

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Sáu lời khuyên thiết thực giúp trẻ thích nghi với lệnh cấm mạng xã hội

TÁC GIẢ KRUSHNADEVSINH RAVALJI

Lịch sử được hình thành từ những thời điểm chuyển biến quan trọng mang tính định hình xã hội. Từ việc ra đời của internet đến khả năng đi lại toàn cầu bằng đường không, cách chúng ta giao tiếp và khám phá thế giới luôn luôn thay đổi. Đối với các gia đình trên khắp nước Úc, một thời điểm mới quan trọng đã đến.

Vào ngày 10 tháng 12 năm 2025, nước Úc chứng kiến một sự thay đổi mang tính thể hệ khi một số nền tảng mạng xã hội hạn chế quyền truy cập tài khoản đối với người dưới 16 tuổi. Luật mới là một sáng kiến đi đầu thế giới nhằm giúp trẻ an toàn hơn trên mạng. Điều này đạt được thông qua việc loại bỏ sự tiếp xúc với các thuật toán sẵn mồi, chức năng lướt thông tin vô tận, các thông báo và nhắc nhở không ngừng, và việc liên tục tìm kiếm sự công nhận trên mạng.

Hơn tám năm làm việc cùng với các em tuổi 'teen', tôi đã tận mắt chứng kiến việc mạng xã hội ảnh hưởng như thế nào đến quan điểm và hành vi, và cách mạng xã hội ăn sâu vào thói quen của biết bao thanh thiếu niên.

Tôi làm việc gần gũi với thanh thiếu niên thông qua Third Culture và với tư cách Ủy viên về Thanh Thiếu niên của Ủy ban Đa văn hóa của Chính phủ Victoria. Vì vậy, tôi muốn chia sẻ một số lời khuyên có thể giúp trẻ tuổi 'teen' thích nghi với những thay đổi về việc truy cập mạng xã hội, đồng thời vẫn duy trì các kết nối có ý nghĩa.

1. Khám phá 'không gian thứ ba' trong cộng đồng

Nếu mạng xã hội là nơi trẻ tuổi 'teen' tìm kiếm cảm hứng và gặp gỡ những người thú vị, thì 'không gian thứ ba' tại địa phương của bạn - một nơi sinh hoạt cộng đồng mà mọi người có thể tụ họp, trò chuyện và kết nối bên ngoài gia đình hoặc trường học - là nơi tiếp xúc tương tự. Hãy khuyến khích con bạn đến thư viện địa phương vì đó là nơi tuyệt vời để gặp gỡ. Các trung tâm cộng đồng tổ chức nhiều chương trình cho thanh thiếu niên cùng độ tuổi, hoặc các em có thể đến các địa điểm âm nhạc địa phương hoặc các tổ chức văn hóa gần đó cùng bạn bè để trò chuyện cũng như trực tiếp trao đổi.

Những 'không gian thứ ba' này là môi trường hoàn hảo để thoát khỏi ảnh hưởng của các thuật toán trên mạng cũng như kết nối với những người mới, với những câu chuyện không chỉ tồn tại trên màn hình.

Trong khi đó, trẻ vẫn có thể sử dụng các thiết bị của mình để tương tác thông qua các nền tảng khác không nằm trong phạm vi của lệnh cấm, chẳng hạn như WhatsApp và Messenger, bao gồm cả liên lạc với bạn bè và gia đình ở nước ngoài.

2. Xây dựng kết nối thông qua các nhóm chung sở thích

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Dù là thông qua các đội thể thao hay các cơ hội tình nguyện, tham gia các nhóm sinh hoạt tại địa phương là cách tuyệt vời để gặp gỡ bạn mới và gắn kết qua những sở thích chung. Nhiều trường học cũng cung cấp các chương trình mà học sinh có thể tham gia trong kỳ nghỉ.

Tôi đã làm tình nguyện tại các sự kiện quần vợt, nơi tôi kết nối với nhiều người cùng chia sẻ niềm đam mê với môn thể thao này. Những trải nghiệm đó đã giúp hình thành con người tôi của ngày hôm nay.

3. Đa dạng hóa nguồn tin tức và thông tin của các em

Đối với nhiều thanh thiếu niên, mạng xã hội đã trở thành kênh tin tức hàng đầu. Tuy nhiên chúng ta có cả một thế giới các nguồn thông tin đáng tin cậy bao gồm các ứng dụng truyền thông, báo chí, đài phát thanh và truyền hình. Hãy giới thiệu lại một số kênh này để giúp mở rộng cách gia đình bạn tiếp nhận thông tin.

