CẨM NANG GIA ĐÌNH KỶ NGUYÊN SỐ

Đồng hành cùng con để sử dụng công nghệ có trách nhiệm

KHI TÌNH YÊU CHẠM VÀO NHỮNG TÂM HỒN LẠC LỐI SAU MÀN HÌNH



HÀNH TRÌNH KẾT NỐI VÀ CHỮA LÀNH TRONG THỜI ĐẠI SỐ

BHIKKHU VISUDDHAMMA

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU 1

CHƯƠNG 1: MẸ VÀ NHỮNG BỮA CƠM NGUỘI LẠNH 3

CHƯƠNG 2: ĐỨA TRẺ TRONG BÓNG TỐI 8

CHƯƠNG 3: BỨC THƯ TRÊN BÀN HỌC 13

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CHO GIA ĐÌNH 18

PHỤ LỤC KẾ HOẠCH SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ TRONG GIA ĐÌNH (*FAMILY DIGITAL-DEVICE PLAN)* 23

PHẦN A — THỎA THUẬN SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ 25

PHẦN B — PHIẾU CÙNG NHAU XEM LẠI SAU 01 TUẦN 31

LỜI KẾT 37

TÀI LIỆU THAM KHẢO 38

LỜI MỞ ĐẦU

Một bữa cơm bị bỏ quên, một tiếng gọi không được đáp lại, một cánh cửa đóng mạnh có thể khiến cha mẹ thấy mình đã mất con vào màn hình. Nhưng phía sau những hành vi ấy còn có mệt mỏi, nhu cầu được công nhận, khó khăn trong việc dừng một hoạt động hấp dẫn và những điều cả hai bên chưa biết cách nói với nhau.

Cuốn sách này dành cho cha mẹ và người chăm sóc muốn khôi phục sự gần gũi với con, đồng thời xây dựng giới hạn rõ ràng trong việc sử dụng thiết bị số. Câu chuyện tập trung vào trẻ ở tuổi thiếu niên; các tình huống cần được điều chỉnh theo độ tuổi, khả năng và hoàn cảnh của từng gia đình.

Ba chương theo chân chị Lan và Bin, cậu con trai mười bốn tuổi: từ xung đột quanh bữa cơm, đến việc tìm lại niềm vui ngoài màn hình, rồi học cách trò chuyện bằng một bức thư. Sau mỗi câu chuyện là phần phân tích, ví dụ ứng xử và bài tập ngắn. Phần cuối hệ thống hóa các cách thực hành để gia đình có thể bắt đầu ngay với một thay đổi vừa sức.

Từ bi trong giáo dục là sẵn lòng hiểu nỗi khó của con và của chính mình. Trí tuệ là nhận ra điều gì cần thay đổi, giới hạn nào cần giữ và lúc nào nên nhờ người khác giúp đỡ. Hai phẩm chất ấy có thể được thực hành trong một lời nhắc, một bữa ăn và cách người lớn sửa sai.

Các nhân vật, lời thoại, bức thư và tình huống trong sách đều là hư cấu phục vụ giáo dục. Những gợi ý thực hành không phải là phác đồ điều trị. Tài liệu tham khảo cuối sách giúp làm rõ các điểm về sử dụng phương tiện số và rối loạn chơi trò chơi điện tử.

CHƯƠNG 1: MẸ VÀ NHỮNG BỮA CƠM NGUỘI LẠNH

Sự thay đổi bắt đầu từ cách người lớn đáp lại



Một lời mời bình tĩnh giúp mở lại cuộc trò chuyện về giờ ăn và giờ chơi.

Câu chuyện đời thường

Bảy giờ tối, chị Lan về đến nhà sau một ngày tăng ca. Vai còn nhức, chị đã mở tủ lạnh, vo gạo, nhặt rau. Chị muốn hai mẹ con có một bữa cơm tử tế, dù thời gian dành cho nhau ngày càng ít.

Trong phòng, Bin đang chơi cùng nhóm bạn. Tiếng trò chơi xen với tiếng cậu gọi đồng đội. Chị gõ cửa: "Bin, ra

ăn cơm con!" Cậu đáp mà không quay lại: "Đợi con chút, đang dở ván!"

Chị trở ra dọn bàn. Mười phút, rồi hai mươi phút trôi qua. Mỗi lần nhìn đĩa thức ăn nguội dần, chị lại nghĩ: "Mình làm tất cả vì con mà con chẳng để ý." Khi cậu nói thêm một lần "sắp xong", chị đẩy cửa, giật điện thoại. Bin bật dậy, hất ghế rồi đóng sầm cửa.

Chị ngồi xuống bên mâm cơm. Cơn giận lắng đi, nhường chỗ cho tủi thân. Bên kia cánh cửa, Bin cũng tức tối vì bị ngắt cuộc chơi trước mặt bạn. Hai mẹ con đều thấy mình bị coi thường, nhưng không ai biết người kia đang nghĩ gì.

Đêm ấy, chị chưa tìm được cách giải quyết. Chị chỉ nhận ra rằng nếu tối mai vẫn gọi, chờ, giận rồi giật máy, hai mẹ con rất có thể sẽ lặp lại đúng cuộc cãi vã hôm nay.

Điều gì nằm sau cuộc xung đột

Với chị Lan, bữa cơm mang theo công sức và mong muốn được gần con. Với Bin, ván chơi đang gắn với đồng đội, lời hẹn và cảm giác mình có vai trò. Hiểu hai phía giúp xác định vấn đề cụ thể: gia đình chưa có giờ kết thúc được thống nhất, còn mỗi người đang diễn giải hành vi của người kia theo nỗi bực của mình.

