

文章摘錄自聯合報:記者林嘉琪

幼兒嗜看電視 — 暴力、不專注

家是電視當家嗎？研究指出，**螢幕暴力促使孩子學習攻擊行為，也會增加體重並影響睡眠品質**。三歲前看電視長大的孩子，七歲時會出現不專注問題；嬰兒時期平均看一小時電視，長大後認識字彙就減少6~8個字。

為探討數位媒體與幼兒的關係，**信誼基金會**邀請美國喬治城大學心理系主任卡爾弗特，與美國西雅圖兒童醫院小兒科醫師克里斯塔基斯來台分享研究心得。

克里斯塔基斯研究表示，**未滿三歲的孩子，如果一天看兩個小時的電視，出現無法專心情況的機率，比不看電視的孩子高出20%**。另外，他以1000個孩子研究，發現**孩子每看一小時影片，認識字彙就足足少了6~8個字**。而有父母陪伴玩積木的18~24個月的寶寶，因為有父母引導，長大後認識語彙多出15%。



克里斯塔基斯指出，學前階段的男孩**每天看1小時暴力節目，攻擊行為增加2倍**。學前階段暴露於螢幕暴力下的孩子，到校後的攻擊機率高出一般孩子的4倍。高達88%的幼兒，會模仿螢幕、真人示範或卡通中的暴力行為，而這種拳打腳踢的攻擊行為將持續長達8個月。不過，一旦電視內容呈現正向行為，孩子也會在真實生活中模仿。

雖然好媒體可以給孩子帶來正面教育效果，卡爾弗特還是提醒，**整天開著電視，會扼殺孩子早期的閱讀能力**，整體來說，孩子電視看得越多，甚至還在臥房看電視，語言能力就越差。

另外，因為孩子會在看電視時常不知不覺地吃下高熱量零食，長期坐著看電視也使得**新陳代謝率下降**，這些都是**形成孩子肥胖**的原因。

電視還會影響孩子的睡眠品質，為了看電視，孩子不願上床，半夜還容易驚醒，**睡眠品質不好，也嚴重影響學習及情緒**。信誼基金會就提醒爸媽，**千萬不要讓孩子把看電視當成睡前活動**。

「爸媽應該要把關，協助孩子學會善用媒體。」信誼基金會表示，孩子看電視的行為，就像是閱讀與遊戲行為，都是隨著感官、動作與心智能力逐漸發展形成的。

