

支持孩子的心理健康： 5–12岁儿童的屏幕使用建议

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 5–12



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¹:

- 增进社会关系和友谊，提高自我表达能力和创造力

风险包括¹:

- 对行为和品行造成挑战，对学习和成绩产生负面影响
- 提供学习机会，促进认知与社会性发展
- 对心理健康产生负面影响；导致睡眠时长和质量下降；对视力健康产生影响；致使身体活动水平降低

多长时间的屏幕使用是过多了？

《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^{1,2}:

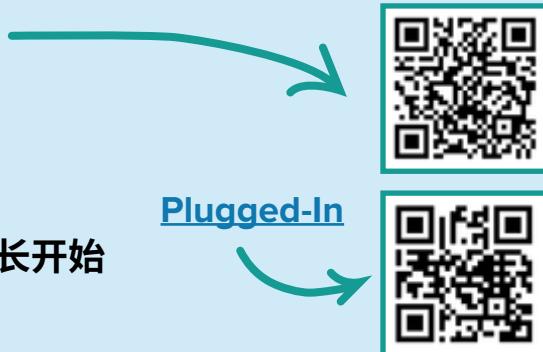
² (美国儿科学会 (American Association of Pediatrics), 2024)

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。可以向孩子提一些问题，例如“你喜欢这个节目/应用程序/游戏的哪些方面？”或者“看了/使用/玩了之后你有什么感觉？”
- 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。如果孩子已经拥有了手机并开始给朋友发短信，关注他们的互动情况。
- 孩子使用屏幕时，家长要一直在身旁且保持关注。只要有可能，与孩子一起观看并讨论屏幕内容。

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。

- 帮助孩子选择符合年龄发展阶段的内容，并识别有问题的内容或行为。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。
- 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。



3) 平静 (Calm): 您的孩子如何平复情绪或入睡?

- 支持孩子在睡前至少1小时将电子设备收起来，使身体准备进入睡眠状态。教给他们一些技巧，例如深呼吸和听安静的音乐，帮助他们使大脑平静下来。
- 当孩子感到无聊时，试着去户外玩耍，做一些有创意的事情，或者一起做游戏，而不是使用屏幕。

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、户外玩耍、画画，闲逛，以及和小伙伴一起运动。家长可以做好表率，在睡前、晚餐或乘车时放下手机，无论采用哪种方式，只要符合你们的家庭媒体计划，都可以。



创建家庭媒体计划

我们鼓励父母和照护者制定**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。