

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị:

Sử Dụng Khí Cụ Màn Hình cho Trẻ Em 0–4 tuổi

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

¹(Hội Nhi Khoa Canada, 2022 (Canadian Pediatric Society))

Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn của Hội Nhi Khoa Canada

Trẻ em 0–2 tuổi

Không nên cho trẻ em ngồi trước khí cụ màn hình¹

Gọi điện thoại bằng video với những người thân yêu có thể là một cách tuyệt vời để giữ liên lạc.

Trẻ em 2–5 tuổi

Ít hơn 1 giờ mỗi ngày ngồi trước khí cụ màn hình¹

Trẻ nhỏ học có hiệu quả nhất là học tận mặt trực tiếp với người lớn chăm sóc. Tốt nhất là giới hạn thời gian trẻ ngồi trước khí cụ màn hình vào mức tối thiểu.

Trong những năm đầu, **rủi ro sử dụng khí cụ màn hình** gồm¹:

- chậm trễ phát triển ngôn ngữ
- giảm mức chú ý, trí nhớ làm việc, và kiểm soát bốc đồng
- khả năng đọc kém hơn
- mất cơ hội kết nối với những người thân yêu
- cạnh thị
- thiếu ngủ
- ít thời gian ra ngoài hơn và giảm khả năng di chuyển cơ bản



Ấn định những mức giới hạn khi trẻ còn nhỏ sẽ dễ dàng hơn là cắt giảm khi trẻ lớn hơn.

Theo dõi 4 C's về một số hướng dẫn dựa trên bằng chứng để kiểm soát việc trẻ sử dụng khí cụ màn hình^{1,2}:

²(Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Association of Pediatrics, 2024))

1) Truyền Thông (Communicate) — Hãy có mặt để tham gia khi sử dụng khí cụ màn hình và, bất cứ khi nào có thể được, hãy cùng xem nội dung với trẻ.

- Trẻ trong tuổi chập chững đi và trẻ mẫu giáo hiểu rất nhiều ngôn ngữ của chúng ta, vì vậy đây là lúc thích hợp để **nói chuyện với trẻ về những gì trẻ nhìn thấy** trong các đoạn video, quảng cáo hoặc hành vi của các nhân vật.
- Nếu trẻ đang xem cái gì đó, hãy nói về chuyện đó. Làm điều gì đó có liên quan đến chương trình hoặc phim với trẻ.

2) Nội Dung (Content) — Dành ưu tiên cho các sinh hoạt gặp nhau tận mặt nhiều hơn thời gian ngồi trước khí cụ màn hình.

- Trẻ em từ hai tuổi trở lên có thể thu được lợi ích từ các chương trình giáo dục có phẩm chất cao. Quý vị có thể **thử sử dụng các công cụ**, như [Common Sense Media](#) hoặc [Plugged-In](#), để tìm chương trình thích hợp.
- Nếu sử dụng một nền tảng như YouTube, hãy chọn các loại video cho trẻ thay vì cho trẻ được toàn quyền sử dụng khí cụ này. Hãy thử tắt cách cài tự động chạy để tránh bật lên các loại video không được quý vị chọn.



3) Làm Dịu (Calm) — Dạy cho trẻ những cách đối phó khi có những cảm xúc lớn mà không liên quan đến các khí cụ.

- Bài này liệt kê một số [sách lược của cha mẹ](#) được bác sĩ nhi khoa đề nghị mà quý vị có thể thử áp dụng.
- Nếu sử dụng khí cụ màn hình, hãy chỉ cho sử dụng vào những lúc thường lệ trong ngày hoặc dành cho các chuyến đi dài bằng xe riêng / xe buýt / máy bay.
- **Yểm trợ trẻ em ổn định cơ thể để ngủ bằng cách cất các khí cụ đi ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ.** Chú trọng vào một sinh hoạt thường nhật thư thái trước khi đi ngủ bằng các sinh hoạt như đọc sách và ôm ấp kề cận.

4) Lấn Át (Crowding Out) — Vào tuổi này, khí cụ màn hình có thể lấn át sinh hoạt chơi đùa, vận động cơ thể, chạy chơi ngoài trời, khám phá thiên nhiên, xem sách, và trò chuyện với anh chị em và người lớn giữ trẻ.

- Tất cả các sinh hoạt này dạy các khả năng xã hội và trí óc để giúp chuẩn bị cho trẻ nhỏ thành công trong lớp vườn trẻ và mẫu giáo.
- Tắt màn hình khi không sử dụng và tránh mở TV chỗ khác. **Ấn định thời gian không xem màn hình trong các sinh hoạt thường nhật của gia đình**, chẳng hạn như trong bữa ăn gia đình hoặc khi đọc truyện.

Kế Hoạch Truyền Thông Gia Đình

- Là một gia đình, xem xét việc phát triển một **kế hoạch truyền thông gia đình** để hướng dẫn khi nào có thể—và không có thể—áp dụng, áp dụng như thế nào và ở chỗ nào.
- Hãy xét đến các đặc điểm độc nhất của trẻ, các giá trị gia đình, và cách trẻ phản ứng với phương tiện truyền thông khi lập kế hoạch. Thường xuyên tái duyệt kế hoạch khi trẻ lớn lên.
- Bao gồm các hướng dẫn của riêng quý vị về chuyện xem khí cụ màn hình trong kế hoạch gia đình, và **xét đến cách quý vị có thể làm gương trong việc sử dụng kỹ thuật lành mạnh**.



Không có bằng chứng nào cho thấy việc cho trẻ nhỏ sử dụng kỹ thuật có thể cải tiến mức phát triển của trẻ.¹

