



Trẻ sử dụng điện thoại: Yêu thương cần đi cùng hiểu biết

ISSN: 2734-9195

09:05 26/04/2025

Một gia đình hạnh phúc không đến từ những thiết bị kết nối Wi-Fi mạnh mẽ, mà từ kết nối thật giữa người với người: qua ánh mắt biết lắng nghe, lời hỏi han sau một ngày dài, hay một tiếng cười bật ra từ trái tim chứ không qua màn hình.

Tác giả: **Nguyễn Thị Loan** - Học viện Thanh thiếu niên

Trong đời sống hiện đại, điện thoại di động không còn là thứ xa xỉ, mà đã trở thành một phần không thể thiếu trong sinh hoạt hàng ngày, kể cả với trẻ em. Với mong muốn tiện liên lạc, đảm bảo an toàn, nhiều bậc cha mẹ đã chủ động trang bị điện thoại cho con từ rất sớm. Tuy nhiên, nếu không đi kèm với định hướng đúng đắn, chiếc điện thoại vốn là công cụ kết nối có thể trở thành cánh cửa mở ra nhiều rủi ro, từ tâm lý đến hành vi, từ riêng tư đến đạo đức.

Tỉnh thức trước khi trao tay “*thiết bị quyền lực*”

Trước khi cho trẻ sử dụng điện thoại, cha mẹ cần có cuộc trò chuyện cởi mở, giúp trẻ hiểu rằng thiết bị này không đơn thuần là món đồ giải trí, mà là công cụ đòi hỏi sự chín chắn trong cách dùng. Nên cảnh báo trẻ về những nguy cơ như tin nhắn quấy rối, lạm dụng hình ảnh, hay “*ngôn ngữ mạng*” đầy tính kích động. Phật giáo dạy rằng: “*Tâm chưa điều phục, lời nói dễ gây hại.*” Việc hướng dẫn trẻ cách phân biệt đúng sai trên môi trường số chính là thực hành chính kiến – cái thấy đúng, hiểu đúng trong hành động.

Chọn thiết bị phù hợp: Giản đơn là tốt nhất

Trong một thế giới nơi mọi thứ đều chạy theo xu hướng “*càng hiện đại càng tốt*”, không ít bậc cha mẹ vì chiều con, vì sợ con thua thiệt bạn bè mà vội vã sắm cho con một chiếc smartphone đời mới với đầy đủ kết nối, ứng dụng, mạng xã hội, trò chơi trực tuyến. Nhưng giữa sự tiện nghi ấy, liệu có mấy ai kịp dừng lại để tự hỏi: điều gì là thật sự cần thiết với một đứa trẻ?

Thực tế cho thấy, không phải đứa trẻ nào cũng cần một thiết bị thông minh tối tân để trưởng thành. Với trẻ nhỏ, một chiếc điện thoại cơ bản chỉ dùng để nghe, gọi đôi khi lại là lựa chọn khôn ngoan. Việc giới hạn khả năng truy cập Internet, không cài đặt mạng xã hội hay trò chơi phức tạp sẽ giúp trẻ tránh khỏi sự cuốn hút của màn hình, giảm nguy cơ tiếp xúc sớm với nội dung độc hại, đồng thời nuôi dưỡng khả năng tự quản lý thời gian và cảm xúc cá nhân.

Từ góc nhìn Phật giáo, đây chính là biểu hiện của tri túc – biết đủ. Người biết đủ không phải là người không có gì, mà là người không bị nô lệ bởi những thứ mình đang có. Một đứa trẻ lớn lên trong sự đơn giản mà tỉnh thức, sẽ có nhiều cơ hội hơn để phát triển tâm hồn an lạc, không bị chi phối bởi những cám dỗ số hóa ngay từ khi chưa hiểu hết thế giới thật.

Phật dạy: *“Sống đơn giản, sống thanh tịnh, tâm sẽ tự nhiên tỏa sáng như hoa sen không nhuộm bùn”*.

Và có lẽ, trao cho con một thiết bị vừa đủ, đi kèm với những lời nhắc nhở ân cần, chính là cách cha mẹ gieo những hạt giống chính niệm vào lòng con để dù mai này bước vào thế giới rộng lớn, con vẫn có thể giữ vững mình giữa vô vàn lựa chọn hấp dẫn, mà không lạc mất phương hướng.



Hình ảnh minh họa

Quản lý nhưng không kiểm soát: Nuôi dưỡng lòng tin

Giữa một thế giới số hóa ngày càng rộng mở, nhiều bậc cha mẹ đã lựa chọn các ứng dụng giám sát, phần mềm kiểm soát điện thoại để bảo vệ con khỏi những nguy cơ khó lường trên Internet. Việc này không sai, nhất là ở giai đoạn đầu khi trẻ còn thiếu kinh nghiệm và kỹ năng tự phòng vệ. Tuy nhiên, kiểm soát mà không có sự đồng hành thấu hiểu sẽ rất dễ biến thành rào cản ngăn cách niềm tin giữa cha mẹ và con cái.

