

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị:

Sử Dụng Khí Cụ Màn Hình cho Trẻ Em 5–12 tuổi

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



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)

Các lợi ích có thể thu được gồm¹:



Kết nối xã hội và tình bạn, tự thể hiện và sáng tạo



Cơ hội học tập, phát triển nhận thức và xã hội

Các rủi ro gồm¹:



Khó khăn về hành vi và cách xử sự, tác động tiêu cực đến việc học và kết quả học tập



Tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần, ít ngủ hơn và ngủ không ngon giấc, tác động đến sức khỏe thị lực, và ít vận động thể chất hơn

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 2}:

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

1) Truyền Thông (Communicate) — Thường xuyên nói chuyện cởi mở với trẻ về việc trẻ sử dụng kỹ thuật.

- Hãy cởi mở và hiếu kỳ khi nói chuyện với trẻ về việc sử dụng kỹ thuật. Hãy đặt các câu hỏi như “Con thích gì về chương trình/app/trò chơi này?” hoặc “Con cảm thấy như thế nào sau khi xem/sử dụng/chơi trò đó?”
- Hãy cho trẻ biết rằng chúng có thể nói chuyện với quý vị về bất cứ điều gì tiêu cực hoặc khó chịu mà chúng thấy trên mạng. Nếu trẻ đã có điện thoại và bắt đầu nhắn tin văn bản (text) cho bạn bè, hãy xem xét những lần qua lại đó diễn ra như thế nào.
- Tiếp tục có mặt và tham gia khi sử dụng khí cụ màn hình. Bất cứ khi nào có thể được, **hãy cùng xem và nói chuyện về nội dung với trẻ.**

2) Nội Dung (Content) — Khi sử dụng khí cụ màn hình, hãy dành ưu tiên cho các hoạt động mang tính giáo dục, tích cực, hoặc xã hội.

- Giúp trẻ chọn nội dung phù hợp với mức phát triển của trẻ và nhận ra nội dung hoặc hành vi có vấn đề. 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.



- Xem xét việc sử dụng [các biện pháp kiểm soát của cha mẹ](#) với mục tiêu cuối cùng là để con quý vị bắt đầu áp dụng những mức giới hạn của chính mình khi chúng lớn lên.

[Plugged-In](#)



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

- **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.** Dạy trẻ các kỹ thuật như hô hấp dài hơi và nghe nhạc êm dịu để giúp làm dịu tâm trí của chúng.
- Khi trẻ cảm thấy chán, hãy thử ra ngoài chơi, làm điều gì đó mới lạ, hoặc cùng chơi một trò chơi với nhau thay vì sử dụng khí cụ màn hình.

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

- **Hãy hỏi trẻ: phương tiện truyền thông cản trở điều gì?**
- Nói chuyện với trẻ về việc quân bình thời gian xem màn hình để có đủ thời gian ngủ, đọc sách, chơi ngoài trời, vẽ, tập tành, và chơi thể thao với những trẻ khác. Cha mẹ có thể làm gương bằng cách cất điện thoại trước khi đi ngủ, giờ ăn tối, 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 chăm sóc 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.