

冠狀病毒危機期間的篩選時間 兒童心理研究所

 childmind.org/article/screen-time-during-the-coronavirus-crisis

MSW的漢娜·謝爾頓·迪恩 (Hannah Sheldon-Dean) 是兒童思維研究所的資深編輯和作家。

對於許多家庭來說，即使在最好的時間裡，屏幕時間也是一個敏感的話題。現在，由於父母和孩子全天候24/7在一起，從學校到生日聚會的所有事情都在網上舉行，所以更難於知道如何為孩子的放映時間設定界限。

[單擊此處查看與冠狀病毒危機有關的所有資源。](#)

為了支持遠程學習，許多學校正在為每個學生分發筆記本電腦或平板電腦，因此許多家庭對屏幕的訪問量有所增加。另外，您可能沒有常規的育兒支持就在家中工作，這使您有更少的時間來查看孩子的屏幕使用情況。

考慮到所有這些不尋常的壓力源，在冠狀病毒危機期間管理屏幕時間方面沒有正確的答案。但是我們的專家提供了一些技巧，可以幫助您設定期望，支持孩子以及-也許是最重要的！-放鬆自己。

設定界限-可以的話

現在，屏幕時間的限制可能看起來比以前大為不同。首先，對您的孩子和您自己都承認，隨著在線上學和社交活動的出現，不可避免地會增加屏幕時間。但是仍然可以使用一些技術來維護邊界：

- **從同情心開始。**由於目前流量如此之大，非結構化的放映時間是許多孩子舒適和娛樂的重要來源。讓孩子知道您了解他們的需求是減輕所有人壓力的一種簡單方法。“您可以對孩子說：‘看，我知道您需要休息一下。我知道您需要放鬆，’兒童心理研究所的臨床心理學家 Dave Anderson博士說。“讓他們知道，他們在屏幕上的特定時間是他們自己喜歡做的事情。”
- **提供額外的屏幕時間作為獎勵。**嘗試使用額外的屏幕時間來激勵良好的行為。如果您選擇這條路線，請務必讓您的孩子確切知道賺取額外時間的必要條件。您和您的孩子甚至可以一起寫下目標，並將其張貼在他們的工作空間中以作為提醒。
- **集思廣益。**“當我們告訴孩子們不要做某事時，我們幾乎總是需要告訴他們要做些什麼，” Child Mind Institute的臨床心理學家Stephanie Lee說。Lee博士建議與您的孩子一起制定一個“活動菜單”，列出他們喜歡的非屏幕活動（例如手工藝品，閱讀或與寵物玩耍）。這樣，當他們感到無聊或不知所措時，他們隨時可以輕鬆選擇。
- **安排時間表。**當您的孩子知道可以使用其屏幕時，設置一天或一周中的特定時間也很有幫助。例如，也許晚餐前30分鐘總是在放映時間開放。這種結構可以幫助孩子們知道會發生什麼，並在其他時間減少對屏幕的要求。另外，當您知道孩子會很忙時，它可以為您安排其他任務的時間。

- **堅持到底。**設置系統後，您可能會發現您的孩子向後推。安德森博士說：“也許頭幾天他們會情緒低落。”“他們會問你一千遍，他們會生氣。這就是所謂的滅絕爆發。”安德森博士解釋說，孩子們測試新的界限以確認他們是否堅定是很自然的，但是如果您能夠堅持自己的計劃並忍受幾天的刺激，隨著孩子們逐漸適應新的習慣，退縮可能會逐漸消失。
- **模擬健康的屏幕使用情況。**現在比以往任何時候都更容易以身作則。如果您打算在設置的時間擱置自己的屏幕，那麼您的孩子將更可能在不打架的情況下做同樣的事情。此外，從科技中休息可以帶來額外的好處，即可以幫助您限制自己的媒體使用量，並讓您與孩子們保持正念。

優先考慮健康

思考屏幕時間的另一種方法是查看您的孩子通常如何度過的時間。安德森博士建議父母使用“發展清單”的概念來考慮孩子是否從事對健康發展至關重要的活動。如果是這樣的話，安德森博士說：“你有一個很忙的孩子，”因此，上映時間不會成為問題。在冠狀病毒危機之前，清單可能包括與朋友共度時光，跟上學業並參加課外活動。現在，細節看起來會有所不同，但是您仍然可以使用相同的想法來評估您的孩子是否在屏幕上花費了太多時間。問你自己：