Ta không thể chỉ từ một cuộc cãi vã mà kết luận trẻ nghiện game, trò chơi đã làm trẻ hư hoặc cha mẹ mưu sinh là nguyên nhân của mọi khó khăn. Cần tìm hiểu thêm nhịp

sinh hoạt, chuyện học, quan hệ bạn bè và cách gia đình đặt giới hạn. Người lớn có trách nhiệm hướng dẫn, nhưng không phải gánh toàn bộ lỗi lầm.

Giật thiết bị và quát mắng dễ làm cuộc nói chuyện biến thành cuộc tranh quyền. Ngược lại, nhắc mãi rồi cho qua cũng khiến giới hạn trở nên khó hiểu. Điều cần rèn là cách nói bình tĩnh đi cùng một yêu cầu cụ thể, có thể thực hiện và được theo sát.

Người lớn chuẩn bị cho chính mình

Trước khi mở cửa phòng con, cha mẹ có thể dừng lại để nhận biết bàn tay đang siết, vai đang căng hoặc giọng đang cao. Một vài nhịp thở tự nhiên và một ngụm nước có thể tạo khoảng dừng để lựa chọn lời nói. Không cần đợi mình hết giận hoàn toàn mới hành động; cần đủ tỉnh táo để không làm tổn thương nhau.

Cũng đừng đặt thêm một yêu cầu bất khả thi rằng cha mẹ phải luôn vui vẻ sau giờ làm. Khi quá mệt, có thể nấu bữa đơn giản, nhờ con phụ việc hoặc nói thẳng: "Hôm nay mẹ mệt, mẹ cần nghỉ ít phút rồi mình nói chuyện." Người chăm sóc cũng cần được nghỉ và được hỗ trợ.

Nếu đã quát, hãy nhận trách nhiệm cho hành vi của mình: "Mẹ xin lỗi vì đã giật máy và nói nặng. Mẹ sẽ sửa cách nhắc. Việc ăn đúng giờ và dừng chơi đúng hẹn vẫn cần được thực hiện." Lời xin lỗi rõ ràng không làm mất vai trò của cha mẹ.

Kết nối trước khi hướng dẫn

Chọn lúc cả hai đã bình tĩnh, chị Lan hỏi: "Ván chơi thường kéo dài bao lâu? Khi mẹ gọi ăn cơm, điều gì khiến con khó dừng?" Chị nghe hết câu trả lời rồi nói điều mình cần: "Mẹ muốn có giờ ăn ổn định và không phải gọi nhiều lần. Mình cùng chọn cách để con kết thúc trước giờ đó."

Nếu trò chơi không thể tạm dừng, kế hoạch cần được tính từ trước khi bắt đầu. Bin có thể không vào ván mới khi sắp đến giờ ăn, báo đồng đội về giờ nghỉ hoặc chọn hoạt động ngắn hơn. Việc báo trước không có nghĩa là mỗi lần con nói "sắp xong" thì thời hạn lại được kéo dài vô tận.

Gia đình có thể thống nhất lời nhắc trước mười phút và năm phút. Khi đến giờ, cha mẹ nhắc ngắn gọn theo điều đã hẹn. Nếu con chưa hợp tác, tránh tranh cãi tại màn hình; sau đó xem lại lịch chơi và áp dụng hậu quả hợp lý đã được thỏa thuận, chẳng hạn chuyển buổi chơi hôm sau sang thời điểm dễ kết thúc hơn. Không dùng việc bỏ bữa hay rút lại tình thương để trừng phạt.

Ví dụ minh họa

Chiều hôm sau, hai mẹ con thống nhất ăn lúc bảy giờ rưỡi. Trước đó mười phút, chị Lan đứng ở cửa: "Đến giờ chuẩn bị nghỉ rồi con. Con nhớ không vào ván mới nhé." Bin cau mặt: "Bạn con đang rủ thêm!"

Chị đáp: "Mẹ biết con còn muốn chơi. Hôm nay mình đã hẹn giờ ăn. Con báo bạn là con nghỉ, rồi ra giúp mẹ lấy

bát.” Bin vẫn càu nhàu nhưng bắt đầu nhắn cho bạn. Chị không yêu cầu con phải vui ngay mới được coi là hợp tác.

Ở bàn ăn, chị nói: “Hôm nay con dừng đúng giờ, nên hai mẹ con ăn được khi canh còn nóng.” Chị ghi nhận việc cụ thể, không thêm câu “Giá mà ngày nào con cũng được thế”. Bin cũng nhắc mẹ cất điện thoại. Chị làm theo lời hẹn của cả nhà.

Thực hành sau khi đọc

Chọn một thời điểm sinh hoạt thường gây căng thẳng. Viết ra điều đã xảy ra, cảm xúc của mỗi bên và một yêu cầu có thể quan sát được, chẳng hạn “cất máy trước bữa tối” thay cho “phải ngoan hơn”.

Cùng con thống nhất giờ kết thúc, cách báo trước và cách xử lý khi lỡ hẹn. Thử trong vài ngày rồi trao đổi lại. Cha mẹ cũng chọn một thói quen sử dụng điện thoại của mình để điều chỉnh.

Điều cần nhớ: Có thể đón nhận sự khó chịu của con mà vẫn giữ một giới hạn hợp lý.

CHƯƠNG 2: ĐỨA TRẺ TRONG BÓNG TỐI

Giúp con tìm lại giá trị và niềm vui trong đời sống



Một hoạt động vừa sức và có người đồng hành tạo cơ hội để con tìm lại niềm vui.

