

***Adapted from Dr. Shimi Kang, The Tech Solution book
(Penguin Randomhouse 2020)***

使用科技产品的解决方案

为数字世界中成长的孩子们建立健康习惯

家规：

- **创建无屏幕区域：** 厨房餐桌、汽车、卧室
- **创建无屏幕时间：** 家庭用餐时、作业时间、阅读时和就寝前
- **在厨房等开放空间放置家庭充电站**
- **在不使用时关闭屏幕，包括背景电视**
- **晚上关闭 Wi-Fi**
- **关闭家中所有设备的通知和自动播放**
- **睡前准备：** 教孩子在睡前至少 2 小时避免看屏幕。
- **安排数字假期**
- **原谅自己：** 在戒断科技产品中出现的反复是很自然的，所以恢复秩序，重新振作起来吧！

在以下关键领域建立健康习惯：

- 规律的日常睡眠
- 全天然食品，均衡营养
- 充足水分
- 规律的日常锻炼
- 规律的日常玩耍
- 充足的人际关系和爱

为孩子建立健康的科技习惯：

- **尽量延后！** 十几岁之前不准用屏幕！或者等到孩子上八年级！
- **建立基本技能** **1.** 时间管理， **2.** 情绪调节， **3.** 在引入电子产品之前，先学会社交技能。
- **教孩子把科技产品当工具用，而不是玩具**

- 请记住，如果孩子不健康不负责任地使用平板电脑和智能手机，您可以定期收回它们
- 使用科技产品时间不应是独处时间
- 在生活中使用科技产品，而非在使用科技产品后添加生活内容

注意您的科技产品戒断方式：

留意您的科技应用会演变成什么！

避免有毒科技：皮质醇释放产品会导致压力，如成瘾性科技（游戏障碍）、害怕错过（FOMO）、攀比、完美主义、多任务处理症、网络欺凌、不良姿势、睡眠不足。

限制与监控垃圾科技：释放多巴胺的技术，比如无意识游戏和社交媒体。注意不要成瘾！

使用健康科技：基于科学建模和科学计算的科技，通过休息和自我关怀释放内啡肽，通过与他人建立有意义的连接释放催产素，通过游戏和创造力释放血清素。

海豚式家长 – 在原则与弹性间取得平衡：通过增进亲子关系、竖立榜样、加强理解、设定限制和享受乐趣，引导孩子朝健康使用科技产品方向发展！

请记住：

- 像汽车钥匙的演变一样逐步引入科技产品
- 使用戒断电科技产品技巧来应对游戏、建立与他人的连结，以及管理休息时间。
- 行为变化阶段模型与海豚式教养激励法
- 沟通、协作、批判性思维、创造力和贡献能力的 **CQ**（文化智商）。

均衡的科技产品使用

解决方案

不要使用有毒的科技！

成瘾
害怕错过
比较
欺凌
隐藏的压力

这孩子制造这些机会：

平面设计
摄影
音乐
编码
创新

限制并监控垃圾科技

无脑娱乐
游戏
社交媒体

（自我）护理：

锻炼
睡觉
正念

连结：

与家人、朋友和社区的有意义联系

最大化使用健康科技