể làm gì hơn nữa khi cùng nhau sử dụng internet? Có những hoạt động nào mà quý vị có thể tận hưởng với tư cách một gia đình?

# Tôi có thể làm gì bây giờ?

- Duy trì một cuộc đối thoại cởi mở với con quý vị và khuyến khích chúng nói chuyện với quý vị về việc sử dụng internet của chúng: ví dụ chúng đang nói chuyện với ai, các dịch vụ mà chúng đang sử dụng, và bất kỳ vấn đề mà chúng có thể đang gặp phải.
- Tạo ra một thỏa thuận gia đình khi thiết lập các ranh giới dành cho con quý vị, và các kỳ vọng của quý vị khi lên mạng.
- Cung cấp cho con quý vị các chiến lược để đối phó với bất kỳ nội dung trực tuyến nào mà chúng thấy không thoải mái – như tắt màn hình, nói chuyện với một người lớn mà chúng tin tưởng và sử dụng các cơ sở báo cáo trực tuyến.
- Cân nhắc việc sử dụng phần mềm lọc để chặn nội dung không mong muốn. Ngoài cách lọc, hãy nhớ rằng việc thảo luận với con quý vị, và tham gia vào việc sử dụng internet của chúng đều là những cách hiệu quả để giáo dục trẻ về internet.
- Khuyến khích con quý vị 'suy nghĩ trước khi đăng tải'. Các hành động trực tuyến có thể ảnh hưởng không chỉ tới bản thân mà còn ảnh hưởng tới cuộc sống của những người khác. Nội dung đăng tải một cách riêng tư trên mạng trực tuyến có thể bị những người khác công khai chia sẻ, và có thể vẫn còn trực tuyến mãi mãi.
- Hiểu pháp luật. Một số hành vi trực tuyến có thể vi phạm pháp luật, ví dụ như khi tải hoặc chia sẻ nội dung với những người khác. Có khả năng giới thiệu các dịch vụ pháp lý.
- Hãy tự làm quen với các thiết lập riêng tư và tính năng báo cáo có sẵn trên các trang mạng và các dịch vụ phổ biến.
- Nếu con quý vị đang bị bắt nạt trực tuyến, hãy lưu tất cả các bằng chứng sẵn có và biết được nơi để báo cáo sự việc, ví dụ như trường học, nhà cung cấp dịch vụ, hay cảnh sát nếu vi phạm pháp luật.
- Hãy tự làm quen với sự xếp hạng độ tuổi đối với các game và ứng dụng mà có thể giúp nói rõ mức độ và tính phù hợp của nội dung. Cũng xem thêm liệu các đánh giá trực tuyến có sẵn từ các phụ huynh khác hay không vì các đánh giá này có thể hữu ích.
- Lập một địa chỉ email gia đình mà con quý vị có thể sử dụng khi đăng ký các game và trang mạng trực tuyến mới.
- Khuyến khích con quý vị sử dụng nickname (khi có thể) thay vì họ tên của chúng trên mạng trực tuyến để bảo vệ thông tin cá nhân của chúng, và tạo các mật khẩu an toàn cho mọi tài khoản.

Đăng ký nhận bản tin Childnet của chúng tôi tại [www.childnet.com](http://www.childnet.com).

Giúp đảm bảo rằng con quý vị biết cách giữ an toàn trên mạng trực tuyến, bằng cách sử dụng các Quy Tắc SMART (THÔNG MINH) của chúng tôi dành cho trẻ em ở độ tuổi tiểu học, hoặc 5 Lời Khuyên dành cho Thanh Thiếu Niên.

## 5 Quy Tắc SMART dành cho trẻ em ở độ tuổi tiểu học:

**S Safe (An toàn):** Giữ an toàn bằng cách cẩn thận không cung cấp thông tin cá nhân khi quý vị đang trò chuyện hoặc đăng tải trực tuyến. Thông tin cá nhân bao gồm địa chỉ email, số điện thoại và mật khẩu của quý vị.

**M Meet (Gặp gỡ):** Gặp gỡ ai đó mà quý vị chỉ mới liên lạc trực tuyến có thể có nguy hiểm. Chỉ làm như vậy khi có sự cho phép của cha mẹ hoặc người chăm sóc và thậm chí chỉ khi họ có thể có mặt. Hãy nhớ rằng bạn bè trực tuyến vẫn còn là người lạ ngay cả khi quý vị đã nói chuyện với họ trong một thời gian dài.

**A Accepting (Chấp nhận):** Việc chấp nhận email, tin nhắn, hoặc mở các tập tin, hình ảnh hoặc văn bản từ những người quý vị không biết hoặc không tin tưởng có thể dẫn đến các vấn đề – chúng có thể chứa virus hoặc tin nhắn gây khó chịu!

**R Reliable (Đáng tin cậy):** Một người nào đó trên mạng trực tuyến có thể nói dối về việc họ là ai và thông tin trên internet có thể không đúng. Luôn luôn kiểm tra thông tin bằng cách xem các trang mạng khác, trong sách vở, hoặc hỏi ai đó hiểu biết. Nếu quý vị thích trò chuyện trực tuyến, tốt nhất là chỉ trò chuyện với bạn bè và gia đình ở thế giới thực của mình.

**T Tell (Nói chuyện):** Nói cho cha mẹ, người chăm sóc hoặc một người lớn đáng tin cậy nếu có ai đó, hoặc điều gì đó khiến quý vị cảm thấy không thoải mái hoặc lo lắng, hoặc nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang bị bắt nạt trực tuyến.

## 5 Những Lời Khuyên dành cho Thanh Thiếu Niên:

**1 Bảo vệ danh tiếng trực tuyến của quý vị:** sử dụng các công cụ được cung cấp bởi các dịch vụ trực tuyến để quản lý các dấu vết kỹ thuật số của quý vị và 'suy nghĩ trước khi đăng tải'. Nội dung đăng tải trực tuyến có thể tồn tại mãi mãi và có thể được chia sẻ công khai bởi bất cứ ai.

**2 Biết nơi để tìm sự giúp đỡ:** hiểu được cách báo cáo với các nhà cung cấp dịch vụ cũng như sử dụng các công cụ chặn và xóa. Nếu điều gì đó xảy ra làm quý vị khó chịu trên mạng trực tuyến, không bao giờ quá muộn khi kể với ai đó.

**3 Không tạo áp lực:** nếu quý vị thiếu kiểm soát thì quý vị đã mất đi sự kiểm soát; một khi quý vị đã nhấn phím gửi đi thì quý vị không thể lấy lại được.

**4 Tôn trọng pháp luật:** sử dụng các dịch vụ đáng tin cậy và biết cách truy cập hợp pháp vào nhạc, phim và TV mà quý vị muốn.

**5 Ghi nhận các nguồn của quý vị:** sử dụng nội dung đáng tin cậy và nhớ trả tiền khi sử dụng công trình/ý tưởng của người khác.

Tư vấn và các nguồn tài nguyên bổ sung:

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)



With support from:

