

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị:

Sử Dụng Khí Cụ Màn Hình cho Thanh Thiếu Niên 13–17 tuổi

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



Đây là một lãnh vực nghiên cứu đang bắt đầu. Tuy nhiên, chúng tôi biết rằng có cả lợi ích và rủi ro của việc sử dụng khí cụ màn hình.¹

¹(Hội Nhi Khoa Canada, 2019 (Canadian Pediatric Society))

Những lợi ích có thể thu được gồm:

✓ Chống cô lập, các cơ hội học tập, tự diễn đạt, và tham gia dân vụ¹

✓ Kết nối xã hội, nhất là cho thanh thiếu niên thiểu số (chẳng hạn như cộng đồng LGBTQIA2S+)²

Rủi ro đối với sức khỏe tâm thần/thể chất, gồm cả:

✓ So sánh xã hội, bỏ các sinh hoạt khác, cản trở đến khả năng chú ý và học tập¹

✓ Gián đoạn giấc ngủ, sử dụng quá nhiều và sử dụng có vấn đề, tác động đến sức khỏe thị lực, và bóc lột cũng như lạm dụng tình dục²

Thời gian sử dụng khí cụ màn hình bao nhiêu là quá nhiều?

Các nguyên tắc hướng dẫn vận động trong 24 giờ của Canada đề nghị trẻ em dành ít hơn 2 giờ mỗi ngày cho khí cụ màn hình để giải trí

(không tính thời gian dành cho bài làm nhà trường)

Tuy nhiên, **phẩm chất cũng quan trọng như số lượng**, và **mỗi trẻ** đều là **độc nhất** và **sẽ trải qua các lợi ích và rủi ro** của việc sử dụng khí cụ màn hình **khác nhau**.

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^{1,3}:

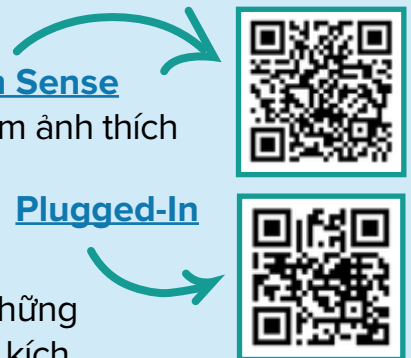
³(Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ, 2024 (American Association of Pediatrics))

1) Truyền Thông (Communicate) — Hãy nói chuyện với con quý vị về việc trẻ sử dụng kỹ thuật.

- **Hãy cởi mở và hiếu kỳ** khi nói chuyện với trẻ về việc sử dụng kỹ thuật. Lắng nghe những gì trẻ nói và đặt những câu hỏi như “Mẹ biết rằng [app/trò chơi] _____ quan trọng đối với con. Mẹ muốn hỏi con về chuyện này; con nghĩ việc sử dụng [app/trò chơi] _____ của mình hiện nay như thế nào?”
- Nếu con quý vị đang sử dụng các phương tiện xã hội, hãy nói về việc nội dung không thích hợp có thể được đề nghị cho trẻ hoặc xuất hiện trong nguồn cung cấp dữ kiện của trẻ như thế nào. Giúp trẻ nhận ra các video giả dối hoặc có ác ý, hoặc hình ảnh cơ thể được lý tưởng hóa. **Hãy cho con quý vị biết là trẻ có thể nói chuyện với quý vị** về bất cứ điều gì xấu hoặc không thích hợp mà trẻ nhìn thấy hoặc trải qua trên mạng.
- Lắng nghe và yểm trợ khi trẻ đau khổ vì những sai lầm nhỏ trong xã hội. **Hỏi trẻ xem chúng cảm thấy như thế nào về những mối liên hệ với bạn bè trên mạng** và ngoài đời. Trẻ có cảm thấy an toàn hay không? Được yểm trợ?

2) Nội Dung (Content) — Khi sử dụng khí cụ màn hình, hãy dành ưu tiên cho các hoạt động mang tính giáo dục, chủ động hoặc xã hội hơn là những hoạt động thụ động hoặc cô lập.

- **Đọc các bài phê bình**, chẳng hạn như những bài trên [Common Sense Media](#) hoặc [Plugged-In](#), để tìm các chương trình, trò chơi, và phim ảnh thích hợp với mức chín chắn của trẻ. Trong cỡ tuổi này, quý vị có thể bảo con hãy tham gia vào tiến trình này.
- **Cùng nhau xem các chương trình và phim ảnh.** Đây có thể là những cách bắt đầu trò chuyện thật hay cho các đề tài như sử dụng chất kích thích, hình ảnh cơ thể, các mối liên hệ ái tình, hoặc các đề tài khó khăn nào khác.



3) Làm Dịu (Calm) — **Cần Nhắc: Con quý vị làm thế nào để làm dịu được cảm xúc hoặc đi ngủ?**

- Vì các khí cụ và trò chơi video điện tử dễ làm phân tâm, nhiều thiếu niên nói rằng mình sử dụng những loại này để thoát khỏi các cảm giác tiêu cực. Yểm trợ trẻ khám phá **các sách lược đối phó lành mạnh khác** (chẳng hạn như nói chuyện với bạn bè/gia đình đáng tin cậy, tập thể dục tâm trí-cơ thể, hô hấp dài hơi, đi dạo, sáng tạo nghệ thuật hoặc âm nhạc, chơi với thú nuôi trong nhà).
- **Yểm trợ trẻ cất các thí cụ đi ít nhất là 1 giờ trước khi đi ngủ** để giúp trẻ thư thái và đi ngủ.

4) Lấn Át (Crowding Out) — **Thay vì chỉ chú trọng vào việc ‘giảm thời gian sử dụng khí cụ màn hình’, hãy nghĩ về những gì gia đình quý vị có thể muốn ‘thêm vào lại.’**

- **Hỏi trẻ: phương tiện truyền thông cản trở đến việc gì?**
- Nói chuyện với con quý vị về việc quân bình thời gian xem màn hình để có đủ thời gian ngủ, đọc, vẽ, làm bài ở nhà, v.v. Cha mẹ có thể làm gương bằng cách cất điện thoại trước khi đi ngủ, giờ ăn tối, trong khi làm bài ở nhà, hoặc khi đi trên xe - bất cứ điều gì có lý cho kế hoạch truyền thông của gia đình quý vị.



Lập một Kế Hoạch Truyền Thông Gia Đình

Cha mẹ và người giám hộ nên lập các kế hoạch truyền thông gia đình riêng để giải quyết các nhu cầu của trẻ. Ấn định các mức giới hạn khi trẻ còn nhỏ sẽ dễ hơn là cắt giảm khi trẻ lớn hơn.

Giúp dạy cho con các sách lược để kiểm soát việc sử dụng điện thoại của trẻ

Tắt thông báo và ấn định các mức giới hạn thời gian cho một số trường hợp nhất định	Sắp xếp lại màn hình chính để có các chương trình ứng dụng (apps) ở trang 2 hoặc 3, hoặc xét đến việc xóa hẳn các chương trình ứng dụng trong điện thoại của quý vị	Sử dụng màn hình điện thoại màu xám vào buổi tối
Lập quy tắc gia đình để sạc điện thoại bên ngoài phòng ngủ vào ban đêm	Nói chuyện với con quý vị về một số <u>sách lược</u> mà các công ty viết apps sử dụng để người ta sử dụng khí cụ lâu hơn	Biết về việc sử dụng phương tiện có vấn đề, là khi cảm thấy phải sử dụng phương tiện truyền thông, cản trở đến tình bạn, hoặc đưa đến cãi nhau thường xuyên

Là một phần trong kế hoạch truyền thông của gia đình quý vị, hãy xét đến việc cha mẹ kiểm soát với mục tiêu cuối cùng là cho trẻ bắt đầu tự áp dụng các mức giới hạn của chính mình khi trẻ lớn lên.

Thời gian sử dụng khí cụ màn hình có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thị lực của trẻ. Khuyến khích trẻ chớp mắt thường xuyên, ngồi xa màn hình khoảng một cánh tay, và nghỉ giải lao thường xuyên để ra ngoài.