

讓電視成為孩子發展與學習的助力

很多孩子有看電視的習慣，有時一看就是兩、三個小時，即使要洗澡睡覺都不肯離開電視機前，父母要將電視關掉還可能引起孩子反彈。雖然有些電視節目可以寓教於樂，但仍須審慎考慮電視對孩子發展的影響。

電視對孩子發展的不利影響：

- **可能延遲人際互動溝通的學習：**華盛頓大學的 Patricia Kuhl 博士針對九個月大的嬰兒進行語言研究，比較聽錄音帶說故事和聽大人說故事對語言學習的影響，證實：相較於大人唸書給孩子聽，放錄音帶而缺乏親子互動的學習會阻礙孩子自然語言學習機制，使孩子缺乏與人互動的經驗，影響到社交溝通的學習。
- **可能造成注意力方面的問題：**在大腦發展的關鍵期（三歲前）每天看一小時的電視，到了七歲時，孩子患有注意力缺損過動症的機會就比沒看電視的孩子多了 9%；每天看兩小時的電視，孩子患有注意力缺損過動症的機會就比沒看電視的孩子多了 20%；每天看三小時的電視，孩子患有注意力缺損過動症的機會就比沒看電視的孩子多了 30%，孩子有睡眠不規律的狀況比沒看電視的孩子多了 20%。
- **可能影響睡眠周期：**建立規律的生活作息對孩子發展極為重要，但睡前看電視容易使孩子抗拒睡覺、不易入睡、容易夜醒，而使得睡眠變得不規律，白天時容易打瞌睡沒精神。

孩子的正常睡眠週期請參考下表：

| 年齡 | 晚上平均睡眠時間（小時） | 白天平均睡眠時間（小時） |
|------------|-----------------|--------------|
| 新生兒～5 個月 | 8～9（夜裡會醒來喝奶） | 8 |
| 6 個月～12 個月 | 10～12（通常可以睡過隔夜） | 5 |
| 13 個月～2 歲 | 10～12 | 4 |
| 3 歲 | 10 | 1 |
| 4 歲～6 歲 | 10 | 通常沒有 |
| 7 歲～12 歲 | 10 | 沒有 |
| 13 歲以上 | 7 | 沒有 |

如何讓電視成為孩子發展的助力？一般準則如下：

- ◆ 避免讓 2 歲以下的孩子看電視；3 歲以上的孩子，家長可幫孩子挑選內容有趣且具挑戰性的節目，瞭解孩子看的是哪些電視節目。若時間允許，和孩子一起收看。觀察孩子是否專注看完節目，並在結束後和孩子討論節目內容、討論節目中出現的正面行為。
- ◆ 避免看畫面快速切換、節奏太過迅速、音樂太過嘈雜的節目；當節目出現暴力畫面時，和孩子討論暴力在真實生活中會有的後果，並針對此行為提出更好的解決方式。
- ◆ 若您的孩子是 3 到 5 歲，家長可強調現實狀況和想像之間的區別。
- ◆ 提供孩子其他智能發展的刺激（如：親子共讀、兒歌唸唱、玩積木等等），以平衡看電視帶來的影響。

參考資料：西雅圖兒童醫院 Dimitri A. Chrisakis 醫師等著作「客廳裡的大象」，久周文化出版。

台北榮總復健醫學部心理社會復健室