

數位時代
家人新關係

讓孩子與短影音保持社交距離

文 / 劉容襄 (臺師大幼兒與家庭科學系博士、兼任助理教授)

有所學校新聞系的學生想做專題，談「短影音對孩子的危害」，輾轉聯繫到我，讓原本想在專欄中晚一點再談短影音的安排，提前端了出來。

想晚一點再談，是因為目前提出的研究與觀察，尚未全面發現短影音對孩子因與果的影響，最多看見高度相關性，不過想想：高度相關也是該談談了。

我提醒採訪的學生，先不要將短影音直接連結「危害」兩字，並非我認可短影音，而是過於標籤化，就沒有討論空間了。我可以接受「負向影響」一詞，即談對孩子的負向影響。這次的内容，會聚焦在目前國內外針對短影音比較有「共識」的負向性。



圖 / 達志影像

短影音易打破自律力

我常跟為人父母者說，自律不是寫在牆上告訴孩子，如何從第一條做到最後一條，而是帶著孩子建立好習慣。不過，生活中的許多父母也難以抗拒短影音，孩

子也就不自覺在「被動」中開始「主動」愛上短影音。

當一部三十秒至三分鐘的短影音出現在孩子眼前，精緻的劇情、豐富的視覺與聽覺，加上眼花撩亂的剪接與特效，自然讓孩子產生高度愉悅的感受，這談的是多巴胺的效應，當此效應從偶發變成常態，建立孩子「不得不」看短影音的反應機制，這機制直接破壞從「他律定規」而來的自律行為。

短影音易模糊分辨力

分辨來自對事情的正確認識，在遇到不同結果時，會用原有正確知識檢視對與否，而這些正確知識是從家庭與學校教育中逐漸累積的，但是當孩子大量觀看短影音後，那些為了流量效果的影音內容，常不把真實知識當作首選，而是著重點閱次數，於是，似是而非，譁眾取寵的內容成為孩子的最愛。因為是最愛，所以衝起流量後自然被大數據推播向前，導致「積非成是」的網路偏見，竟成為孩子間高度認同的「共同語言」。

這些真實情境的注意力，讓孩子產生實際的行為，可是過早使用短影音，讓孩子接受刺激時，停留在眼球與想像，缺乏實際生活面的應用，而且持續觀看，會逐漸讓好奇轉成的注意力開始削弱，不自主的期待「下一則」的內容，因而失去思考與學習的動機。

短影音易趕走注意力

注意力來自於孩子的好奇心，好奇心是孩子學習的基本動機，這基本動機是孩子認識與適應真實世界的重要能力，因為這項能力決定孩子未來發展是否順遂，例如小嬰兒眼前滾過一顆小球，他被吸引，仔細看，然後爬過去，一次拿不起來，再使上更大的力氣，終於拿起；接著放進嘴裡，可是塞不下，於是用力丟開。單是上述敘事中，孩子因為對球的「好奇」，產生行動，「運用肢體」，再「衡量」用更大的力氣拿起球，既然無法放入嘴裡讓口感受「刺激」，就決定用小肌肉「將它拋走」。

短影音易趕走注意力

短影音易趕走注意力

短影音是目前網路使用形式的趨勢，而且漸漸抓住孩子的心，完全禁止恐不容易，父母要留意孩子與它的社交距離，先建立從平面閱讀的習慣，再輔以有意義的短影音內容，才是正確認識它的開端。

女兒一見到我，立刻自動報告「戰況」，她輕鬆的說：「我地理九十八分，公民九十七分，英文還沒公布，但我覺得還可以……」我則語氣堅定的說：「停！考完試就好了，不用告訴爸爸分數，我知道你平時很認真準備。」

女兒有點氣憤的說：「我是報喜，不是報憂吧，你為什麼不願意聽呢？」為了緩和氣氛，我半開玩笑的說：「不用，不用！不用報喜也不用報憂，『抱我』，抱爸爸就好了。」

女兒露出抹淺淺微笑，我們不再討論分數，她輕輕將雙手環抱我。國中九年級，正值青春期的你，坐在機車後座時還願意環抱爸爸，這是比分數更令人喜悅的事呢。

中學生的生活總是在評量與模擬考中艱難度過，好不容易第一次評量結束，為了讓女兒早點回家，慢慢吃飯，好好休息，下班後，騎摩托車火速趕往校門口接女兒。



抱爸爸

文 / 鄭漢河

中學生的生活總是在評量與模擬考中艱難度過，好不容易第一次評量結束，為了讓女兒早點回家，慢慢吃飯，好好休息，下班後，騎摩托車火速趕往校門口接女兒。

女兒一見到我，立刻自動報告「戰況」，她輕鬆的說：「我地理九十八分，公民九十七分，英文還沒公布，但我覺得還可以……」我則語氣堅定的說：「停！考完試就好了，不用告訴爸爸分數，我知道你平時很認真準備。」

女兒有點氣憤的說：「我是報喜，不是報憂吧，你為什麼不願意聽呢？」為了緩和氣氛，我半開玩笑的說：「不用，不用！不用報喜也不用報憂，『抱我』，抱爸爸就好了。」

女兒露出抹淺淺微笑，我們不再討論分數，她輕輕將雙手環抱我。國中九年級，正值青春期的你，坐在機車後座時還願意環抱爸爸，這是比分數更令人喜悅的事呢。