

網路成癮，問題從幼兒就開始

作者：曾多聞 2015-07 親子天下

「家庭保姆」已變成平板、智能手機 網路成癮往往始於父母把手機或平板電腦塞給幼兒、讓他們玩電腦遊戲來打發時間，這就是悲劇的開始。幼兒應該把時間花在觀察世界、與父母互動，而非電腦遊戲上面。美國小兒科醫學會（American Academy of Pediatrics）在其 2013 年的《兒童、青少年及媒體》聲明中，引用凱瑟家庭基金會（Kaiser Family Foundation）的研究，指出以下驚人事實：「八到十歲的美國兒童，每天使用媒體的時數長達八小時。青少年每天使用媒體時數，則長達 11 小時。」過去電視是最受家長們歡迎的「家庭保姆」，如今則逐漸被電腦、平板、智慧型手機所取代。

美國小兒科醫學會指出：「許多家長都沒有規範孩子使用這些媒體。」凱瑟家庭基金會調查指出，三分之二的家長，完全不限制子女使用這些媒體的時間。對於任何可以讓小孩保持安靜的工具來者不拒、甚至讓小孩玩電腦以便自己滑手機，是當代許多家長的通病。殊不知，沈迷虛擬世界的後果，對孩子的傷害超乎想像。哈佛大學臨床心理學者、暢銷書《大失聯：如何在數位時代保護親子關係》（The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family in the Digital Age）作者凱瑟琳·斯坦納阿岱爾（Catherine Steiner-Adair）指出：「當小孩吵鬧時，我們就把他們放到螢幕前面，讓他們的注意力被外界的聲光佔據，卻不教導他們如何與自己相處、如何平靜自己的情緒。」她警告，重度使用電子媒介會造成孩子嚴重的行為偏差，並影響健康和學習表現。看慣了虛擬世界中暴力行為的孩子，在現實生活中的行為也會變得暴力。

美國小兒科醫學會堅持，兩歲以前的孩子不應該接觸任何電子媒體，因為「孩子的大腦在第一年發展最快，與人互動有助大腦發育，電子媒體只會傷害發育中的大腦。」較大的孩子、以及青少年，每天以電子媒體作為娛樂用途的時間，也不應該超過一或兩個小時，且媒體的內容應該經過家長篩選。兒童與青少年應該利用休閒時間，多多從事戶外活動、閱讀好書，美國小兒科醫學會尤其建議家長讓孩子「發揮創意，自由自在地玩」。