Câu chuyện đời thường

Sau cuộc cãi vã, Bin trùm chăn kín đầu. Trong trò chơi, cậu biết cách tổ chức nhóm và được bạn bè chờ đợi. Ở lớp, cậu lại sợ bị gọi lên bảng vì nhiều bài chưa hiểu. Mỗi lần nghe hỏi điểm, cậu chỉ muốn lảng đi.

Dạo gần đây, Bin thường chơi đến khuya. Sáng dậy vội, có hôm cậu bỏ bữa rồi ngủ gật trong lớp. Buổi chiều, nhìn trang bài tập, cậu thấy mệt và khó bắt đầu. Điện thoại nằm

ngay bên cạnh, còn nhóm bạn đang chờ một người vào đội.

Cậu nghĩ: "Trong đó ít ra mình còn làm được điều gì." Thế là bài tập tiếp tục bị gác lại. Càng để lâu, cậu càng ngại mở vở. Cậu không biết kể với mẹ thế nào về cảm giác vừa muốn dừng vừa sợ mình chẳng còn gì vui khi dừng lại.

Một chiều, chị Lan không hỏi điểm ngay khi con về. Chị hỏi: "Dạo này có điều gì ở trường làm con thấy khó không?" Bin nói "không" trước, rồi sau một lúc mới kể chuyện bài toán mà mình đã bỏ lỡ từ tuần trước.

Nhìn nhu cầu phía sau hành vi

Trò chơi có thể đem đến sự giải trí, tình bạn, thử thách và cảm giác tiến bộ. Những nhu cầu ấy có thật. Khi muốn con giảm chơi, người lớn cần tìm hiểu con sẽ mất điều gì và có thể xây dựng điều gì khác trong đời sống hằng ngày.

Trong tình huống của Bin, chơi khuya, mệt mỏi, ngại học và tìm đến trò chơi đang nối tiếp nhau. Đây là một cách hiểu câu chuyện, không phải kết luận rằng mọi trẻ chơi nhiều đều có cùng nguyên nhân. Có em gặp khó khăn ở trường; có em thiếu hoạt động phù hợp; có em cần được đánh giá thêm về sức khỏe tinh thần hoặc khả năng học tập.

Vì vậy, thay vì gọi con là "lười" hay "mê muội", hãy mô tả điều đang thấy: "Tuần này con đi ngủ muộn ba hôm và

hai lần không kịp ăn sáng. Mẹ muốn hiểu điều gì đang xảy ra.” Sự cụ thể mở đường cho việc giúp đỡ.

Khi nào việc chơi trở thành vấn đề

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, rối loạn chơi trò chơi điện tử liên quan đến khó kiểm soát việc chơi, ưu tiên chơi hơn các hoạt động khác và tiếp tục chơi dù có hậu quả tiêu cực, gây suy giảm đáng kể trong đời sống. Chẩn đoán thường xem xét biểu hiện kéo dài khoảng mười hai tháng; chỉ chơi nhiều giờ hoặc cáu khi bị ngắt chưa đủ để tự kết luận. [1]

Không cần chờ đủ thời gian ấy mới tìm hỗ trợ nếu sinh hoạt đã bị ảnh hưởng rõ. Gia đình nên trao đổi với người có chuyên môn khi con liên tục bỏ học, đảo lộn ăn ngủ, thu mình hoặc nhiều lần không thể thực hiện những giới hạn đã cùng thống nhất.

Bản thân nhãn “nghiện dopamine” không giúp hiểu rõ Bin đang gặp khó ở đâu. Cuốn sách chọn theo dõi những điều gần gũi hơn: con ngủ và ăn ra sao, còn hứng thú với việc gì, có thể dừng đúng hẹn không và đang cần ai hỗ trợ.

Tạo cơ hội để con thấy mình có ích

Chị Lan nhờ Bin phụ phơi quần áo và chuẩn bị bàn ăn. Chị nói đúng nhu cầu của mình, không giả vờ đau yếu để khiến con áy náy. Công việc vừa sức cho con cơ hội đóng góp, nhưng con không phải chịu trách nhiệm chữa lành mọi mệt mỏi của cha mẹ.

Sau khi con làm xong, lời ghi nhận nên nói rõ tác dụng: "Con giúp mẹ dọn bàn nên mình xong sớm hơn." Có thể hỏi thêm: "Phần nào con thấy mình làm tốt?" Câu hỏi ấy giúp con tự nhận ra năng lực, thay vì luôn chờ một lời khen hoặc phần thưởng.

Hoạt động thay thế cũng cần hợp sở thích. Không phải trẻ nào cũng thích thi đấu. Đi bộ, vẽ, trồng cây, nấu ăn, lắp mô hình, đánh cầu lông hay học nhạc đều có thể được thử. Hãy cho con quyền lựa chọn trong khả năng của gia đình, bắt đầu nhỏ và không biến mọi sở thích thành một kỳ thi mới.

Khôi phục nhịp sống và việc học

Gia đình cùng xem việc chơi đang chiếm chỗ của hoạt động nào. Chọn những điểm cần bảo vệ trước: bữa ăn, giờ nghỉ, thời gian đến trường và những trách nhiệm phù hợp. Giờ giải trí được đặt vào lịch sau khi đã dành chỗ cho các việc ấy.

Cha mẹ có thể đồng hành trong một hoạt động ngắn thay vì chỉ ra lệnh con vận động. Nếu lịch làm việc hạn chế, mười lăm phút đi dạo có chú tâm vẫn là một khởi đầu thực tế. Những thời lượng trong ví dụ là lựa chọn thử nghiệm, không phải mức vận động hay mức dùng màn hình chuẩn cho mọi trẻ.

