

Trẻ dưới 6 tuổi không nên tiếp xúc thiết bị công nghệ

ISSN: 2734-9195

14:30 22/10/2025

Khi cha mẹ biết dùng tâm tĩnh thức để dạy con – biết khi nào nên cho con cầm máy, khi nào nên cùng con ra vườn, khi nào nên tắt màn hình để lắng nghe tiếng cười của con – thì đó không chỉ là giáo dục, mà chính là tu tập trong đời sống.

Tác giả: **Nguyễn Thúy Uyên** - Trường Đại học Thủ Đức

Những thông tin trái chiều kiểu như: “Game trên iPad, iPhone giúp trẻ phát triển trí lực, nâng cao khả năng phản ứng” đối lập với cảnh báo rằng “cho trẻ chơi quá sớm sẽ làm giảm sự hứng thú với thế giới bên ngoài, ảnh hưởng đến trí lực” đang khiến không ít bậc phụ huynh rối bời.

Thực tế, nhiều nhà nghiên cứu và chuyên gia tâm lý học trên thế giới đã chỉ ra rằng: việc để trẻ sử dụng **thiết bị công nghệ** quá sớm có thể làm suy giảm trí lực và khả năng giao tiếp xã hội, khiến trẻ bị thu hẹp thế giới nhận thức. Những đứa trẻ mới hai, ba tuổi nhưng đã say mê màn hình iPad, có thể thao tác nhanh nhẹn với trò “cắt hoa quả” hay “bắn chim”, song lại ít cười, ít nói, ít chạy nhảy cùng bạn bè.

Các chuyên gia khuyến nghị: trẻ dưới sáu tuổi không nên tiếp xúc thường xuyên với máy tính bảng và điện thoại thông minh. Đây là giai đoạn nền tảng để hình thành cảm giác an toàn, khả năng ngôn ngữ và kỹ năng xã hội – những yếu tố chỉ có thể được nuôi dưỡng qua giao tiếp giữa con người và con người.

- Một nghiên cứu theo dõi 7.097 cặp mẹ – con cho thấy: thời gian dùng màn hình ở trẻ 1 tuổi càng nhiều thì nguy cơ chậm phát triển trong các lĩnh vực giao tiếp (communication), giải quyết vấn đề (problem-solving) và kỹ năng cá nhân – xã hội càng cao. Cụ thể, dùng màn hình ≥ 4 giờ/ngày so với < 1 giờ/ngày làm tăng đáng kể nguy cơ chậm phát triển ở nhiều lĩnh vực khi trẻ lên 2 và 4 tuổi. (<https://jamanetwork.com/>)

- Trong một nghiên cứu tại Canada với trẻ từ 36 đến 60 tháng, những trẻ có thời gian màn hình cao hơn thường có khả năng working memory thấp hơn. Trẻ nào tuân theo khuyến nghị về thời gian màn hình (≤ 1 giờ/ngày) có khả năng có kỹ năng ghi nhớ làm việc tốt hơn so với trẻ vượt quá thời gian đó. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>)

- Gần đây, một nghiên cứu Hàn Quốc với hơn 335.000 trẻ cho thấy: mỗi giờ trẻ dùng màn hình tăng thêm có liên quan với nguy cơ cận thị (myopia) cao hơn khoảng 21%. (<https://www.theguardian.com/>)

- Nghiên cứu năm 2025 tại Mỹ cho thấy: thời gian màn hình ≥ 4 giờ/ngày liên quan đến nguy cơ rối loạn lo âu, trầm cảm, ADHD, và mối liên hệ này một phần được giải thích qua việc trẻ ít vận động thể chất, giấc ngủ không đều, và thời gian ngủ ngắn. (<https://arxiv.org/>)



Hình ảnh mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Không thể phủ nhận rằng, một số trò chơi có thể giúp trẻ rèn phản xạ và tư duy chiến lược. Tuy nhiên, nếu chỉ dừng lại ở việc “*phản ứng nhanh*” mà thiếu sự quan sát, thấu hiểu, và tương tác với con người thật, thì đó chỉ là trí thông minh máy móc, chứ chưa phải trí tuệ theo tinh thần Phật học.

