

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Những cuộc trò chuyện cần có với con tuổi 'teen': Nói chuyện về thay đổi trong việc truy cập mạng xã hội mà không gây căng thẳng

Chuyên gia nuôi dạy con, Tiến sĩ Marie Yap, chia sẻ các lời khuyên giúp các gia đình chuẩn bị trò chuyện về luật quy định tuổi tối thiểu sử dụng mạng xã hội có hiệu lực từ ngày 10 tháng 12.

Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi trò chuyện với con về những chủ đề gây tranh cãi, bạn không phải chỉ có một mình.

Qua 15 năm làm việc trực tiếp với các gia đình, tôi đã thấy nhiều cha mẹ gặp khó khăn và tìm lời khuyên trong việc trò chuyện với con cái của họ, đặc biệt về các chủ đề khó nói hoặc nhạy cảm như sức khỏe tâm thần, hoặc chỉ đơn giản là những điều mà trẻ ở tuổi thanh thiếu niên đặc biệt quan tâm.

Thời gian sử dụng màn hình bao nhiêu là quá nhiều? Tôi có nên lên xem điện thoại của con không? Những việc nhà nào mà đưa con tuổi 'teen' của tôi có thể đảm nhận?

Những thay đổi mới về việc truy cập tài khoản mạng xã hội cho trẻ dưới 16 tuổi bổ sung thêm một câu hỏi khó vào danh sách của mọi phụ huynh: Làm thế nào để tôi nói chuyện với đứa con tuổi 'teen' của mình về vấn đề này?

Nuôi dạy con trong môi trường văn hóa mới có thể khó khăn

Là nhà nghiên cứu, nhà tâm lý học gia đình và bản thân là một di dân, tôi hiểu rằng các gia đình khi thích nghi với một nền văn hóa mới thường có thể gặp phải xung đột thế hệ về cách nuôi dạy con. Xung đột này càng được khuếch đại hơn đối với những người chuyển từ một nền văn hóa mang tính tập thể sang văn hóa cá nhân.

Đối với con cái có cha mẹ là di dân, nhận thấy sự khác biệt trong cách nuôi dạy con giữa gia đình mình và gia đình bạn bè cũng có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần của các em và làm cho các cuộc trò chuyện nhạy cảm trở nên khó khăn hơn.

Trong bối cảnh đa văn hóa ngày càng tăng tại Úc, một tỷ lệ đáng kể các gia đình đang đối mặt với khó khăn này. Chia khóa để vượt qua điều này là tìm một điểm chung, phù hợp cho cả bạn, với tư cách là cha mẹ, và con của bạn - một điểm hòa hợp, tôn trọng cả giá trị văn hóa truyền thống của bạn cũng như văn hóa mà con bạn đang lớn lên, ở đây ngay tại Úc.

Cách bạn muốn nói chuyện với con có thể khác nhau tùy thuộc vào quan hệ trong gia đình, nhưng những cuộc trò chuyện này rất quan trọng để hỗ trợ con bạn chuẩn bị cho sự thay đổi trong việc truy cập tài khoản mạng xã hội.

Trong bối cảnh luật này có hiệu lực từ ngày 10 tháng 12 năm 2025, tôi muốn chia sẻ một số lời khuyên vô cùng đơn giản để giúp cha mẹ có những cuộc trò chuyện lành mạnh hơn với những đứa con tuổi 'teen' của mình.

Lời khuyên thiết thực cho cha mẹ khi nói chuyện với con về luật mới.

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Điều quan trọng nhất trước khi trò chuyện với con bạn về những thay đổi này là trang bị cho bản thân thông tin đúng và đáng tin cậy. Vì vẫn đang ở giai đoạn phát triển các kỹ năng phán đoán và nhận thức, các em dễ bị tổn thương hơn trước thông tin sai lệch, và điều này thường dẫn đến các phản ứng thái quá hoặc quyết định sai lầm. Đảm bảo bạn được trang bị thông tin chính xác sẽ giúp xây dựng một nền tảng vững chắc cho cuộc trò chuyện. Hiện có những thông tin để giúp bạn hiểu về những thay đổi về độ tuổi tối thiểu sử dụng mạng xã hội tại esafety.gov.au.

Thứ hai, hãy chú ý đến giọng điệu của bạn. Trước khi tiếp cận chủ đề, hãy nhận thức rõ về lập trường của chính bạn đối với sự thay đổi này, liệu bạn ủng hộ hay hoài nghi. Việc hiểu rõ bản thân là chìa khóa để định hướng cuộc thảo luận một cách hiệu quả. Hãy nhớ rằng trẻ ở tuổi 'teen' rất nhạy cảm; giọng điệu mang tính phán xét hoặc nặng nề sẽ nhanh chóng đẩy các em ra xa và ngăn các em nói thật về cảm xúc của mình.