Thay vì âm thầm theo dõi, cha mẹ nên dành thời gian giải thích cho con hiểu rõ lý do của việc giám sát: không phải vì nghi ngờ, mà vì yêu thương. Không phải để kiểm soát, mà là để cùng bảo vệ sự trưởng thành lành mạnh. Khi đứa trẻ cảm nhận được sự tin tưởng, chúng sẽ học cách chia sẻ thay vì giấu giếm, học cách tự giữ gìn thay vì chống đối.

Trong giáo lý Phật giáo từng dạy: *“Không ai có thể tu tập thay ai, chỉ có thể dìu nhau đi đúng hướng”*. Điều đó cũng giống như việc nuôi dạy con: không thể đi thay con trên hành trình lớn lên, nhưng có thể là người bạn đồng hành kiên nhẫn, biết chờ đợi, nhắc nhở bằng lòng từ và chỉ dẫn bằng trí tuệ.

Khi lòng tin được gieo trồng bằng hiểu biết, trẻ sẽ dần hình thành được *“bộ lọc nội tâm”* – biết điều gì nên tiếp nhận, điều gì cần tránh xa.



Hình minh họa

Thiết lập giới hạn - nuôi dưỡng tỉnh thức

Giữa những cuốn hút rực rỡ của thế giới số, trẻ em với bản tính tò mò và nhạy cảm rất dễ bị cuốn vào những thiết bị cầm tay như điện thoại thông minh. Vì thế, việc thiết lập giới hạn sử dụng không chỉ là hành vi quản lý, mà còn là một cách giáo dục tâm thức giúp trẻ biết lùi lại đúng lúc, biết phân bổ thời gian hợp lý giữa học tập, nghỉ ngơi và giải trí.

Những nguyên tắc đơn giản như: Không sử dụng điện thoại trong giờ học, không mang điện thoại lên giường ngủ, hay chỉ được sử dụng sau khi đã hoàn thành bài tập, việc nhà nếu được thảo luận và đồng thuận từ trước, sẽ không còn là sự ép buộc mà trở thành cam kết chung giữa các thành viên trong gia đình. Và điều quan trọng là, chính cha mẹ cũng cần trở thành người làm gương: tắt điện thoại trong bữa cơm, gác lại mạng xã hội để lắng nghe nhau nhiều hơn.

Một gia đình hạnh phúc không đến từ những thiết bị kết nối Wi-Fi mạnh mẽ, mà từ kết nối thật giữa người với người: qua ánh mắt biết lắng nghe, lời hỏi han sau một ngày dài, hay một tiếng cười bật ra từ trái tim chứ không qua màn hình.

Trong kỷ nguyên số, riêng tư trở thành một giá trị mong manh. Chỉ với một cái chạm tay, một bức ảnh, một dòng trạng thái tưởng chừng vô hại trên mạng xã hội, thông tin cá nhân có thể bị lan truyền, khai thác, và đôi khi trở thành nguồn cơn của nhiều hệ lụy khó lường.

Trẻ vị thành niên với tâm lý còn non nớt và nhu cầu được công nhận rất cao dễ bị hấp dẫn bởi việc “*chia sẻ*” để gây chú ý hoặc hòa nhập với bạn bè. Vì thế, điều cha mẹ cần làm không chỉ là cảnh báo, mà là giúp con hiểu vì sao cần giữ gìn những gì thuộc về mình: số điện thoại, địa chỉ nhà, lịch sinh hoạt, hình ảnh cá nhân... tất cả đều là những lớp vỏ bảo vệ cho sự an toàn cả về thể chất lẫn tinh thần.

Phật dạy: “*Người không biết tự gìn giữ, dù ở giữa chốn đông người, vẫn thấy cô đơn. Người biết giữ mình, dù giữa sóng gió, vẫn có nội tâm bình an.*”

Dạy con dùng điện thoại cũng là dạy cách sống

Trao điện thoại cho con là trao vào tay một “*thiết bị quyền lực*”. Nhưng hơn cả thiết bị, điều cha mẹ cần trao là sự hiểu biết, là tình thương có hướng dẫn, là sự tỉnh thức trong từng lần bấm gọi hay nhắn tin. Một chiếc điện thoại, nếu được sử dụng bằng chính niệm có thể trở thành công cụ hữu ích cho học tập, kết nối và phát triển. Ngược lại, nếu dùng bằng tâm buông lung, nó có thể dẫn trẻ đi xa khỏi đời sống thật, nơi yêu thương không còn chạm được nhau qua màn hình.

Tác giả: **Nguyễn Thị Loan** - Học viện Thanh thiếu niên