Với việc học, chị Lan cùng Bin tìm đúng bài chưa hiểu và liên hệ giáo viên khi cần. Tạm giảm sức ép phải đạt điểm cao ngay không có nghĩa là bỏ mặc học tập. Mục tiêu có

thể là bắt đầu một bài vừa sức, biết hỏi khi chưa hiểu và đều đặn quay lại việc học.

Ví dụ minh họa

Chị Lan đề nghị: "Chiều nay con chọn đi bộ với mẹ hay đánh cầu lông một lúc?" Bin đáp: "Con đánh dở lắm." Chị cười: "Mẹ còn đang tập phát cầu. Mình chỉ thử xem giữ được cầu qua lại mấy lần."

Họ ra sân nhỏ gần nhà. Quả cầu rơi liên tục; một lần mắc trên cành cây khiến cả hai bật cười. Bin chỉ mẹ cách cầm vợt mà cậu vừa nhớ ra từ tiết thể dục. Về nhà, chị hỏi: "Lúc nào con thấy vui nhất?" Cậu đáp: "Lúc mẹ phát được qua lưới."

Buổi tối, Bin vẫn muốn chơi. Chị không coi điều đó là thất bại. Hai mẹ con giữ giờ đã hẹn và chọn thêm một buổi chơi cầu trong tuần. Một sở thích mới cần cơ hội được lặp lại, chứ không thể ngay lập tức thay thế mọi sức hấp dẫn của trò chơi.

Thực hành sau khi đọc

Trong vài ngày, cùng con ghi ngắn gọn thời điểm chơi, lý do muốn chơi và việc nào bị trì hoãn. Dùng ghi chép để tìm mẫu lặp lại, không làm hồ sơ kết tội con.

Chọn một hoạt động con thật sự muốn thử và một người có thể đồng hành. Sau đó hỏi con cảm thấy thế nào, điều gì thuận lợi và cần thay đổi gì. Ghi nhận cả những tiến bộ chưa liên quan đến điểm số.

Điều cần nhớ: Muốn con rời màn hình dễ hơn, hãy giúp con có một đời sống đáng tham gia ngoài màn hình.

CHƯƠNG 3: BỨC THƯ TRÊN BÀN HỌC

Nói điều khó nói bằng sự chân thành



Bức thư là lời mời trò chuyện và cùng lập kế hoạch thay đổi.

Câu chuyện đời thường

Tối thứ Bảy, Bin định chơi cùng bạn đến khuya. Cậu để sẵn gói mì và một lon nước bên bàn. Chị Lan thấy vậy nhưng không bắt đầu bằng một bài giảng. Chị đặt xuống đĩa táo cùng một tờ giấy gấp đôi: "Khi nào nghỉ, con đọc giúp mẹ nhé."

Một lúc sau, Bin mở thư. Cậu đã quen với những lời nhắc phải học, phải ăn và phải ngủ. Lần này, dòng đầu tiên lại là lời xin lỗi của mẹ.

Bức thư gửi con

Bin thương của mẹ,

Mẹ muốn xin lỗi con về buổi tối mẹ giật điện thoại và quát con. Mẹ đã rất giận, nhưng cách mẹ làm khiến hai mẹ con càng khó nói chuyện. Mẹ sẽ tập nhắc rõ hơn và dừng lại khi thấy mình sắp nói lời nặng nề.

Mẹ biết trò chơi và nhóm bạn có ý nghĩa với con. Mẹ muốn nghe con kể điều con thích, điều con làm tốt và vì sao có lúc con khó dừng. Mẹ cũng muốn hiểu những chuyện ở trường mà có thể trước đây mẹ đã vội bỏ qua.

Mẹ đang lo vì gần đây con bỏ bữa, ngủ muộn và buổi sáng thường mệt. Mẹ nhớ những lúc hai mẹ con vừa ăn vừa kể chuyện. Mẹ mong mình có thể tìm lại những khoảng thời gian ấy, dù mỗi ngày chỉ bắt đầu từ một bữa ăn.

Con không cần thắng một trận đấu hay đạt một điểm số nào để xứng đáng được mẹ yêu thương. Khi con gặp khó, mẹ muốn con biết rằng con có thể nói với mẹ. Có việc mẹ chưa biết giải quyết, hai mẹ con sẽ cùng tìm người giúp.

Mẹ cũng cần thay đổi. Mẹ sẽ cất điện thoại trong bữa ăn và dành thời gian nghe con mà không vừa nghe vừa làm việc khác. Hôm nào phải tăng ca, mẹ sẽ báo để mình sắp

xếp lại. Mẹ không hứa lúc nào cũng làm đúng, nhưng mẹ sẽ nhận lỗi và sửa khi làm chưa tốt.

Mẹ muốn tối mai mình ngồi lại một lúc để thống nhất giờ chơi, giờ nghỉ và cách nhắc nhau. Con có thể đề xuất cách con thấy làm được. Nếu một cách không phù hợp, mình sẽ xem lại, nhưng việc chăm sóc sức khỏe và giữ lời hẹn vẫn cần được coi trọng.

Con chưa cần trả lời ngay. Khi sẵn sàng, con có thể nói, viết lại cho mẹ hoặc bắt đầu bằng một điều con muốn mẹ hiểu. Mẹ sẽ lắng nghe.

Mẹ của con.

Sau bức thư

Bin đọc đến cuối rồi ngồi yên. Cậu chưa bỗng nhiên hết muốn chơi, cũng chưa biết phải nói gì. Cậu nhắn cho nhóm rằng mình sẽ nghỉ sau ván đang chơi, rồi ra phòng khách: "Mai mẹ nghe con nói trước được không?"

