

減低 3C 網路成癮風險的教養策略 (上) — 學齡前兒童

在資訊設備普及的世代，不讓孩子看電視、看平板或滑手機，似乎變成家庭中一種知易行難的生活考驗。不管一開始是大人主動給小孩看，或是小孩跟著兄姊或大人看，最後都演變成大人對此莫可奈何--不給小孩看，小孩就會吵或是一直喊無聊。是的，積習難改，對大人或小孩都是，孩子可能不是家裡第一或唯一長時間沉迷 3C 的人，家長明知不當使用 3C 對孩子的身心健康有負面影響，但教養上有時卻感覺很難拿捏。

【學齡前兒童】

◎家長問：孩子看 YouTube 影片、英文童謠或玩小遊戲，孩子因此學會了一些東西，好像也不錯，需要禁止嗎？

◎以下提供一些觀點，請家長衡量利弊再決定怎麼做會比較好。

- 你聽過孩子一邊玩，一邊不明所以的背誦著廣告台詞嗎？只要家裡常開著電視，孩子都容易被那些台詞吸引、覺得有趣，即使不一定懂廣告在賣什麼，或是根本不懂台語，一樣整套模仿起來。幼兒對其接觸的訊息有所記憶，模仿力也強，但會背會說並不代表已經理解，語言、認知及社會情緒能力的發展，仰賴真實情境裡的互動經驗來累積類化學習。國外長期追蹤研究發現：幼兒使用媒體產品的時間越多，懂得的單詞和能講的語句越少，也比較不會用句子表達，口語發展遲緩

的風險性增加。

- 手機/平板攜帶方便、隨選即看，但越是隨時隨地就越難控制定時定量。舉例來說，不管是關電視或不給手機，孩子一樣都會惱怒，但一帶出門玩通常就不會再想著電視，不過若是習慣看手機/平板，即使已經出門，只要一有空檔，孩子仍常吵著要拿出來。對家長而言，要在公眾場合處理孩子的吵鬧行為比起在家裡處理要困難許多，也因此，原本堅定的態度與規範很容易失守，結局總是變成只好繼續用螢幕來平息吵鬧。

家有學齡前兒童的處理原則

- **嬰幼兒需要充分的五感刺激（視、聽、嗅、味、觸），使用 3C 媒材的弊大於利。**
寶寶透過感官來理解世界，觀察環境變化以瞭解人事物之間的關聯性。足夠的聽覺刺激、音樂或是不同語言的童謠，有助於聽辨力及語音辨識的正常發展；當孩子動手動腳探索時，真實的環境物理特性給予的感覺回饋，有助於因果概念的認知形成。當寶寶盯著螢幕看時通常不太動，手滑觸控螢幕的效果又神奇到與現實不符，3C 對寶寶而言實在稱不上是好的學習媒材。
- **從小灌輸觀念：手機是工具，不是玩具。**
工具與玩具有什麼差別？用孩子聽得懂的話來說，例如湯匙、剪刀是工具，要用的時候才拿，用完就收好，我們不會一直把工具拿在手上。重點是，家長要以身作則，拿得起、放得下，當大人拿起手機打電話、攝影、設鬧鐘、行動支付、查看氣象之後，讓孩子看到我們用完就會收起來。切記切忌—3 歲以前能免則免，

