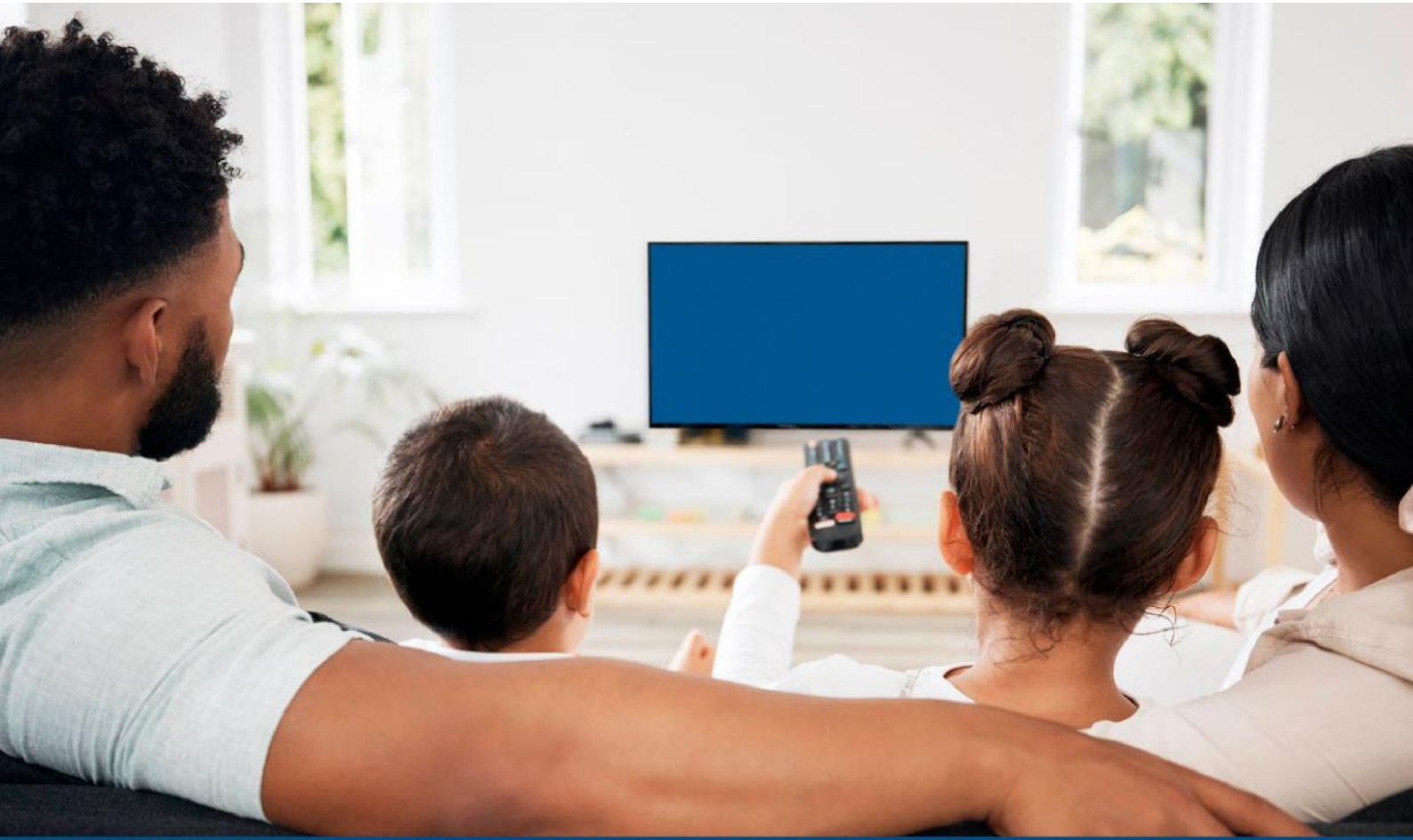




THỜI GIAN XEM MÀN HÌNH VÀ PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ Ở TRẺ EM



Hướng dẫn này cung cấp thông tin về tác động của thời gian xem màn hình đến sự phát triển ngôn ngữ của trẻ và các hướng dẫn quản lý thời gian xem màn hình.

Ngôn ngữ phát triển như thế nào?

Trẻ em học ngôn ngữ thông qua các tương tác với những người xung quanh. Một cách để thúc đẩy sự phát triển ngôn ngữ là để trẻ và cha mẹ cùng chia sẻ một đối tượng chú ý (ví dụ như cùng xem một cuốn sách, cùng nói về một món đồ chơi). Sự phát triển ngôn ngữ cũng được hỗ trợ bởi việc cha mẹ phản hồi các sáng kiến của trẻ nhằm giao tiếp và trò chuyện theo cách lấy trẻ làm trung tâm và phù hợp với khả năng của trẻ.

Ví dụ, trẻ em cũng cần người lớn cung cấp cho mình những mô hình ngôn ngữ phong phú để học từ mới. Khi cha mẹ đọc sách cho con nghe và cùng con xem hình ảnh trong sách, trẻ sẽ học được nhiều từ vựng, câu và cấu trúc ngôn ngữ.



Trong trường hợp xấu nhất, thời gian xem màn hình có thể gây trở ngại hoặc làm giảm tần suất tương tác trực tiếp quan trọng này. Kết quả là, trẻ không có được trải nghiệm thực hành và mô hình ngôn ngữ cần thiết cho các tình huống xã hội.

