スクリーンタイムを減らすための方法

調査と経験によると、画面を見る時間が子どもの発達に悪影響を与えることが示されています。学校での適切な発達と成功を可能にするために、シュタイナー教育では、7 歳未満の子どもにはスクリーンタイムを禁止し、小学校に入学するまでスクリーンタイムを最小限にすることを推奨しています。**スクリーンタイムが多すぎると、次の問題に関連する可能性があります。**

行動上の問題

１日２時間以上テレビを見たり、ビデオゲームをしたり、コンピューターやスマートフォンを使用したりする小学生は、感情的、社会的、注意力の問題を抱えている可能性が高くなります。また、ビデオゲームは、子どもの注意力低下と関連しています。

社会問題

スクリーンタイムは、想像力の低下と、社交的で協力的な遊びに参加する能力の低下につながります。スクリーンは、スーパーヒーローなど非現実的で人間の一次元モデルを提供します。

想像力と創造的な遊びの減少

スクリーンタイムが長すぎると、アクティブで創造的な遊びの時間が減ります。これにより、子どもの社会的行動と想像力が損なわれます。シンプルなおもちゃで想像力を刺激する代わりに、テレビは、子どもを楽しませるためにさらに画面を見るよう迫っています。

不規則な睡眠

画面を見ている時間が長いほど、子たちたちは眠りにつくのに苦労したり、睡眠スケジュールが不規則になったりする可能性が高くなります。睡眠不足は疲労や間食の増加につながる可能性があります。

Gecko Garden School
សាលារៀន ហ្គេខូ ហ្គាដិន

スクリーンタイムを減らすための戦略 (続き)

学業成績の低下

寝室にテレビやそのほかのスクリーンがある小学生は、そうでない子どもよりもテストの成績が悪い傾向があります。

暴力

メディアを通じて暴力にさらされすぎると、子どもたちが暴力に対して鈍感になる可能性があります。その結果、子どもたちは問題を解決するための手段として、暴力的な行動を受け入れる可能性があります。

肥満

子どもがテレビやビデオを見るほど、太りすぎになるリスクが高くなります。子どもの寝室にテレビやそのほかの電子機器があると、このリスクも高まります。また、広告で宣伝されているジャンクフードを食べたり、電子機器を見ながら食べ過ぎたりすることもあります。

スクリーンタイムを減らすための簡単な方法は次のとおりです。

親のスクリーンタイムを減らす

子どもは親の真似をし、親を通して様々な価値観を学びます。親が一瞬一瞬を丁寧に生きることによって、子どもも親の在り方を高く評価します。

テレビのつけっぱなしを止める

テレビの電源が入っていれば、たとえそれが背景にあるとしても、子どもの注意を引く可能性があります。番組を見ていない場合は、テレビを消してください。

スクリーンタイムを減らすための戦略 (続き)

テレビ、スマートフォン、コンピューターを寝室に置かない

寝室にテレビなどがある子どもは、置いてない子どもよりも多く見ます。家の共用エリアにテレビやコンピューターを置いて、子どものスクリーン時間とアクセスしているウェエブサイトを把握してください。

画面の前で食事をしない

子どもがテレビやコンピューターの前で食事をしたり軽食をとったりできるようにしていると、画面を見る時間が増え、食べ物に対する意識が低下します。それは子どもの好き嫌いを助長する可能性があります。またこの習慣は、無意識にむしゃむしゃ食べるのを増長し、体重増加につながる可能性があります。

子どもが画面を見る場合は、できるだけ興味を持たせる

親が、子どもが見るテレビ番組などを決めます。質の高いビデオまたはプログラミングを探してください。良い例としては、アニメーションの代わりに実際の自然、人物、動物を取り上げた番組や、注意力を持続させるために少し長めでゆっくりとした番組が挙げられます。子どもが内容を選ぶ前に、親が事前に内容を把握してください。親が不在の状態で、子どもがコンピューターなどで遊ばないようにしてください。

子どもと一緒にテレビやビデオを見る

可能な限り子どもと一緒に番組を見て、見たことについて話し合ってください。ジャンクフードの広告や暴力を目にした場合は、テレビで流れているからといって、それが体に良いとは限らないことを説明してください。

Gecko Garden School
សាលារៀន ហ្គេកូ ហ្គាដិន

スクリーンタイムを減らすための戦略 (続き)

視聴中はマルチタスクを避ける

テレビを見る場合は、そのまわりに落ち着いて集中できる環境を作りましょう。プログラムの長さに十分注意を払い、それが終わったら止めてください。

画面を見る時間を決める

一つの番組を最初から最後までじっくり見て、終わったら止めてください。明確な上限を設定し、それを守ることにより、「もう一話だけ見せて」と交渉してくる子どもとの会話を避けるのが可能になります。

YouTube とビデオゲームを止める

YouTube のコンテンツ、ビデオゲーム、短編番組 （例: Peppa Pig、Paw Patrol、YouTube のほとんど）のようなペースの速い番組は、短くて騒がしいクリップを次々と見せることで、注意力を低下させます。このようなプログラムは中毒性があり、子ども向けの内容として避ける必要があります。

コマーシャルは避ける

コマーシャルは、必要のないものを欲しがらせるよう作られています。これは、必要／不必要なものについて適切な判断力を持っていない子どもにとって、混乱を招きます。番組を録画して見てください。これにより、おもちゃ、ジャンクフード、そのほかの製品を販売するコマーシャルを早送りできます。ライブ番組を見る場合、 コマーシャルはミュートボタンを使用してください。

この記事は、ジル・クリステンセンから多くのアイデアを得た、ディーナ・ロビンズによって編集されました。