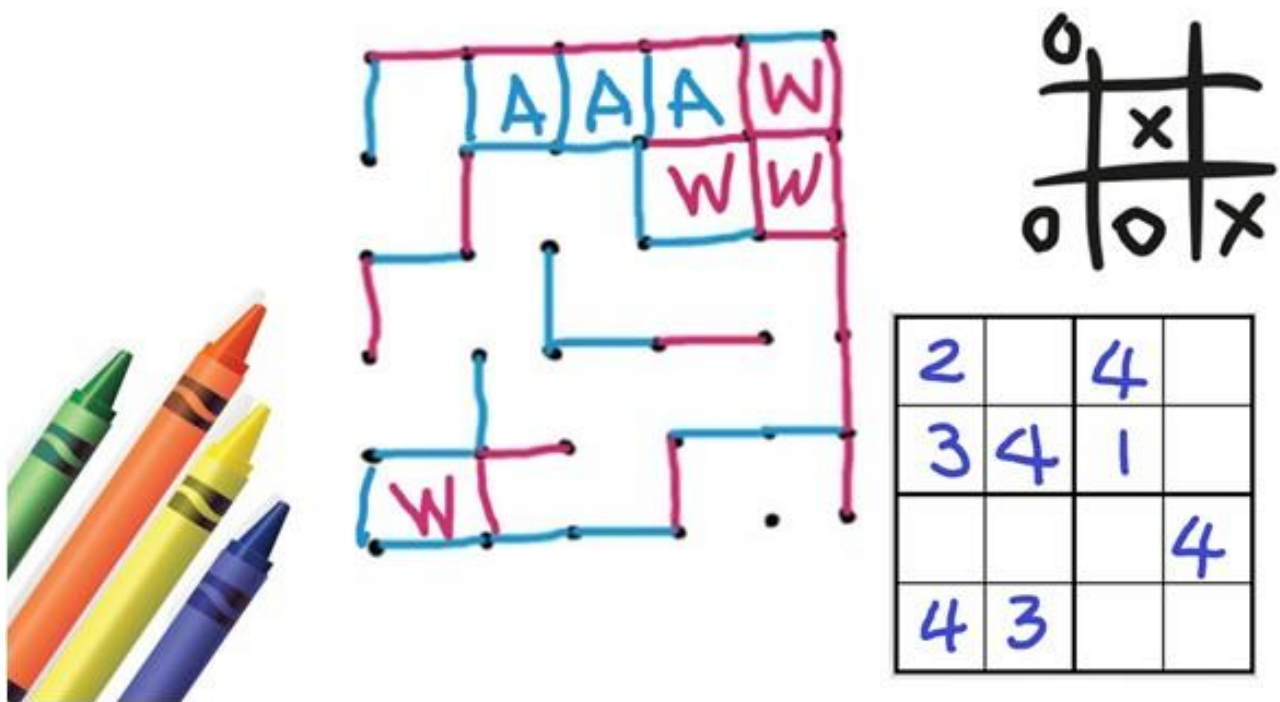
能撐多久就撐多久，大人用的手機不給幼兒自己拿著看，不然，手機很快就會淪為孩子最愛的玩具了。

- **優質的親子遊戲時間，盡量避免被手機干擾。**

幼童的注意力很容易被吸引而分心，且多數孩子的聽力又比大人靈敏，即使手機遠離或轉成震動，往往也都是孩子先注意到有動靜、立刻停止手邊活動，原本專注有趣的親子遊戲就硬生生被打斷了。萬一家長真的不得不在親子時間拿起手機，最好預告：「我花幾分鐘處理完，就繼續陪你玩喔」，鼓勵孩子繼續玩、不被干擾中斷，更不要跟著看手機湊熱鬧。

- **為出門在外可能會有的時間空檔，預作一些準備。**

搭捷運時可以做什麼呢？手指謠、猜拳、變魔術藏東西、語詞接龍、讀繪本...，家長要練習有備而來。餐廳用餐的空檔可以做什麼呢？貼紙簿、著色本、紙筆遊戲（連連看、找一找、迷宮、小數獨...），或是簡單又有互動性的圈圈叉叉或點格棋等，只要家長隨身帶著紙筆、遊戲本，或預先下載列印（但不要直接用平板下載 APP 玩喔），這種不插電的紙上遊戲，讓家長有備無患。



紙筆遊戲樂趣多

- 當接觸 3C 無法完全避免時，掌握陪伴監督並轉化資訊的原則。

即使自家儘量不使用 3C，但隨著孩子長大上學，幼兒園也可能給孩子們看影片學唱跳、看卡通等家長接放學；去親友家難免會跟著看電視、一起玩電動。總之，家長的防線可能遲早會被突破而需要調整，即便有憂慮，也無法堅持要老師或親友們通通關機。遇到這種情況，家長只要有機會就適時問問孩子當下情節內容、玩遊戲如何闖關等，讓孩子的視線暫時離開螢幕、跟別人分享所見所想，將原本被動接收的視聽資訊消化變成溝通對話的素材；萬一遇到不適齡的播放內容時，家長也可及時導引修正、轉換或予以澄清。

- 留意 3C 沉迷警訊--孩子是不是有點被黏住了？

當孩子一直想開電視或主動跟大人討手機/平板，表示其心思已經被 3C 占據俘虜了，需要家長展開救援行動！不管是讓電視暫時斷訊，或是趁孩子睡覺時把行動

裝置藏起來，至少要持續一週完全隔絕。孩子一開始當然會生氣吵鬧，其他事都抗拒不想做，等他情緒稍微緩和、無所事事而無聊透頂時，家長試著陪伴他找樂子，一起閱讀繪本、組裝積木、拼拼圖、玩桌遊、下棋等，以親子互動樂趣取代用 3C 填補生活的習性。只要與 3C 隔絕夠久，孩子自然能學會從其他事情找到樂趣，大人陪著戒癮也能磨練出更高超的育兒技能呢！

臨床心理中心臨床心理師 張麗滿