Tác động của thời gian xem màn hình đến sự phát triển ngôn ngữ

Thời gian xem màn hình của trẻ em:

Trẻ em xem màn hình quá nhiều có thể gặp bất lợi trong quá trình phát triển ngôn ngữ. Trẻ em sử dụng thiết bị kỹ thuật số càng sớm thì thời gian xem màn hình càng ảnh hưởng lớn đến kỹ năng ngôn ngữ của trẻ.

TẠI SAO?

- Trẻ em có ít cơ hội tương tác trực tiếp với người lớn.
- Thời gian xem màn hình quá nhiều có thể khiến trẻ không có cơ hội được trải nghiệm các hoạt động thường ngày và quan sát môi trường xung quanh.
- Học qua màn hình không hiệu quả bằng học trực tiếp. Trẻ em dưới hai tuổi đặc biệt khó học những điều mới từ màn hình.
- Thời gian xem màn hình cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, khả năng tự điều chỉnh và kỹ năng xã hội của trẻ em. Những điều này có liên quan đến sự phát triển ngôn ngữ.



Thời gian xem màn hình của cha mẹ:

Cha mẹ càng thường xuyên sử dụng thiết bị kỹ thuật số thì khả năng con của họ dành nhiều thời gian xem màn hình càng cao.

Thời gian xem màn hình của cha mẹ, chẳng hạn như sử dụng điện thoại, có thể ảnh hưởng và làm giảm sự tương tác giữa cha mẹ và con cái, do đó ảnh hưởng đến sự phát triển ngôn ngữ của trẻ.

TẠI SAO?

- Cha mẹ là hình mẫu về thời gian xem màn hình và hình thành thói quen sử dụng màn hình ở nhà.
 - Nếu cha mẹ tập trung xem màn hình, họ sẽ không chú ý đến con mình hoặc những sáng kiến của con.

Thời gian xem màn hình chung:

Xem màn hình cùng cha mẹ giúp giảm thiểu tác hại của việc này.

Đối với trẻ ở độ tuổi lớn hơn, thời gian xem màn hình chung thậm chí có thể góp phần giúp trẻ học được nhiều từ mới.

TẠI SAO?

- Lợi ích này dựa trên việc cha mẹ cùng xem các chương trình với con và chủ động diễn đạt và liên hệ các sự kiện trên màn hình với thế giới thực, ngay tại thời điểm đó hoặc sau khi chương trình kết thúc.
- Các chương trình giáo dục phù hợp với lứa tuổi có thể thúc đẩy trẻ học hỏi những điều mới.

Khuyến nghị về thời gian xem màn hình:

- **Trẻ em từ 0 đến 2 tuổi:** Không dành thời gian xem màn hình.
- **Trẻ em chưa đến tuổi đi học:** Cho trẻ sử dụng các thiết bị điện tử muộn nhất có thể. Cho trẻ xem các chương trình và trò chơi phù hợp với lứa tuổi không quá một giờ mỗi ngày. Tốt nhất là luôn có cha mẹ ở cùng.

- **Trẻ em ở độ tuổi tiểu học:** Không nên xem các chương trình và trò chơi phù hợp với lứa tuổi quá hai giờ mỗi ngày, nhưng con số đó cũng có thể là quá nhiều. Cha mẹ nên theo dõi hành vi của con mình sau khi hết thời gian xem màn hình. Ví dụ, nếu trẻ trở nên bồn chồn hoặc cáu kỉnh sau khi sử dụng thiết bị điện tử, tốt nhất là quý vị nên giảm thời gian sử dụng.



Hướng dẫn sử dụng và quản lý thời gian xem màn hình:

1. Hãy dành thời gian tránh xa màn hình. Nên tránh sử dụng thiết bị điện tử trong các hoạt động buổi sáng và buổi tối, trong giờ ăn và các hoạt động hàng ngày.
2. Nên chia sẻ thời gian xem màn hình cùng với cha mẹ bất cứ khi nào có thể. Thảo luận nội dung với con quý vị và giúp trẻ hiểu những gì trẻ thấy trên màn hình.
3. Xem các chương trình bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị hoặc bằng ngôn ngữ được sử dụng tại nhà trẻ hoặc trường học của con quý vị. Trẻ em chưa đến tuổi đi học không nên nghe tiếng Anh qua màn hình trừ khi đó là ngôn ngữ được sử dụng trong gia đình.
4. Người lớn nên lựa chọn nội dung phù hợp với độ tuổi của trẻ. Tivi là lựa chọn tốt hơn so với thiết bị di động vì chúng ta có thể kiểm soát nội dung tốt hơn.
5. Tránh xem các video ngắn (ví dụ như các video clip trên YouTube hoặc các mạng xã hội). Đây thường là những nội dung tệ nhất dành cho trẻ đang lớn.
6. Là cha mẹ, hãy suy ngẫm về thời gian và thói quen xem màn hình của chính bản thân quý vị.
7. Tránh sử dụng các thiết bị kỹ thuật số để dỗ dành và đánh lạc hướng trẻ khỏi cảm xúc và hành vi thách thức (ví dụ như tức giận, buồn chán, phải chờ đợi, lấy đồ chơi của người khác). Làm như vậy sẽ không giúp trẻ có cơ hội thực hành, ví dụ như kiểm soát cảm xúc hoặc chia sẻ đồ chơi với người khác.
8. Thay thế thời gian xem màn hình bằng các hoạt động thường ngày (nấu ăn, dọn dẹp, mua sắm), ra ngoài trời, tập thể dục, vẽ, vui chơi, quan sát môi trường khi đi lại và nói về những gì quý vị nhìn thấy.

