

支持孩子的心理健康： 13-17 岁青少年的屏幕使用建议

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Youth aged 13-17



这是一个新兴的研究领域。
然而，我们知道使用屏幕既有好处，也有风险。¹

¹ (加拿大儿科协会 (Canadian Pediatric Society), 2019)

潜在的好处包括：

✓ 减少孤独感、提供学习机会、增强自我表达和社会参与度¹

✓ 建立社交连接，这对少数群体的青少年尤为重要（例如多元性别群体 (LGBTQIA2S+)）²

对身心健康造成的风险包括：

✓ 进行社会比较、挤占其他活动、干扰注意力和学习¹

✓ 扰乱睡眠、过度使用及使用不当、影响视力、性剥削和性虐待²

多长时间的屏幕使用是太多了？

《加拿大 24 小时运动指南》(Canadian 24 hour movement guidelines) 建议孩子**每天**的娱乐性屏幕使用时间少于 2 小时。

(不包括用于学校功课的时间)

然而，屏幕内容的品质与时长同样重要。
每个孩子都是独一无二的，他们将以不同的方式体验屏幕使用的益处和风险。

按照“4 C”循证建议管理孩子的屏幕使用^{1,3}:

³ (美国儿科学会 (American Association of Pediatrics), 2024)

1) 沟通 (Communicate): 与孩子就科技产品的使用定期进行开诚布公的交流。

- 与孩子谈论科技产品使用时要保持开放的心胸和探究的态度。倾听孩子，提出问题，例如“我知道 _____ [应用程序/游戏] 对你很重要。我只是想了解一下，你使用这个 _____ [应用程序/游戏] 的情况如何？”
- 如果孩子正在使用社交媒体，和他们谈谈不适宜的内容可能会被推送给他们，或者出现在信息流中。帮助孩子识别虚假或恶意的视频，或理想化的身体意象。**要让孩子知道，他们在网上看到任何负面或不舒服的事情，都可以和您交流。**
- 当孩子因为社交方面的小挫折而苦恼时，耐心倾听并提供支持。**关心孩子对线上及线下伙伴关系的感受。**他们感觉安全吗？他们感觉被支持吗？

2) 内容 (Content): 使用屏幕时，优先考虑具有教育性、积极性或社会性的内容，而非那些消极避世的内容。

- 查看诸如 [Common Sense Media](#) 或 [Plugged-In](#) 上的评论，以了解哪些节目、游戏和电影符合孩子的成熟度。在这个年龄阶段，您可以让孩子参与内容的选择。
- **一起看节目和电影。**对于一些具有挑战性的话题，如物质使用、身体意象、浪漫关系等，和孩子一起看节目和电影可以方便您开启对话。



[Plugged-In](#)



3) 平静 (Calm): 请思考以下几点: 您的孩子如何平复情绪或入睡?

- 因为电子设备和电子游戏很容易分散注意力, 许多青少年反映他们采用这些方式来逃避负面情绪。支持您的孩子探索**其他健康的情绪应对策略** (例如: 与值得信赖的朋友/家人交流、身心放松练习、深呼吸、散步、艺术或音乐创作、与宠物玩耍)。
- 支持孩子在睡前至少 1 小时放下电子设备, 帮助他们放松并入睡。

4) 挤占 (Crowding out): 与其只关注 “减少屏幕使用时间”, 不妨考虑 “增加” 哪些家庭活动。

- 询问孩子: 浏览媒体妨碍了你做哪些事情?
- 和孩子谈谈如何平衡屏幕使用时间, 从而保证有足够的时间睡眠、阅读、画画、做功课等。家长可以做好表率, 在睡前、晚餐或乘车时放下手机。任何对家庭媒体计划有益的事情都可以做。



制定家庭媒体计划

我们鼓励父母和监护人制定**个性化的家庭媒体计划**以解决孩子的需求。相较于孩子长大后再削减屏幕使用时间, 小时候就给他们设限会更容易。

教给孩子手机使用的管理策略。

关闭通知功能，并为某些应用程序设置使用时间限制。

重新排列主屏幕，将应用程序放在第 2 页或第 3 页，或者考虑从手机中完全删除。

晚上将手机设置成灰度模式。

制定家庭规则，晚上将手机放在卧室外充电。

与孩子讨论一下应用程序公司延长用户使用时间的策略

要注意有问题的媒体使用行为，例如沉迷其中，影响朋友关系，或经常因此发生争执。

作为家庭媒体计划的一部分，考虑行使家长控制权，但最终目的是让孩子随着年龄的增长开始学习自行管理屏幕使用的限制。

屏幕使用会影响孩子的视力健康。提醒他们时常眨一下眼睛，屏幕与脸保持一臂距离，定时到户外休息。