Trong cuộc trò chuyện, hãy nhớ tách biệt cảm xúc của con bạn với cách thể hiện cảm xúc đó. Bạn có thể thấy phản ứng mạnh ban đầu, đặc biệt nếu các em đang mất quyền truy cập vào các mạng xã hội hiện có. Đừng phản ứng lại sự tức giận này. Thay vào đó, hãy tập trung công nhận cảm xúc đằng sau đó để duy trì cuộc trò chuyện. Thể hiện sự thấu hiểu và công nhận cảm xúc của các em ngay từ đầu cuộc trò chuyện là bước đầu tiên để có một cuộc thảo luận cởi mở và mang tính xây dựng.

Trẻ ở đầu tuổi 'teen' bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi bạn bè (và tất nhiên, cả mạng xã hội!). Tìm hiểu những người có ảnh hưởng chính đó là ai và họ đang nói gì sẽ cho bạn hiểu biết có giá trị cho cuộc trò chuyện. Chìa khóa là giữ cho cuộc thảo luận mang tính tò mò, cởi mở và chân thành, nhằm mục đích khám phá và tìm hiểu. Hãy cho con bạn thấy rằng bạn đang đứng về phía con, và bạn và con đang *cùng nhau* vượt qua giai đoạn chuyển tiếp này, cố gắng đừng chỉ viện vào luật mới và chọn cách phủi tay bỏ mặc.

Có một số câu hỏi bạn có thể tự hỏi trước khi bắt đầu cuộc trò chuyện.

- Làm thế nào bạn có thể giải thích cho con rằng những hạn chế này là để bảo vệ sức khỏe tâm thần và an sinh của con?
- Một số trẻ có thể nghĩ rằng các em có thể lách luật hạn chế. Quan điểm của bạn về vấn đề này là như thế nào?
- Bạn có ý tưởng ban đầu nào để giúp con duy trì kết nối với bạn bè thông qua các kênh trực tuyến khác hoặc qua gặp gỡ trực tiếp, đặc biệt là trong những ngày đầu khi sự thay đổi cảm thấy rõ rệt nhất?

Làm thế nào để bắt đầu cuộc trò chuyện này?

Nếu đang bế tắc về cách gợi chuyện, hãy thử những cách mở đầu sau:

1. "Con có nghe gì từ bạn bè ở trường về 'lệnh cấm' mới về mạng xã hội không?"
2. "Câu chuyện này trên bản tin vừa nhắc ba/mẹ nhớ, con đã nghe rằng sắp tới sẽ cần đủ 16 tuổi để có tài khoản mạng xã hội chưa?"

Điều quan trọng là giúp con hiểu rằng những thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến tất cả trẻ dưới 16 tuổi tại Úc. Các em có thể cảm thấy như chỉ có mình không được tham gia mạng xã hội, nhưng điều này là nhằm bảo vệ, không phải cô lập các em.

Tuổi Tối thiểu Sử dụng Mạng Xã hội



Đối với các gia đình không thường nói về việc sử dụng mạng, sự thay đổi này có thể là một cú hích đúng lúc để bắt đầu cuộc trò chuyện. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên về việc sử dụng mạng xã hội hiện tại của con. Quy tắc vàng là *dừng lại và hít thở trước khi phản ứng*. Điều này tạo ra sự khác biệt lớn, và việc tạo ra một không gian an toàn để con bạn mở lòng sẽ mang lại lợi ích cho cả gia đình - bây giờ và trong tương lai.

Thông tin chi tiết và tài liệu bổ sung về độ tuổi tối thiểu sử dụng mạng xã hội sắp tới, bao gồm cả các tài liệu đã được dịch, có thể được tìm thấy trên [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au).



Về tác giả

Tiến sĩ Marie Yap OAM là Giáo sư và Nhà Tâm lý học tại Đại học Monash, chuyên môn về lĩnh vực nuôi dạy con và sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên. Là người sáng lập [Parenting Strategies](#) - nền tảng trực tuyến hỗ trợ cha mẹ trong việc bảo vệ sức khỏe tâm thần của con họ - Marie đã biến những bằng chứng nghiên cứu thành các lời khuyên thực tế và có thể thực hiện cho các bậc cha mẹ trong suốt 15 năm qua. Phụ huynh của thanh thiếu niên ở Úc có thể truy cập miễn phí một trong các chương trình trực tuyến này thông qua [headspace](#).