



## 帮助孩子管理数字科技

数字技术有助于学习和技能发展、与他人建立联系以及获得帮助。在合理的限制和平衡下, 这些工具可以为儿童和青少年提供有意义的体验, 超越其教育用途。然而, 过度使用电子产品可能会影响孩子的心理健康和福祉。请务必仔细考虑孩子与数字科技的关系。

儿童和青少年最常使用的数字科技设备包括智能手机、电脑和游戏机。除了教育用途, 儿童和青少年通常使用这些设备通过社交媒体与朋友保持联系, 查找信息或娱乐放松 (例如听音乐、看视频或玩在线游戏)。

当年轻人以增强乐趣、好奇心和归属感的方式使用数字科技时, 这有助于他们的身心健康。然而, 研究表明, 年轻人每天花在屏幕上的时间越多, 他们产生心理健康问题的风险就越大。一些学生会因为使用数字科技而出现问题或加重已有的问题。

本资源旨在帮助家长和照顾者引导孩子使用数字科技。

**请注意:** 虽然我们在全文中使用“孩子”一词, 但我们意识到您所照顾的可能是青少年或年轻的成人。

### 如何判断孩子的屏幕时间是否存在问题?

在问题变得太严重之前, 及早识别并处理问题十分重要。以下是一些您可能需要关注的:



**孩子花在屏幕上的时间是否超过了其他带来欢乐的活动, 例如兴趣爱好、体育运动和面对面的互动?** 使用数字科技可能会产生强大的“排挤效应”, 取代其他兴趣。您可能会注意到孩子更喜欢虚拟世界而不是参与现实世界 (例如, 他们总是喜欢玩篮球电子游戏, 而不是和朋友一起在户外打篮球)。也许孩子更少读书了, 花在兴趣爱好上的时间减少了, 或者忽视了个人卫生 (例如洗澡、刷牙)。您可以[点此阅读](#)《加拿大屏幕时间指南》。对于5至17岁的儿童和青少年, 建议将屏幕时间限制在每天两小时以内。



**孩子使用数字科技是否妨碍了他们完成这个年龄段被期待会做事情?** 当屏幕使用出现问题时, 您可能会发现孩子不太投入于学校事务, 未能定期或按时上课, 不太参与家庭生活, 运动技能发展迟缓和/或忽视课外活动及友谊。



**孩子使用数字科技是否影响了他们的睡眠?** 充足的睡眠对于孩子的心理健康和福祉非常重要。晚上使用屏幕可能会推迟入睡时间, 导致睡眠时间减少, 睡眠质量下降。如果您的孩子晚上使用屏幕, 特别是在睡觉时间前后, 您可能会注意到他们睡得更晚, 白天感觉更累。



**孩子是否变得更加易怒、焦虑、悲伤, 或对以前喜欢的事物失去兴趣?** 过度使用屏幕可能会对心理健康产生负面影响, 并可能改变大脑功能 (例如冲动控制)。这可能表现为情绪爆发、担忧或心情低落。或者您可能注意到友谊和家庭关系发生变化 (例如回避面对面互动以及交友技能欠佳)。年轻人还可能通过数字活动来应对压力和/或不适的情绪或情况。





**孩子是否过分关心自己在网络上的形象?** 过度使用社交媒体可能会影响年轻人的自尊心。您的孩子可能会与他人的形象进行比较,并可能认为自己“比不上”他们在网上看到的人。他们可能会对身体形象和生活方式形成不切实际的观念。一些在线内容还可能引入创伤性材料,或将霸凌、自残、自杀等高危有害行为正常化。



**孩子在校的参与度是否下降?** 当儿童和青少年对虚拟世界过度关注时,他们可能不会将学校或面对面的互动视为重要。他们也可能不再尽力而为,因为他们可能更喜欢在虚拟世界中获得的奖励(例如“点赞”),而不是在学校或社区中获得的奖励(例如成绩、友谊)。



**孩子是否在网上消费?** 许多在线游戏中包含内购消费,其中可能含有基于赌博的活动。还有一些网站提供比赛押注以及购买和出售虚拟商品/物品的机会。了解孩子在玩什么游戏以及他们是否在消费可以帮助您设定限制。年轻时接触赌博可能会增加未来人生中遇到赌博相关问题的可能性。



**孩子是否因为过度使用屏幕而经历戒断症状?** 我们通常认为戒断与过度使用药物或酒精有关。您知道过度玩游戏也可能会上瘾吗?戒断症状可能包括强烈渴望使用数字科技、易怒、焦虑、情绪低落,认为其他活动极其无聊、一心只想要使用屏幕,并且害怕错过。如果孩子过度使用网络,他们还可能在您(或他人)尝试限制他们时经历身体症状,例如头痛、缺乏精力和睡眠障碍。

如果您担心孩子的数字科技使用情况,下面的策略和资源可能会有所帮助。您还可以通过孩子的学校或社区(例如CMHO“查找中心”工具、安大略省青少年健康中心)寻求心理健康专业人士的协助。

