|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **4個螢幕育兒的危險** | |
|  |
| 在YouTube網站上，只要打入iPad baby或是iPhone baby關鍵字，你會發現全球有許多爸媽，已大膽地把這些「大人的玩具」納入育兒生活中。比如：用iPad持續播放圖像，放在嬰兒床上給初生嬰兒作視力刺激。然而，全球專家仍在持續追蹤研究這波觸控螢幕平台，對幼兒發展與學習等各面向的長期影響，在尚未有具體成果的當下，信誼學前教育雜誌特別邀請小兒眼科醫師、兒童發展專家和媒體專家，針對螢幕育兒提出提醒。  **當心視功能的發展與近視問題**   三軍總醫院小兒眼科與皓明眼科的陳柏良醫師表示，嬰兒在4~6個月時是產生立體感的時機，必須從抓握練習中發展出3D視知覺、小肌肉運用與感覺統合能力，透過與實體的反覆互動，孩子了解了要使多少力才不會捏碎物品，舉多高才能抓住物件。如果孩子只在2D螢幕上互動，雖然可輕易地把物件在面板上移動，但對其他發展可能造成影響。   此外，孩子需要感官刺激，但必須是適度的，也不能長期使用。像智慧型手機除了有電磁波的問題，由於華人先天在基因上就比白人更容易近視，而且從臨床上來看，**只要用眼時符合「字太小、看太近、看太久、光線太暗」這任一條件，就容易近視。**因此，陳柏良醫師建議不要讓嬰幼兒太早使用這類介面，才能避開對視力的影響。  **避開螢幕遊戲當獎勵的反效果**   很多爸媽會因為孩子喜歡玩手機或平板電腦遊戲，便投其所好，把這類遊戲當作給孩子的獎勵。特別是出門在外時，爸媽很容易為了趕時間或是省事，而把媒體遊戲當作交換條件，比如：如果孩子把飯吃完，就讓孩子玩一場Game。   針對這類父母，輔仁大學兒童與家庭學系陳富美老師特別提出警告，因為獎勵品通常是對孩子的身心有益而無害的，但過度使用這類可攜式的電子類遊戲其實有其負面影響。爸媽這樣的行為，等於讓孩子誤以為玩這類Game是「非常值得讚賞的正面行為」，這樣一來只會突顯玩電子遊戲的特殊性，讓孩子一有機會更想「黏」著螢幕。  **小心電子保母剝奪人際互動**   當你家孩子一哭鬧或喊無聊時，你常會將智慧手機或平板電腦遞給他們嗎？陳富美老師提醒爸媽，如果讓孩子一上車或者一到餐廳，就習慣跟爸媽伸手要「電子保母」把玩，眼睛直盯著螢幕的孩子，可能會因此剝奪了與他人互動的機會，與人溝通的意願和能力會愈來愈弱，這對於正在發展人際能力的小小孩，等於開了倒車。   陳富美老師認為，螢幕玩具偶爾出現是能夠接受的，但絕對不能濫用，也不能變成打發幼兒的零碎時間唯一的選項。此外，如果讓孩子在用餐時同時可玩螢幕玩具，孩子不僅無法專心吃飯，一旦養成了孩子邊玩邊吃的習慣，「親子拉距戰」將會每天上演。  **當心過度刺激引起專注力問題**   螢幕本身是中性的平台，但放在這個平台上與孩子互動的內容與互動的時間，卻會決定產生正向或負向的結果。當免費的卡通和五花八門的遊戲可下載到手機和平板電腦上，很多爸媽在忙碌或長程旅行的車上，會讓孩子一部影片接著一部看，一個遊戲接著一個玩。   華盛頓大學兒童健康中心主任與小兒科醫生Dr. Christakis從長期追蹤的研究數據中，發現**3歲前的孩子，平均每看1小時電視，7歲時無法專心的可能性比不看電視的孩子高了約10%，如果一天看2個小時電視則高出了20%。**他指出，坊間有些標榜為嬰幼兒製作的內容，會透過快速變動的影像以吸引嬰幼兒，但這種刺激，其實是不符合真實生活經驗的。若嬰幼兒常接觸過度刺激，生活中的真實刺激就無法引起寶寶的注意。因此，他建議2歲前，最好不要讓幼兒接觸不適宜的螢幕內容。  延伸閱讀： [螢幕育兒的聰明對策](http://parent.kimy.com.tw/new/keyArticle.aspx?art_id=160&g_id=2)   [信誼基金會](http://www.hsin-yi.org.tw/)．上誼文化實業股份有限公司∣[奇蜜親子網 www.kimy.com.tw](http://www.kimy.com.tw/) |