Sự chuyển đổi này có thể có cảm giác đặc biệt quan trọng đối với trẻ dưới 16 tuổi, những thành viên đóng vai trò quan trọng trong gia đình. Vai trò này có thể là giúp dịch tin tức cho các thành viên trong gia đình hoặc xử lý các tài liệu quan trọng. Lớn lên với những trách nhiệm tương tự, tôi hiểu việc thích nghi với sự thay đổi này có thể là một thách thức. Tuy nhiên, cũng như chúng ta đã thành công trong việc chuyển đến một quốc gia mới và đối mặt với những phức tạp của cuộc sống của người trưởng thành, tôi biết rằng con cái chúng ta cũng có sự kiên cường để thích nghi với thay đổi này.

4. Áp dụng cách kết nối 'cổ điển'

Như cha mẹ và các anh chị lớn hơn - những người sinh ra trước khi mạng xã hội trở nên phổ biến - có thể chứng thực, có rất nhiều cách để duy trì kết nối với những người mình yêu thương và quan tâm. Điều quan trọng là trấn an các em dưới 16 tuổi rằng sự thay đổi này không phải là nhằm mục đích 'quay trở về quá khứ'. Đây là thay thế việc 'lướt điện thoại một cách thụ động' với chủ động tiếp xúc giao lưu. Thay vì chỉ quan sát bạn bè qua các câu chuyện hoặc giao tiếp qua 'meme', chúng ta có thể khuyến khích các em gửi tin nhắn trực tiếp, tham gia trò chuyện nhóm, hoặc gọi điện thoại hay gọi video.

5. Duy trì tư duy tích cực và xem sự thay đổi như một cơ hội

Tôi hiểu rằng những người trẻ tuổi có thể khó xem một "luật lệ" mới trong cuộc sống như một cơ hội, nhưng vì độ tuổi tối thiểu cho mạng xã hội hiện đã được áp dụng, chúng ta có thể sử dụng bước ngoặt này để mang lại lợi ích cho các em.

Các em có thể lấy lại thời gian đó và đầu tư lại vào những người các em biết và trân trọng. Cho dù đó là xem phim với gia đình hay đi sự kiện địa phương với bạn bè, mục tiêu vẫn là như vậy: sống trọn vẹn, kết nối và tận hưởng những khoảnh khắc đời thực đó.

6. Dựa vào mạng lưới hỗ trợ của các em

Các em dễ cảm thấy như mình đang đối diện với sự thay đổi này một mình. Tuy nhiên, hiện có nhiều tổ chức và nguồn hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên - bên cạnh gia đình và bạn bè.

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Vì vậy, các bậc phụ huynh, tôi khuyến khích các bạn:

- thường xuyên hỏi han con mình và điu dắt bằng sự đồng cảm.
- làm gương cho con trong việc tham gia nhiều hơn vào thực tại. Điều đó có nghĩa là bạn cũng sẽ lướt mạng ít hơn.
- cùng con xây dựng hiểu biết về kỹ thuật số.

Mặc dù giới hạn độ tuổi giúp bảo vệ trẻ khỏi tiếp xúc với nội dung có hại và các tính năng gây nghiện hiện nay, nhưng các nền tảng mạng xã hội sẽ không đột nhiên trở nên an toàn khi các em bước sang tuổi 16.

Dù hơn 4,7 triệu tài khoản mạng xã hội đã bị vô hiệu hóa vào tháng 12 sau khi các thay đổi về mạng xã hội bắt đầu, vẫn còn nhiều việc phải làm, và đây là thời điểm tốt để giúp xây dựng kỹ năng và hiểu biết kỹ thuật số cho các em. Điều này sẽ giúp các em được trang bị tốt hơn để xử lý và nhận diện rủi ro khi các em có quyền truy cập đầy đủ vào thế giới mạng xã hội.

Để có các nguồn tài liệu giúp các em thích nghi với sự thay đổi này, xây dựng hiểu biết về kỹ thuật số, cũng như thông tin về các cách khác bạn có thể hỗ trợ các em trong quá trình này, hãy truy cập [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au).



Thông tin về tác giả

Kano Ravalji là Giám đốc Điều hành của Third Culture Australia và từng là Ủy viên về Thanh Thiếu niên tại Ủy ban Đa văn hóa Victoria. Là di dân từ Ấn Độ và lớn lên tại Úc, Kano có hiểu biết trực tiếp về những trở ngại mà thanh thiếu niên từ các nền tảng đa văn hóa phải đối mặt. Anh đã dành sự nghiệp của mình để vận động cho giới trẻ, tập trung vào việc xây dựng những môi trường nơi họ không chỉ tồn tại mà còn thực sự gắn bó và phát triển mạnh mẽ.