Chị Lan gật đầu. Chị không hỏi ngay "Vậy con hứa bỏ game chưa?". Lần đầu tiên sau nhiều ngày, hai mẹ con có một cuộc nói chuyện không bắt đầu bằng việc phân xử ai sai.

Ngày hôm sau, Bin kể rằng cậu ngại dừng vì sợ bạn chê bỏ đội. Chị Lan giúp con nghĩ cách báo giờ nghỉ từ đầu. Cậu cũng thừa nhận có lúc chính mình muốn chơi thêm dù không ai ép. Nhờ nói rõ cả hai điều ấy, họ mới chọn được cách làm phù hợp.

Vì sao lời nhắn cần tránh gây tội lỗi

Một bức thư có thể giúp người viết chậm lại, sắp xếp điều cần nói và để người đọc có thời gian tiếp nhận. Tuy vậy, tác dụng nằm ở sự chân thành và hành động tiếp theo, không ở độ xúc động của câu chữ.

Những câu như "Con đang làm gia đình tan vỡ" hoặc "Nếu thương mẹ thì phải bỏ ngay" đặt lên trẻ một gánh nặng khó mang. Cha mẹ có thể bày tỏ nỗi buồn, nhưng cần phân biệt cảm xúc của mình với trách nhiệm của con. Yêu thương không nên trở thành món nợ mà trẻ phải trả bằng sự phục tùng.

Bức thư nên nêu sự việc cụ thể, nhận phần trách nhiệm của người lớn, nói mong muốn và đưa ra một lời mời vừa sức. Không hứa những điều ngoài khả năng, chẳng hạn chắc chắn về sớm mỗi ngày khi công việc chưa cho phép. Con cần những cam kết nhỏ có thể tin cậy.

Ví dụ minh họa

Ba ngày sau, Bin lại chơi quá giờ. Chị Lan thất vọng và suýt nói: "Mẹ viết thư như thế mà con vẫn vậy!" Chị dừng lại, rồi hỏi: "Hôm nay điều gì làm con lỡ hẹn?"

Bin thú nhận đã vào thêm một ván sát giờ nghỉ. Hai mẹ con xem lại cách sắp xếp: lời nhắc cần đến trước khi con bắt đầu ván cuối, và Bin cần báo cho bạn giờ kết thúc ngay từ lúc vào chơi. Cậu tự đặt nhắc giờ, còn mẹ giữ cách nhắc ngắn gọn.

Việc lỡ hẹn vẫn được nhắc đến nghiêm túc. Tuy nhiên, họ dùng nó để điều chỉnh cách thực hiện thay vì kết luận rằng con không biết thương mẹ. Bức thư trở thành điểm bắt đầu cho một chuỗi hành động, không phải bằng chứng để trách móc về sau.

Thực hành sau khi đọc

- *Viết một lời nhắn khoảng một trang hoặc ngắn hơn.*
- *Nêu một sự việc đang khiến bạn lo, một điều bạn cần nhận trách nhiệm, một mong muốn và một lời mời trò chuyện cụ thể.*
- *Đọc lại để bỏ những câu gắn tình yêu với điều kiện hoặc khiến con chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của cả nhà.*
- *Sau khi gửi, cho con thời gian.*
- *Nếu con chưa muốn nói, có thể hẹn lại hoặc cho con chọn viết ra.*
- *Khi con phản hồi, hãy hỏi để hiểu trước khi giải thích phần mình.*

Điều cần nhớ: Lòng tin lớn lên khi lời nói được tiếp nối bằng những việc nhỏ có thể dựa vào.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CHO GIA ĐÌNH

Tám nền tảng trong việc đồng hành cùng con

Từ bi và trí tuệ. Quan tâm đến cảm xúc của con, đồng thời xem xét điều gì thật sự có lợi cho sự trưởng thành của con. Thương con bao gồm cả việc giữ giới hạn và tìm sự giúp đỡ khi cần.

Cha mẹ tự chuyển hóa. Nhận biết phản ứng quen thuộc của mình, tập dừng trước khi quát và sửa sai sau xung đột. Việc rèn luyện này cần sự hỗ trợ giữa những người chăm sóc, không nên dồn lên một người mẹ hoặc người cha.

Hiểu nhu cầu phía sau hành vi. Tìm hiểu con đang cần nghỉ ngơi, kết nối, cảm giác có năng lực hay đang tránh một khó khăn. Hiểu nhu cầu giúp chọn cách đáp ứng phù hợp; điều đó không có nghĩa là chấp nhận mọi hành vi.

Giao tiếp từ ái. Mô tả sự việc, nói cảm xúc và nhu cầu bằng lời rõ ràng, nghe câu trả lời rồi cùng xác định việc cần làm. Tránh gán nhãn con người từ một hành vi nhất thời.

Nuôi dưỡng động lực bên trong. Ghi nhận nỗ lực và tác dụng của việc làm, hỏi con nhận ra sự tiến bộ nào.

Đừng biến mọi việc tử tế thành cuộc đổi chác lấy lời khen hay thêm giờ chơi.

Phát triển tính tự giác. Giúp con hiểu ảnh hưởng của hành động và thực hành từng kỹ năng nhỏ như nhìn giờ, chuẩn bị nghỉ và giữ lời hẹn. Những kỹ năng ấy cần được hướng dẫn, không chỉ được yêu cầu.

Trao quyền và rèn khả năng vượt khó. Cho con lựa chọn trong giới hạn phù hợp, thử giải pháp và học từ việc chưa thành công. Người lớn vẫn chịu trách nhiệm về những quyết định liên quan đến an toàn.

