

TỜ MÁCH BẢO GIA ĐÌNH

Thu Xếp Thời Gian Màn Hình

- **Hãy khởi đầu bằng cách thăm dò ý định sử dụng phương tiện truyền thông của gia đình quý vị.**

Quý vị không nên ngại đặt ra — và sửa đổi — các quy tắc hợp lý cho gia đình của quý vị, nhưng rất hữu ích khởi đầu bằng cách có được hình ảnh thực tế về việc sử dụng phương tiện truyền thông của các con trẻ như thế nào. Việc giảm bớt thời gian màn hình bắt đầu có hiệu quả với sự nhận biết về thời gian và phương thức các con trẻ thực sự tác động với màn hình của các em. Xin lấy một thời kỳ 24-giờ và theo dõi việc sử dụng phương tiện truyền thông của các trẻ con (xin tự tiện sử dụng **sổ nhật ký phương tiện truyền thông** của chúng tôi để trợ giúp). Những loại phương tiện truyền thông nào các em đang tham gia vào? Việc sử dụng phương tiện truyền thông những đêm trong tuần so với các ngày cuối tuần khác biệt như thế nào?

- **Không phải tất cả các thời gian màn hình đều được hình thành bằng nhau.**

Có một sự khác biệt lớn lao giữa một giờ dành bán thân ma sống lại và một giờ dành học từ vựng từ một ứng dụng điện thoại thông minh hay soạn nhạc trực tuyến. Hãy nghĩ về những gì các trẻ con đang làm, ngoài ra *bao lâu* mà các em làm việc đó. Và, mặc dù không có gì sai với một chút giải trí thiếu suy nghĩ, quý vị có thể tối đa hóa thời gian màn hình của con trẻ nếu quý vị cân nhắc 4C's:

- **Connection (Kết nối).** Điều thực sự quan trọng là các trẻ con em kết nối ở mức độ cá nhân với những gì các em đang xem, chơi hay đọc. Các em có tham gia không? Có mê mãi không? Còn có thể được khai trí không? Tham gia vào một cốt chuyện hay đồng cảm với các nhân vật sửa soạn cho các trẻ con học tập nhiều hơn.
- **Critical thinking (Tư duy phê bình).** Hãy tìm kiếm phương tiện truyền thông đi sâu vào một đề tài, chủ đề hay kỹ năng. Có thể đó là những trò chơi điện tử các trẻ con **vật lộn với tình thế tiến thoái lưỡng nan về quy cách hay xác định phương sách về việc vượt qua những chướng ngại**. Các trò chơi điện tử đồ vui vấn đáp và kiểu-câu hỏi&trả lời đơn giản có thể vui thích và có vẻ mang tính giáo dục, nhưng các trò chơi đó không thể giúp các trẻ con tìm thấy ý nghĩa sâu sắc hay lâu-dài.
- **Creativity (Sáng tạo).** Một tính năng quan trọng của nhiều sản phẩm học tập lớn lao là năng lực cho các trẻ con **tạo lập nội dung mới** — ví dụ, một trình độ mới cho một trò chơi video hay một bài hát. Các trẻ con có thể cảm thấy được sở hữu nhiều hơn trong việc học tập của mình khi các em được thực hành những lượng xoay của chính mình trên kinh nghiệm.
- **Context (Bối cảnh).** Hãy giúp các con trẻ hiểu làm sao phương tiện truyền thông của các em phù hợp với thế giới rộng lớn hơn. Đối với các trẻ nhỏ nói riêng, những cuộc thảo luận và sinh hoạt xung quanh các trò chơi điện tử hay phim ảnh là then chốt. Ở bên các trẻ con trong khi các em chơi hay xem, đặt những câu hỏi về những gì các em học được và thực hiện những sinh hoạt ngoại tuyến liên hệ có thể mở rộng việc học tập.

Hãy ghi nhớ là những dừng nghỉ thường xuyên từ kỹ thuật cũng rất quan trọng — vì không chỉ tạo sự khác biệt về số lượng thời gian màn hình, nhưng còn giúp các trẻ con thoải mái thành thạo và xếp dọn các dụng cụ thiết bị đi.

- **Hãy tìm gốc rễ nguyên của vấn đề.**

Nếu vấn đề quý vị lo lắng nhất là kỹ thuật dời chuyển những sinh hoạt khác, hãy cân nhắc không chỉ giới hạn thời gian màn hình, nhưng cũng khuyến khích trò chơi linh hoạt nhiều hơn trong thời gian không có kỹ thuật. Nếu quý vị quan ngại những kỹ năng giao tiếp bị tác hại khi tất cả các tác động của các trẻ con là kỹ thuật số, hãy tiến hành kết nối ngoại tuyến với tư cách là một gia đình (không có kỹ thuật trong lúc ăn tối là một cách để thực hành đều đặn việc này). Nếu vấn đề là các trẻ con không được ngủ qua đêm đủ giấc, hãy cân nhắc việc giữ hoàn toàn những dụng cụ thiết bị ở bên ngoài phòng ngủ của các em hay, tối thiểu, vào ban đêm khi các em đi ngủ. Cho dù là vì các trẻ con trở nên mê mải trong việc xem YouTube videos hay chương trình truyền hình, hay vì ánh sáng rực rỡ của màn hình hay dòng luồng tin nhắn văn bản khiến bộ não của các em quá kích thích để thực sự thư giãn, kỹ thuật cản trở giấc ngủ của nhiều, rất nhiều các trẻ con.