

3C 產品對幼童的影響

3C 產品在現在的生活中非常普遍，許多家長可能本來也不希望讓孩子長時間看平板、玩手機，然而家長可能需要收發信件或訊息而在孩子面前使用手機，孩子也很容易發現手機有哪些功能、怎麼操作可以看影片或玩遊戲，而且當孩子不停地吵鬧、跑來跑去或爬上爬下、甚至是感到不耐煩、發脾氣時，經常只要一打開孩子喜歡的影片、遊戲 App，就能立刻安靜下來、平復情緒，並維持一段時間的專注，在家長忙到分身乏術時，3C 產品簡直是救星。另外，現在有越來越多 App 宣稱能夠對孩子的學習有幫助。家長可能會猶豫是否讓孩子使用 3C 產品，同時又有些擔心，或是已經無可避免地讓孩子接觸了。

鼓勵家長在決定是否讓幼童接觸 3C 產品或是思考如何使用的過程中，可以多了解 3C 產品可能會如何影響幼童的發展、以及如果真的要讓幼童使用 3C 產品需要注意哪些事情。

3C 產品對幼童心智發展可能的影響

在嬰幼兒時期，孩子的大腦以及許多重要的能力都正在發展，主要是透過動作、發出聲音或說話、與人互動等方式去探索環境，並在遊戲中整合他們從環境中接觸到的各種訊息，也就是說，玩和互動對於幼童學習及發展各方面能力是非常重要的。

下文會舉例簡單說明幼童幾項重要的能力是如何發展的，以及使用 3C 產品對於這些能力可能造成的影響。

1. 視覺空間

寶寶主動爬行去探索環境的經驗可以促使腦部的發展，在爬行的過程中逐漸能夠透過視覺去判斷高度或深淺以免跌落，為了玩可能會去記憶玩具的位置、甚至找出隱藏的物品。而在觀看電視、平板或手機中的影片時，孩子可能是維持坐姿或站姿，被動地接受平面且單向的訊息輸入，缺少探索的主動性和豐富的肢體動作，並不利於孩子的視覺與空間理解的發展。

2. 認知、語言、社會情緒

有些 App 遊戲會在孩子點按圖片時出現動畫或聲音，有些家長希望孩子能藉此邊玩邊學習，不過相較於透過平板或手機，在親子共讀繪本中的學習是更為豐富的。例如，孩子可能會指著書本上的小狗看向爸爸媽媽，希望爸媽說出動物名字或模仿動物聲音，爸媽可能會回應「哇～是小狗，小狗會汪汪叫喔」，兩人便開心對彼此微笑，光是這樣一段良好的互動，便能對於孩子大腦的發展產生正面影響。又如，孩子可能會嘗試模仿爸媽的聲音、說話，爸媽也會加一些描述如「狗狗的毛好軟喔」，或將書本內容與生活經驗連結如「我們剛剛在公園有看到狗狗耶」，甚至加入情緒詞彙如「小孩跟狗狗玩，好開心喔」，這些能夠幫助孩子學習抽象概念、整合生活經驗、理解情緒等，此外，這樣一來一往的互動對於發展語言和溝通能力也是很重要的。孩子若是單純使用 3C 產品，便少了許多從親子互動及對話歷程中學習的機會。

3. 專注力與衝動控制

嬰幼兒很容易受到新奇事物吸引，對事物的注意力也很短暫，隨著發展，逐漸會

做一些有目的性的事情，比如為了想讓玩偶走到沙發上而不去玩放在沙發旁邊的積木，表示孩子開始能夠有意識地維持注意力，並抑制自己去注意其他事物。而 3C 產品中的影片或遊戲有豐富的聲光效果和快速的節奏，這是非常吸引幼童注意的，孩子便很難如同在上述遊戲歷程中練習維持注意力，除此之外，也少了許多自己從生活、玩具、書本或互動中發現樂趣的機會，日後可能較難面對在日常生活中一些空閒或需要等待而容易感到無聊的時間。

對於讓幼童使用 3C 產品的提醒

即使家長知道對幼兒而言，多陪伴孩子玩、少用或不用 3C 產品的原則是重要的，然而有時候在沒有其他家人可以幫忙照顧孩子的狀況下，家長很需要片刻喘息的時間，或已經處於身心俱疲的狀態，很難在當下與孩子維持良好的互動品質時，而決定給孩子使用 3C 產品，以下提供家長一些建議。

1. 如果孩子一直吵著玩手機、看平板，先嘗試了解孩子要求背後的意圖和原因，例如是因為手機遊戲很好玩、還是看到大人一直滑手機而希望獲得關注、或太無聊不知道要做什麼，家長可以反映孩子的需求後，視孩子的意圖採不同的溝通和處理方式。
2. 孩子使用 3C 產品時，家長盡量陪伴孩子一起看、一起玩，視情況補充說明內容，並增加親子互動和對話。
3. 大人自己也常常手機滑著滑著就發現時間過了，更何況孩子在感受時間和自我控制的能力都尚未成熟，要能夠自己控制玩手機的時間是非常困難的，當大人對孩

子說「你已經看很久了」，孩子可能真的覺得只玩了一下下。所以，家長要視孩子的能力，協助孩子建立使用 3C 產品的好習慣，例如可以透過計時器、時鐘等具體的視覺提示讓孩子理解時間限制，並在時間快到時預告所剩時間，且可能需要一次以上的預告。

4. 留意給孩子手機的時機，避免增強孩子以吵鬧要手機的行為。例如孩子在餐廳吵鬧不休時，家長可能為了立刻制止孩子哭鬧便將手機放到孩子面前，幾次以後，可能會讓孩子學習到哭鬧就能拿到手機。

最後，仍鼓勵家長多思考除了 3C 產品外還有什麼活動可轉移孩子的注意力，比如在排隊等待時，家長可以跟孩子一起想想有哪些小遊戲可以度過一些無聊的時刻，像是一起數數、玩海帶拳、語詞接龍等，實際的操作、玩玩具、戶外活動、運動、人際互動等對於幼童的發展都是非常有幫助的。

臨床心理中心臨床心理師 蘇怡菁