Từ bi với chính cha mẹ. Nhận ra giới hạn về thời gian, sức lực và điều kiện sống. Một ngày chưa tốt không xóa đi nỗ lực đã có; hãy chọn điều có thể sửa và bắt đầu lại.

Lập kế hoạch sử dụng thiết bị số

Một kế hoạch gia đình có thể quy định thời điểm không dùng màn hình, nội dung phù hợp và cách người lớn làm gương. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến khích cùng trẻ xây dựng kế hoạch và điều chỉnh theo hoàn cảnh, độ trưởng thành của trẻ. [2]

Trước hết, phân biệt thời gian học tập, liên lạc và giải trí. Sau đó cùng xác định những việc cần bảo vệ trong ngày và lựa chọn khung chơi phù hợp. Không có cơ sở để dùng riêng con số ba mươi hay sáu mươi phút như một đơn thuốc cho mọi thiếu niên.

Nếu muốn giảm thời lượng, gia đình có thể thử những bước nhỏ và xem kết quả. Ví dụ, thay một phần buổi chơi bằng việc đi dạo hoặc giúp chuẩn bị bữa tối. Đây là điều chỉnh thói quen, không phải quy trình "cai dopamine". Khi đã có suy giảm nghiêm trọng, cần đánh giá chuyên môn thay vì tự tăng mức kiểm soát vô hạn.

Có thể dùng trình tự "xong việc đã hẹn rồi đến giờ giải trí" để làm lịch dễ hiểu. Tuy nhiên, việc hoàn thành bài tập không tự động bảo đảm trẻ sẽ tự giác lâu dài. Hãy giữ khối lượng việc vừa sức và giúp con hiểu lý do, thay vì dùng màn hình làm phần thưởng cho mọi hành động.

Sắp xếp môi trường và cách nhắc

Chọn nơi dùng thiết bị, nơi cất khi nghỉ và cách giảm những lời mời gọi không cần thiết. Các công cụ như tắt thông báo, tắt phát tự động hoặc thiết lập giới hạn phù hợp có thể hỗ trợ kế hoạch. Thống nhất với con việc quản lý thiết bị để vừa có hướng dẫn vừa tôn trọng sự riêng tư phù hợp độ tuổi. [2]

Gia đình có thể chọn bàn ăn là nơi không dùng điện thoại, áp dụng cho cả người lớn. Nếu cha mẹ cần nhận cuộc gọi công việc, hãy giải thích ngoại lệ cụ thể và trở lại cuộc trò chuyện sau đó. Một ngoại lệ được nói rõ khác với việc người lớn miễn cho mình mọi quy tắc.

Báo trước thời điểm chuyển hoạt động và giúp con lên kế hoạch kết thúc. Với trò chơi có ván dài, tính từ lúc bắt đầu sẽ hiệu quả hơn việc chỉ nhắc khi sắp hết giờ. Đồng hồ hỗ

trợ ghi nhớ; nó không thay thế việc hướng dẫn và theo sát của người lớn.

Đôi khi cha mẹ có thể ngồi xem, hỏi luật chơi hoặc nghe con kể về bạn trong nhóm. Sự quan tâm ấy giúp cuộc trao đổi bớt xa lạ. Đồng hành vẫn bao gồm việc xem xét nội dung phù hợp, cách ứng xử với người khác và điều con làm khi gặp tình huống khiến mình khó chịu.

Mẫu thỏa thuận ngắn để cùng điền

- Gia đình mình muốn cải thiện điều gì: .....
- Những khoảng thời gian dành cho ăn uống nghỉ ngơi và học tập: .....
- Khung giờ giải trí và giờ kết thúc đã thống nhất:.....
- Cách báo trước và cách tránh bắt đầu hoạt động không kịp kết thúc: .....
- Nơi cất thiết bị khi nghỉ và những ngoại lệ cần báo trước: .....
- Việc cha mẹ cùng cam kết thực hiện: .....
- Cách xử lý khi lỡ hẹn và thời điểm cùng xem lại:.....

Thỏa thuận nên ngắn, rõ và phù hợp khả năng thực hiện. Khi chưa làm được, hãy xem con thiếu kỹ năng nào, quy định có hợp lý không và người lớn đã nhất quán chưa. Hậu

quả cần liên quan đến việc sử dụng thiết bị, không được làm nhục hoặc tước đi các nhu cầu căn bản.

Theo dõi tiến bộ và tìm thêm hỗ trợ

Mỗi tuần, dành một cuộc trò chuyện ngắn để nhìn lại việc đã tốt hơn và việc còn vướng.

Hỏi con trước: "Tuần này điều gì giúp con dừng dễ hơn?" Sau đó người lớn chia sẻ quan sát của mình.

Chỉ chọn một hoặc hai thay đổi tiếp theo để tránh biến kế hoạch thành một danh sách quá sức.

Đừng đặt thời hạn cố định rằng sau vài tuần con nhất định phải thay đổi. Tiến bộ có thể không đều. Nếu tình trạng bỏ học, đảo lộn sinh hoạt hoặc xung đột tiếp tục gây ảnh hưởng đáng kể, hãy tìm người có chuyên môn phù hợp; gia đình không cần tự giải quyết mọi việc một mình.

(Để gia đình có thể lập kế hoạch một cách chi tiết và bài bản hơn, xin tham khảo Phụ lục biểu mẫu chuyên sâu ở phần tiếp theo).

PHỤ LỤC KẾ HOẠCH SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ TRONG GIA ĐÌNH

Mục đích của bản kế hoạch là cùng nhau xây dựng thói quen sử dụng thiết bị số lành mạnh — không phải để phạt, kiểm soát hay làm trẻ xấu hổ.

