

VÌ SAO NÊN HẠN CHẾ TRẺ EM SỬ DỤNG CÁC THIẾT BỊ CÔNG NGHỆ?

Việc giới hạn thời gian các em ngồi trước màn hình sẽ giúp cải thiện cả sức khỏe lẫn tinh thần cho các em, giúp mang lại kết quả học tập tốt hơn và các hành vi phù hợp hơn.

Trong khi nhiều bậc cha mẹ đã có thể dễ dàng nhận thấy tác dụng có lợi của việc giới hạn thời gian con trẻ sử dụng thiết bị di động, nhiều bậc cha mẹ khác vẫn chưa thể nhìn ra vì sao họ nên làm như vậy. Nghiên cứu của Đại học Iowa đã chỉ ra các lợi ích căn bản của việc giới hạn thời gian con trẻ sử dụng thiết bị điện tử.

Lợi ích hiển nhiên nhất của việc giới hạn sử dụng thiết bị điện tử là các em sẽ giảm được mức tiếp xúc với các nội dung bạo lực. Quan trọng hơn hết, khi bị giới hạn thời gian sử dụng công nghệ, các em sẽ dần dần ngủ tốt hơn, hành xử và đạt kết quả tốt hơn tại trường học, giảm chỉ số khối cơ thể BMI và giảm nguy cơ béo phì.

Song, lợi ích thu được sẽ diễn ra rất chậm rãi, và do các bậc cha mẹ không thể nhìn thấy các chuyển biến này một cách rõ ràng nên họ sẽ không thực hiện việc quản lý thời gian của trẻ. "Là các bậc cha mẹ, chúng ta thậm chí còn không để ý thấy con của chúng ta cao lên hàng ngày, điều này là hiển nhiên. Với các phương tiện số, chúng ta thường chỉ để ý và tìm kiếm các hiện tượng có hại ít khi xảy ra, ví dụ như con không tăng cân, khiến cho các lợi ích thu được khi giới hạn thời gian con trẻ sử dụng công nghệ trở nên khó nhận biết" – ông Douglas Gentile, giáo sư bộ môn tâm lý học tại Iowa State, tác giả chính của nghiên cứu nói trên cho biết.

Với kết quả từ cuộc nghiên cứu này (được thực hiện trên khoảng 1.300 em nhỏ học lớp 4 và lớp 5), Đại học Iowa State cho rằng các bác sĩ nhi khoa cần vào cuộc và đưa ra khuyến cáo giới hạn thời gian sử dụng thiết bị công nghệ tới các bậc cha mẹ. "Chúng tôi hy vọng các bác sĩ nhi sẽ hiểu rõ hơn về mức độ hiệu quả của việc tư vấn cho các bậc cha mẹ [về vấn đề giới hạn sử dụng thiết bị công nghệ]. Ngay cả khi chỉ có 10% phụ huynh chịu làm theo lời của các bác sĩ nhi, sẽ có hàng triệu trẻ em có sức khỏe tốt hơn nếu họ chịu làm như vậy".

Trước đó, Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ cũng đã thực hiện một nghiên cứu trên trẻ 8 – 10 tuổi và đưa ra kết luận rằng, các em dành tới 8 tiếng mỗi ngày cho các phương tiện số khác nhau. Trên trẻ em lớn tuổi hơn, con số này có thể lên tới 11 giờ. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ đưa ra khuyến cáo rằng, phụ huynh nên cấm hoàn toàn và không cho phép các em dưới 2 tuổi sử dụng thiết bị công nghệ, đồng thời cũng giữ thời lượng sử dụng thiết bị điện tử dưới 2 giờ/ngày cho tất cả các lứa tuổi khác. Tổ chức này cũng khuyến cáo, các bậc phụ huynh phải đưa ra một "chế độ thông tin" hợp lý để chọn lọc các loại nội dung phù hợp cho các em.