- 我的孩子睡眠是否充足，飲食是否均衡？
- 他們每天都在做某種形式的運動嗎？
- 他們和家人有一段美好的時光嗎？
- 他們是否花一些時間與朋友保持聯繫？
- 他們是否在功課上投入資金並緊跟家庭作業？

如果您能對大多數問題回答是，那麼這幾天您的孩子有更多的放映時間可能就不算什麼了。

強調社會關係

當要限制屏幕顯示時間時，有一個重要的例外：社交關係。安德森博士建議利用技術與親朋好友保持聯繫，即使這樣做意味著您的孩子在屏幕上花費的時間比平時允許的時間多。

- **與家人聯繫。**安德森博士說：“美國兒科學會建議兩歲以下的孩子不要放映時間，除了與親戚一起進行面部定時外，”“這段時間與家人的FaceTime可能是您建立聯繫的來源，也可能提供一種維持關係的方式，尤其是對於年幼的孩子。”讓您的孩子與親戚聊天也可以使您有機會放鬆或做其他事情，這對整個家庭都有好處。
- **要有創造力。**與孩子一起工作，以有趣的方式與朋友在線交流。Zoom畢業聚會可能不太像真實的事物，但它仍然是一種幫助您的孩子在社交中與親朋好友保持親密關係的方式。也許您的孩子和他們的朋友喜歡在廚房裡擺放屏幕，一起烘烤或一起發短信時一起看電影。請記住，在線遊戲還可以為孩子們提供真正的社交關係，因此重新考慮您通常的遊戲規則可能是有意義的。

- **考慮您孩子平時的社交時間表。**在冠狀病毒發生之前回想孩子的正常社交生活，是弄清多少社交時間有意義的好方法。例如，如果您的孩子曾經在學校與朋友聊天，然後在星期六玩遊戲，那麼讓他們在一周中與朋友聊天時花一點時間，並在周末安排一次更大的活動也許是有意義的。

陪伴孩子

您的孩子與之互動的內容的種類與他們在屏幕上花費的時間一樣重要。為了確保您的孩子以適當的方式度過新近放寬的屏幕時間，最好的策略通常是經常檢查並與您的孩子就他們感興趣的事物保持聯繫。

- **深入了解遊戲。**如果您擔心孩子喜歡玩的遊戲，與孩子坐下來觀看他們的遊戲會很有幫助。安德森博士說：“關鍵是您必須真正監控自己的講話。”“盡量避免批評遊戲或讓孩子想起他們在遊戲後要做的下一件事，也要避免提出很多問題。而是嘗試對您在屏幕上看到的內容發表評論。”如果您的孩子向您解釋某些事情，您也可以將其反省以表明您正在關注。這樣，您的孩子會收到一條消息，告訴您您對遊戲真正感興趣，並且更有可能邀請您加入他們的工作中。
- **和孩子一起玩。**玩孩子自己喜歡的遊戲，可以讓您更深入地了解他們在屏幕上正在做什麼。另外，孩子們經常喜歡炫耀自己的技能，並樂於教給您一些您不知道的東西。您甚至可能將自己的孩子介紹給自己過去的最愛遊戲！通過一起玩耍，您將向孩子表明，您認為遊戲不是邪惡的，並且您了解遊戲如何成為一種粘合工具。
- **鼓勵探索。**如果您的孩子傾向於反復玩相同的遊戲或觀看相同的節目，請嘗試在其在線飲食中引入一些健康的新活動。如果他們不願意，請考慮與他們一起檢查新遊戲-您的積極關注可能是他們需要的動力。兒童思想研究所（Child Mind Institute）提供了大量的創意和教育性在線活動，您可以使用這些活動來混淆孩子的放映時間。

對自己和孩子輕鬆一點

與冠狀病毒危機期間的生活中的許多方面一樣，任何人現在都不可能成為完美的父母。“現在不是嚴格限制的時候，”安德森博士說。如果放寬屏幕周圍的規則給您時間上班，鍛煉或做您需要做的其他事情，請接受那可能是目前最好的決定。安德森博士說：“如果您能在一天結束時給自己減B的成績，並從孩子那裡得到一些崩潰，但每個人都吃飽了，睡個好覺，那就很好了。”目前，對自己和家人的同情比制定正確的規則重要得多。

單擊此處查看與冠狀病毒危機有關的所有資源。

在childmind.org上的相關閱讀