Kế hoạch nên đơn giản, thực tế, phù hợp với việc học, giấc ngủ, sức khỏe và sự gắn kết gia đình.

Sau 01 tuần, cả nhà cùng xem lại và điều chỉnh những điểm chưa phù hợp.

Thành viên cùng tham gia	.....
Ngày lập kế hoạch	.....
Ngày xem lại kế hoạch	.....

Nguyên tắc chung

☐ *Người lớn làm gương: khi yêu cầu trẻ cất điện thoại, người lớn cũng tôn trọng thời gian không thiết bị.*

☐ *Ưu tiên thỏa thuận trước thay vì tranh cãi khi sự việc đang xảy ra.*

☐ *Nhắc việc ngắn gọn, bình tĩnh; mô tả hành vi, không gắn nhãn như "lười", "nghiện", "hư".*

☐ *Hậu quả khi không thực hiện thỏa thuận phải hợp lý, đã biết trước và liên quan trực tiếp đến việc sử dụng thiết bị.*

☐ *Tình thương, sự tôn trọng và kết nối gia đình không trở thành phần thưởng hay hình phạt.*

PHẦN A — THỎA THUẬN SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ

1. Những điều gia đình muốn bảo vệ

Thiết bị số chỉ là một phần của đời sống. Trước hết, cả nhà thống nhất những điều cần được ưu tiên:

Nội dung ưu tiên	Thỏa thuận của gia đình
Giấc ngủ & giờ đi ngủ	Giờ ngủ dự kiến: _____ Thiết bị rời khỏi phòng ngủ lúc: ___
Bữa ăn & thời gian gia đình	Khoảng thời gian không thiết bị: _____
Học tập	Bài học/bài tập cần hoàn thành trước giải trí: _____
Việc nhà & trách nhiệm cá nhân	_____ _____
Vận động & sở thích ngoài màn hình	_____ _____

Giao tiếp tôn trọng	Khi đang nói chuyện trực tiếp, ưu tiên nhìn – nghe – trả lời nhau.

2. Khung giờ và không gian sử dụng

Thời gian giải trí bằng màn hình có thể sử dụng:

_____

_____

Giờ dừng thiết bị/game vào ngày đi học:

_____

Giờ dừng thiết bị/game vào cuối tuần/ngày nghỉ:

_____

Những nơi hoặc thời điểm không dùng thiết bị:

_____

_____

Gợi ý:

Trong bữa ăn, khi học bài, khi cả nhà trò chuyện, trước giờ ngủ, trong phòng ngủ ban đêm hoặc khi đang thực hiện trách nhiệm gia đình.

3. Trước khi chơi game hoặc dùng màn hình để giải trí

☐ Hoàn thành phần việc đã thống nhất:

_____

☐ Báo cho cha/mẹ/người chăm sóc biết mình dự kiến dừng lúc: _____

☐ Đặt hẹn giờ/nhắc trước: _____ phút.

☐ Không bắt đầu một ván game, video hoặc hoạt động khó kết thúc nếu thời gian còn lại không đủ.

4. Cách nhắc và cách dừng

Nhắc lần 1 trước giờ dừng:

_____

Nhắc lần cuối trước giờ dừng:

_____

Mẫu lời nhắc tôn trọng:

Cha/mẹ: “

_____

Con: “

_____

Nếu game/hoạt động không thể tạm dừng ngay, con báo trước khi bắt đầu và chủ động thông báo giờ rời cuộc chơi cho bạn/đồng đội khi có thể.

5. Khi một thỏa thuận chưa được thực hiện

Cả nhà ưu tiên bình tĩnh trước. Không giật thiết bị, kéo dài tranh cãi trước màn hình, xúc phạm nhau, im lặng để trừng phạt hoặc biến tình thương thành điều kiện.

1. Kết thúc hoạt động sớm nhất có thể một cách hợp lý.

2. Nói ngắn gọn điều gì khiến việc dừng lại trở nên khó khăn.

3. Áp dụng hệ quả đã thỏa thuận trước, có liên quan trực tiếp và vừa mức.

4. Điều chỉnh kế hoạch để lần sau dễ thực hiện hơn.

Hệ quả hợp lý đã thống nhất:

_____

_____

Điều chỉnh cho lần sau:

_____

_____

6. Lựa chọn ngoài màn hình & kết nối gia đình

Hoạt động con muốn làm nhiều hơn:

_____

_____

Một hoạt động chung của gia đình trong tuần:

_____

Thời gian thực hiện:

_____

7. Cam kết của chúng ta

Cam kết của con:

_____

_____

Cam kết của cha/mẹ/người chăm sóc:

_____

_____

Cam kết chung của gia đình:

_____

_____

Con	**Cha/mẹ/người chăm sóc**
Ký tên: _____ Ngày: _____	Ký tên: _____ Ngày: _____

Ghi nhớ:

Hợp tác không phải lúc nào cũng vui vẻ ngay lập tức.

Tiến bộ là biết giữ giới hạn một cách tôn trọng, nói thật với nhau và thực hiện những việc nhỏ nhưng đáng tin cậy.

PHẦN B — PHIẾU CÙNG NHAU XEM LẠI SAU 01 TUẦN

Buổi xem lại nên ngắn, bình tĩnh và thực tế. Mục đích là nhận ra nỗ lực, học từ điều chưa thuận lợi và làm cho kế hoạch tuần tới dễ thực hiện hơn — không đổ lỗi hay làm ai xấu hổ.

Tuần từ ngày:

_____

Thành viên tham gia:

_____

Ngày xem lại tiếp theo:

_____

1. Điều gì đã làm tốt?