Trong giáo lý nhà Phật, trí tuệ chân thật sinh khởi không phải từ phản xạ nhanh, mà từ khả năng quán chiếu và hiểu sâu bản chất của hiện tượng. Khi trẻ bị cuốn

vào màn hình, trí não bị kích thích liên tục, tâm trí trở nên phóng dật, luôn chạy theo hình ảnh, âm thanh, cảm xúc thay đổi. Trong Kinh Pháp Cú: *“Tâm phóng dật, khó nắm giữ, chạy theo mọi ưa thích; Ai chế ngự được tâm, tâm ấy mang lại an lạc.”*

Một đứa trẻ nếu sớm quen với sự kích thích nhanh và liên tục, sẽ khó có khả năng định tâm, kiên nhẫn và sống chính niệm. Cũng như người lớn bị lệ thuộc vào mạng xã hội, trẻ nhỏ khi nghiện game sẽ đánh mất niềm vui chân thực của thế giới xung quanh, từ việc ngắm giọt mưa, nghe tiếng lá rơi, hay chơi trò nhảy dây cùng bạn bè,...

Cảm giác an toàn của trẻ được hình thành từ những giờ phút chơi đùa, trò chuyện cùng cha mẹ. Khi điều đó bị thay thế bởi chiếc iPad, mối liên kết tình cảm cũng dần phai nhạt. Không ít phụ huynh thừa nhận: *“Trẻ chơi game ngoan hẳn, ngồi im hàng giờ.”* Nhưng sự “ngoan” ấy thực ra là sự cô lập.

Phật giáo gọi đây là mất kết nối nhân duyên (asambandha) – tức cắt đứt sự tương giao giữa con người với con người. Khi đứa trẻ lớn lên trong thế giới mà bạn bè là nhân vật ảo, chiến thắng chỉ là điểm số, nó sẽ không học được cách chia sẻ, nhường nhịn hay cảm thông.

Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sigālovāda Sutta) từng dạy cha mẹ có năm bốn phận với con: ngăn con làm điều ác, dạy con điều lành, cho con học nghề chân chính, dựng vợ gả chồng hợp đạo và trao của thừa tự đúng lúc.

Nếu quy chiếu vào đời sống hiện đại, *“ngăn con làm điều ác”* không chỉ là cấm bạo lực hay nói dối, mà còn là ngăn con sa vào lối sống thiếu chính niệm – trong đó có việc quá lệ thuộc vào công nghệ. Cha mẹ không nên cấm tuyệt đối, cũng không buông thả. Cần đặt giới hạn rõ ràng, chẳng hạn cho trẻ chơi game trong 30-60 phút mỗi ngày, đồng thời cùng con chơi, cùng con quan sát, giúp con biết phân biệt đâu là trò chơi, đâu là đời thật. Khi trẻ chơi quá giờ, cha mẹ nên kiên quyết dừng lại, nhưng bằng giọng điệu nhẹ nhàng, kiên định – đó chính là thực hành Chính ngữ (sammā-vācā) và Từ tâm (mettā) trong giáo dục.

Một đứa trẻ được hướng dẫn bằng từ bi và kỷ luật sẽ hiểu rằng *“con có quyền chơi”*, nhưng *“trò chơi không thể điều khiển con”* – đó là bài học đầu tiên về tự chủ và chính niệm.

Các nhà nghiên cứu đều đồng thuận rằng: trẻ cần được *“đuối ra khỏi nhà”* nhiều hơn – nghĩa là được tiếp xúc với nắng, gió, đất, nước, cỏ cây và con người thật. Những hoạt động ngoài trời, những lần té ngã, thua cuộc hay va chạm chính là *“trò chơi giáo dục”* tự nhiên giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất và tâm

hồn. Phật học gọi đó là trải nghiệm hiện thực của thân và tâm (kāya-citta) – nền tảng của trí tuệ sống. Nếu trẻ chỉ biết chạm vào màn hình, còn xa lạ với việc chạm vào đất, vào sự sống, thì trí tuệ ấy sẽ chỉ là trí nhớ không phải trí hiểu.

Trong thời đại số, cha mẹ không chỉ là người nuôi dưỡng, mà còn là người giữ gìn chính niệm cho **gia đình**. Dạy con sử dụng công nghệ đúng cách chính là thực tập Trung đạo (Majjhima Paṭipadā) – biết dừng đúng lúc, giữ tâm quân bình giữa “*hưởng thụ*” và “*tỉnh thức*”.

Như lời dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 276: “*Tự mình làm thanh tịnh, tự mình làm ô nhiễm. Thanh tịnh hay ô nhiễm, đều do tự mình.*”

Khi cha mẹ biết dùng tâm tỉnh thức để dạy con – biết khi nào nên cho con cầm máy, khi nào nên cùng con ra vườn, khi nào nên tắt màn hình để lắng nghe tiếng cười của con – thì đó không chỉ là giáo dục, mà chính là tu tập trong đời sống.

Vì hơn tất cả, điều trẻ cần không phải là chiếc iPad đầy game, mà là một người cha, người mẹ đang thật sự có mặt – bằng trái tim hiểu biết và thương yêu.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Uyên** - Trường Đại học Thủ Đô