## 如果孩子有数字科技使用方面的问题,我该怎么办?

- **尝试树立健康使用的榜样。** 您与数字科技的关系是孩子的最佳榜样。
- **准备好进行对话,而不是在当下立即回应。** 如何向孩子表达您对他们数字科技使用的担忧非常重要。选择一个您心平气和、不必匆忙,孩子的心情也不错的时间。
- **在对话中使用支持性的语言。** 在讨论您所担心的问题时,可以描述您注意到的迹象,并表达您的担忧(例如,我注意到你很久没有弹吉他了,而且天气好的时候也没有出去玩。我想我们可以如何改变一下?)留给孩子空间去分享他们的想法和感受。该资源提供了对话小贴士,包括青少年认为有用的内容: [《致家长:青少年给家长的数字健康资源》](#)。
- **支持逐步改变使用数字科技的习惯。** 改变行为习惯对任何人来说都并非易事。研究表明,年轻人更有可能通过逐步的方法将他们的数字科技使用调整到更健康的平衡,而不是完全停止使用屏幕。
- **一起设定目标。** 与孩子一起制定适合其年龄的数字科技使用目标,并支持他们做出所需的改变,以便他们学会限制使用的技能。您可以[点此阅读](#)《加拿大屏幕时间指南》。重点应放在建立数字科技使用与体育运动、面对面接触朋友、兴趣爱好、健康饮食和适当睡眠之间的健康平衡上。
- **设定家庭对屏幕使用的期望。** 设定无科技时间(例如用餐时不使用屏幕)和/或无科技区域(例如在卧室中不使用屏幕)可能会有所帮助。考虑起草一份家庭协议,设定对科技使用的期望。这里有针对[年长儿童](#)和[年幼儿童](#)的协议范本。
- **鼓励与朋友和家庭的在屏幕外接触、发展爱好、参与活动。** 当年轻人定期参与有趣且有回报的非屏幕活动时,他们花在屏幕设备上的时间就会减少。向孩子介绍并与他们一起探索新活动和兴趣,并支持他们尝试不同的体育运动、兴趣爱好和社交联系。
- **考虑使用数字控制工具。** 在一些情况下,[数字控制工具](#)(例如阻止访问某些网站)可能会有所帮助。然而,建议您与孩子合作使用这些工具。
- **了解数字科技满足的需求。** 出现科技使用问题的原因可能有很多。尝试找出是什么导致孩子过度使用科技,共同寻找屏幕外的途径来满足这些需求。如果孩子使用科技来逃避不安的想法和感受或避免某些情况,请考虑咨询心理健康专业人士。

## 资源

### 有用的网站

- [加拿大儿科协会:关爱儿童](#)
- [成瘾与心理健康中心](#)



- [常识媒体](#)
- [儿童帮助热线](#)
- [Sickkids: 关于儿童健康](#)
- [明智使用媒体](#)
- [屏幕时间行动网络](#)
- [青少年社交媒体与心理健康卓越中心](#)

## 专业支持资源

- [加拿大心理健康协会 - 安大略分部](#)列出了面向有成瘾问题年轻人的支持服务。
- [成瘾与心理健康中心](#)提供与赌博和科技使用相关的服务。
- [安大略省儿童心理健康“查找中心”](#)工具帮助您找到附近的儿童和青少年心理健康及成瘾问题组织。
- [Connex Ontario](#)为那些遇到酒精和毒品问题、心理疾病或赌博/游戏问题的人提供免费且保密的健康服务信息。
- [One Stop Talk](#)为17岁及以下的儿童和青少年提供直接且即时的心理健康专业人士的服务，以进行短期干预，并在需要时提供方便的强化服务。
- [安大略省青少年健康中心](#)提供高质量的一体化青年服务，支持12至25岁青少年的身心健康，包括心理健康和物质使用支持、初级卫生保健、社区和社会支持等。

**孩子的学校:** 安大略省的每个教育局都配有一名**心理健康负责人**，大多数教育局还配有持证心理学和社会工作者，提供预防和早期干预服务。请咨询孩子所在学校和教育局的心理健康服务。

## 研究论文

- [美国心理学会. 青少年社交媒体使用健康建议。](#)
- [Abi-Jaoude et al, \(2020\), 智能手机、社交媒体使用与青少年心理健康, 加拿大医学会杂志, 192 \(6\) 136-141。](#)
- [加拿大儿科医学会, 数字健康工作组 \(2019\)。数字媒体: 促进学龄儿童和青少年健康使用屏幕。《儿科儿童健康》, 24\(6\):402-408](#)
- [加拿大儿科医学会, 数字健康工作组 \(2023\)。屏幕时间与学龄前儿童: 在数字世界促进健康和发展。《儿科儿童健康》, 28\(3\):184-192](#)
- [Hale, L., et al.\(2018\)。青少年屏幕媒体习惯与睡眠: 面向临床医生、教育工作者和家长的利于睡眠的屏幕行为建议。北美儿童与青少年精神病学诊所, 27\(2\), 229-245。](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\)。高中生问题性科技使用、生活压力与自尊之间的关联。BMC公众健康, 24\(1\), 492。](#)
- [Lietal.\(2021\)。在COVID-19疫情期间, 加拿大儿童和青少年的屏幕使用与心理健康症状。美国医学会杂志, 网络开放, 4\(12\), e2140875。](#)
- [医务总监办公室 \(2023年\)。社交媒体与青少年心理健康: 美国医务总监的建议。美国卫生及公共服务部。](#)
- [安大略省健康保护与促进机构 \(安大略公共卫生局\)。利用加拿大儿童和青少年健康调查数据的久坐行为指标。安大略省多伦多市: 安大略省皇家印刷厂; 2024。](#)
- [Plackett, et al.\(2023\)。社交媒体使用干预对心理健康的影响: 系统综述。医学互联网研究杂志, 25, e44922。](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) COVID-19疫情期间儿童和青少年屏幕时间增加。安大略省COVID-19科学咨询委员会科学简报, 3\(59\)。](#)