Con — Một điều con đã làm tốt:

_____

_____

Cha/mẹ — Một điều cha/mẹ đã làm tốt:

_____

_____

Một hành động khiến chúng ta tin tưởng nhau hơn:

_____

_____

2. Kiểm tra các "điểm neo" hằng ngày

Nếp sinh hoạt	Đánh giá	Điều chúng ta nhận thấy
Giấc ngủ & giờ đi ngủ	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....
Bữa ăn/thời gian gia đình	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....
Đi học & học tập	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....
Việc nhà & trách nhiệm	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....
Vận động/hoạt động ngoài màn hình	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....

Giao tiếp tôn trọng	☐ Tốt ☐ Cần chỉnh ☐ Khó tuần này	....

3. Xem lại việc sử dụng thiết bị

Giờ dừng đã thống nhất:

_____

Mức độ thực hiện:

☐ Mỗi lần ☐ Phần lớn

☐ Đôi khi ☐ Chưa ổn định

Điều gì giúp việc dừng dễ hơn?

_____

_____

Điều gì khiến việc dừng khó hơn?

_____

_____

Gợi ý quan sát:

- *Có bắt đầu game quá sát giờ dừng không?*
- *Lời nhắc có đủ sớm không?*
- *Bài vở, mệt mỏi, bạn bè hoặc kế hoạch gia đình có ảnh hưởng không?*

4. Nếu có lần chưa thực hiện được

Chỉ mô tả sự việc có thể quan sát được; tránh gắn nhãn con người.

Chuyện gì đã xảy ra?

_____

_____

Sau đó mỗi người đã làm gì?

_____

_____

Cách xử lý có hợp lý và đúng với thỏa thuận không? ☐ Có ☐ Phần lớn ☐ Chưa — cần điều chỉnh

Tuần tới thay đổi điều gì để dễ thành công hơn?

_____

_____

5. Kế hoạch cho tuần tới

Một cam kết của con:

_____

_____

Một cam kết của cha/mẹ/người chăm sóc:

_____

_____

Một cam kết chung của gia đình:

_____

_____

Nhắc lần 1 trước giờ dừng:

_____

Nhắc lần cuối trước giờ dừng:

_____

Giờ dừng mới (nếu cần điều chỉnh):

_____

Một hoạt động ngoài màn hình/cùng nhau trong tuần:

_____

_____

6. Kết thúc bằng sự kết nối

“Con/Cha/Mẹ trân trọng bạn vì _____”

- ***Một tuần khó khăn chỉ là thông tin để cả nhà hiểu nhau hơn, không phải là một phán quyết.***
- ***Giữ điều đang hiệu quả, thay đổi điều chưa phù hợp, rồi cùng trở lại kế hoạch với sự bình tĩnh và rõ ràng.***

LỜI KẾT

Một gia đình gần gũi vẫn có những hôm cáu giận, những lần lỡ hẹn và những bữa cơm chưa trọn vẹn. Điều có thể rèn là cách nhận ra khoảng cách đang lớn lên và chủ động quay lại với nhau.

Cha mẹ hãy bắt đầu bằng một việc đủ nhỏ để làm thật: nghe con kể hết một câu chuyện, cất điện thoại trong bữa ăn hoặc cùng đặt giờ kết thúc trước khi con chơi. Trẻ cũng cần được hướng dẫn để chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình, từng bước phù hợp với khả năng.

Công nghệ sẽ tiếp tục hiện diện trong đời sống. Điều gia đình có thể vun bồi mỗi ngày là khả năng sử dụng nó có suy xét, biết dành chỗ cho nhau và biết tìm sự giúp đỡ khi gặp khó. Một lời nói bình tĩnh và một cam kết được giữ hôm nay là phần việc cụ thể chúng ta có thể bắt đầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] World Health Organization. Gaming disorder. Phần hỏi đáp về ICD 11. Truy cập ngày 21 tháng 9 năm 2026.

https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder

[2] American Academy of Pediatrics. How to Make a Family Media Plan. HealthyChildren.org. Cập nhật ngày 20 tháng 1 năm 2026. Truy cập ngày 21 tháng 9 năm 2026.

https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx

Ghi chú về nội dung:

Các nguồn trên hỗ trợ phần phân biệt rối loạn chơi trò chơi điện tử và nguyên tắc lập kế hoạch sử dụng phương tiện số.

Các câu chuyện, lời thoại, thời lượng thử nghiệm và bài tập là tình huống giáo dục được biên soạn cho cuốn sách, không phải kết quả nghiên cứu hay lời trích từ các nguồn này.

CẨM NANG GIA ĐÌNH KỶ NGUYÊN SỐ



Công nghệ là công cụ, Tình yêu thương là nền tảng!

Hỡi những người làm cha mẹ, công nghệ có thể tạo ra những siêu máy tính, nhưng không thể tạo ra những cái ôm. Bọn trẻ có thể lạc lối vào những thế giới ảo diệu, nhưng ẩn thẳm nhất của chúng vẫn là khát lo được yêu thương và được công nhận bởi chính gia đình mình.

Thay vì đối đầu, hãy đồng hành. Thay vì quát mắng, hãy dùng sự mềm mỏng để thức tỉnh. Sự dung hòa, kiên nhẫn và điều kiện chính là thứ "công nghệ" tối tân nhất để gia đình chúng ta luôn gắn kết đầu thời đại có đổi thay.

BIKKHU VISUDDHAMMA



NHÀ XUẤT BẢN
TUỆ TÂM

ISBN 978-623-88274-6-3
9 786238 827463