

支持孩子的心理健康：

0–4 岁儿童的屏幕使用建议

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 0–4

¹ (加拿大儿科协会 (Canadian Pediatric Society), 2022)

加拿大儿科协会指南

0–2 岁儿童

不建议使用电子设备¹

与亲人进行视频通话是保持联系的好方法。

2–5 岁儿童

屏幕使用时间每天应少于 1 小时¹

在与照护他们的成年人面对面的互动中，
幼儿可以获得最佳的学习效果。
应该最大程度地减少他们的屏幕使用时间。

幼儿阶段的**屏幕使用风险**包括¹：

- 语言发展延迟
- 影响注意力、工作记忆力和冲动控制能力的发展
- 影响阅读能力
- 减少与亲人互动的机会
- 近视
- 睡眠不足
- 减少户外活动时间以及影响基本运动技能的发展



在孩子小的时候就设定屏幕使用时间的限制比他们年纪略长时再削减时间更容易。

按照“4 C”循证建议管理孩子的屏幕使用^{1,2}:

² (美国儿科学会 (American Association of Pediatrics), 2024)

1) 沟通 (Communicate): 孩子使用屏幕时, 家长要一直在身旁并保持关注。只要有可能, 与孩子一起观看屏幕内容。

- 幼儿和学龄前儿童已经可以理解很多语言, 因此这是与他们谈论视频和广告内容或角色行为的一个好时机。
- 如果孩子正在观看视频, 请与他们讨论其内容。与孩子一起做一些与节目或电影相关的事情。

2) 内容 (Content): 优先安排面对面的互动活动, 而非使用屏幕。

- 两岁及以上的儿童可从高质量的教育节目中受益。您可以尝试使用工具, 例如 [Common Sense Media](#) 或 [Plugged-In](#), 找到适合孩子的节目。
- 如果使用 YouTube 此类平台, 您应该为孩子选择视频, 而不是任由他们操控设备。关闭自动播放功能, 避免出现您选择之外的视频。



[Plugged-In](#)



3) 平静 (Calm): 教导孩子在应对强烈情绪时, 使用不依赖电子设备的方法进行调节。

- 这篇文章列出了一些儿科医生推荐的[育儿策略](#), 您可以尝试。
- 如果使用电子屏幕, 最好限定在固定的时间段, 或者在长时间的汽车、公交或飞行旅途中使用。
- 帮助孩子在睡觉前至少 1 小时放下电子设备, 让身体做好入睡的准备。坚持令身心舒缓的睡前活动, 如亲子共读和依偎陪伴。

4) 挤占 (Crowding out): 在这个年龄阶段，屏幕使用可能会挤占孩子玩耍、运动、户外活动、探索自然、阅读，以及和兄弟姐妹及成年照护者聊天的时间。

- 所有这些活动都可以培养幼儿的社交和大脑技能，为其日后上幼儿园及学前班做好准备。
- 不使用屏幕时关闭设备，避免电视节目成为背景。在家庭日常生活中规定无屏幕时间，例如用餐或阅读故事时。

家庭媒体计划

- 全家一起制定“**家庭媒体计划**”，规定何时、如何以及在哪些场合可以使用或不可以使用电子屏幕。
- 在制定计划时，要考虑孩子的独特个性、家庭价值观以及孩子对媒体的反应。随着孩子的成长，定期复查该计划。
- 将您自己的屏幕使用规则纳入家庭媒体计划的一部分，并考虑如何为孩子树立健康使用科技产品的榜样。



目前并无**证据**显示幼儿期接触科技产品会促进孩子的发展。¹

