

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第五冊，第十期

2007年6月

媒體和電視對兒童的影響

很多父母很關心媒體對其孩子的影響。在一方面，媒體提供了對孩子十分有益的教育和娛樂。技術能夠開啓一個資訊世界，並提供有關生活方式和行爲的不同視角。但是，兒童也需要有機會體驗電視外的世界。除了看電視或在電腦上娛樂，兒童還需要交談、玩耍、浮想、讀書。兒童特別需要時間來與真實的觀愛他們的人建立強烈的聯繫，進行積極的體育鍛鍊，以及參加各種各樣創造性和「親自動手」的活動。作為父母，您需要幫助您的孩子將電視、電玩。電腦使用與其他活動保持平衡。

電視的作用

孩子有不同的反應，而您的孩子的年齡和發育階段使得看電視的作用有很大不同。研究顯示，觀看快節奏的電視節目對兒童的行爲有影響。這些孩子難於在需要較長時間的作業（如閱讀和解謎題）上專心致志。孩子可能會「粘」在電視上，且更有可能連續觀看，即使是廣告時間。孩子觀看電視的時間越長，他們用於玩耍、社交和鍛鍊的時間就越少 – 而所有後面這些對於發育和健康都很重要。

當孩子的學習是與積極參與相關聯，且置於相關環境或綜合到「真實世界」時，就最有效果。儘管電視絕對能夠抓住和保持孩子的注意力，但不總是能夠讓他們專注於積極學習。其他活動（如閱讀和創造性遊戲）卻能夠。

年輕人接觸電視廣告

麥迪遜大道(Madison Avenue)上的眾多營銷和廣告公司花費成百上千萬美元針對我們國家的年輕人進行各種促銷活動。兒童平均每天看 21 個食品廣告，相當於每年 7,600 多個，其中大多數是針對糖果和小吃(34%)、穀類(28%)和快餐(10%)的。大多數不滿 8 歲的兒童都相信廣告中所說的，這個現實令人不安。當著名或受歡迎的人物銷售產品時，孩子就更容易被說服。在各種銷售技巧的作用下，孩子可能會被產品的形狀、速度、大小和工作方式所誤導或誘導。他們經常想要廣告中的東西，並用各種各樣的理由纏著自己的父母，要求購買這些東西。不精於語言理解的孩子可能會得到錯誤的意思，如認為「好吃」或「果味」意思就是「有益於我的健康」。在 30 秒內傳達促銷訊息經常要求廣告使用固定形象，這就進一步扭曲了年幼孩子正在形成的對現實世界的認識。

學齡前兒童使用媒體

根據一項新的研究，不滿 3 歲的嬰幼兒和學步兒童中有五分之一在其睡房中有電視。而 3 到 4 歲的孩子中有百分之四十三在其房間裏有電視。住宅內的大多數時間都有電視可看，意味著觀看時間增加，且這與升高的肥胖率相關聯。

媒體多任務盛行

2 到 12 歲的孩子將自己四分之一的娛樂時間用於同時作兩件或更多的活動，如同時閱讀、使用電腦、花時間與朋友在一起、聽音樂以及看電視。與常見認識形成對比的是，多任務並不意味著更高效率。相反，與其他活動同時進行作業時的精度、速度和績效均降低。父母應當堅持，孩子在做家庭作業時應關掉電視，而在上生物課時應拒絕收發手機短信的誘惑。

媒體使用的家庭模式

50%以上的兒童說，他們家庭中沒有任何關於電子媒體使用的規矩。不幸的是，在有電視和電腦使用規矩的家庭中，只有 50%經常性地強制實施這些規矩。三分之二的家庭通常在就餐時打開電視，而擁有電視的家庭中有一半傾向於始終打開電視，即使是在沒人觀看時。

電視暴力對年幼孩子的影響：

大多數父母都十分擔心觀看暴力對孩子的影響。研究表明，兒童電視節目每小時大約包含 20 個暴力行為，而觀看大量暴力電視節目的兒童更有可能有變異的態度和行為。年幼的孩子可能會從侵略性卡通片中獲得訊息，即「侵略有效且可以帶來勝利」（即使他們也大笑或知道這是妄想而已）。儘管人們對觀看多少暴力電視會對兒童有害持不同意見，但我們確實知道反覆觀看暴力電視會產生切實的作用。重度觀看者（每天超過 3 小時）、年幼的孩子、男孩、來自暴力家庭的兒童以及沒有安全感的年輕人似乎受電視暴力影響最深。

兒童在觀看暴力電視節目後經常有不同的行為。一項研究對觀看電視前後的學齡前兒童進行觀察：某些兒童觀看包含很多侵略性和暴力行為的卡通片，而其他兒童則觀看沒有任何形式暴力的節目。與觀看非暴力節目的兒童相比，觀看暴力節目的兒童更有可能出手打玩伴、爭辯、不服管教以及領取東西時不願意排隊等候。但是，其他研究顯示，觀看暴力電視內容的作用只是短暫的，將兒童觀看電視過度與不良行為關聯起來的研究不總是能夠解釋這種關聯中蘊涵的家庭和基因因素的影響。

父母能作什麼

- 使用媒體分級來幫助您及您的孩子知道什麼內容適合不同的年齡組。對您的孩子進行早期教育，讓他們有一些責任感，決定自己所觀看的內容。幫助他們進行自我分級，成為有見解的觀看者，例如 M（必看）、A（一般）、W（浪費時間）。
- 訂立規矩，在所有作業都已做完後才能打開電視，幫助孩子管理自己的時間。要堅定而明確，如「你還沒有完成你今天晚上必須完成的作業。明天你可能會有所改善，那樣就有時間看電視了。」
- 將電視搬出主要的生活區（如果您有空間的話），這樣看電視就成為一種有意識的決定。
- 選擇一個沒有電視的自有空間 – 讓這個空間舒適、友好，並加以利用。
- 兒童在觀看電視和上床睡覺之間需要放鬆，所以不要在睡房安放電視。
- 努力讓一次就餐時間沒有電視，從而家人有時間彼此交談。
- 制訂家庭媒體計劃 – 決定您的孩子所能觀看的內容，並限定每天的觀看量。這能夠教育孩子思考、計劃和作出決定，並讓他們有時間做其他對他們發育有重要意義的事情。
- 知道您的孩子所觀看的節目，並知道其中的人物。
- 讓您的孩子有機會提問，描述他們的感受，並理解所發生的事情。讓他們知道您的想法，特別是關於暴力，但也關於您所看到的良好事物。
- 談論節目 – 討論其中的人物、故事和主題。描述好惡。提出問題，如「假如您做了那個人所做的事情，結果會怎樣？」
- 在觀看節目後探討情緒，讓孩子用言語描述他們的感受，如厭煩、害怕、悲傷、激動、暴躁、緊張、悲慘或憂慮。

儘管孩子在電視、電玩和電腦上可以得到很多娛樂體驗，但也應當牢記，為健康發育，孩子在不同的年齡段需要不同的東西。

由紐約大學兒童研究中心的醫學博士和公共健康碩士克利斯托弗·盧卡斯（Christopher Lucas）撰寫。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-8916 或瀏覽 www.aboutourkids.org/research/studies.html。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。