

3C 時代親子關係的營造之道

丁美惠

臺北市北投區立農國小附幼教師
銘傳大學教育研究所在職專班研究生

一、前言

進入 3C 時代，人人對於 3C 產品並不陌生，生活中離不開 3C，大人如此，孩子也容易深陷其中，依賴、沉迷甚至成癮。在幼兒園裡，常可聽到孩子手舞足蹈地談論家中生活：「我早上起床爸爸媽媽還在睡覺，我會自己打開電視看卡通節目」、「在家裡爸爸媽媽喜歡看手機，我也會玩手機。」、「放假的時候，爸爸媽媽會讓我們玩手機遊戲。」、「我有下載好多好玩的遊戲，很好玩喔！」、「只要在 9：00 前把事情做完，我就可以玩平板，玩完再睡覺。」、「爸爸媽媽怕我們吵，就讓我們玩手機。」……。也可聽到家長說：「回到家，想輕鬆一下，我自己會玩手機，也就讓小孩也玩一下。」、「還有弟弟（妹妹）要照顧，實在沒有時間管他，就讓他玩，比較安靜。」、「我的小孩很聰明，玩起手機遊戲比我還要厲害的。」……。在外，當然也不難看到，用餐時，家長跟身邊的人高談闊論，為避免孩子吵鬧等，讓小孩坐在身邊把玩手机、平板。

什麼是 3C 產品呢？3C 指的是「電腦」（Computer）、「通訊」（Communication），以及「消費性電子」（Consumer Electronics）產品，包括：電腦、手機、平板電腦等。3C 產品除了可以用來上網、看影片、玩遊戲，還可以幫我們管理資料或是取得需要的資訊等，例如：拍照、視訊、編輯活動、掛號、購物、訂票、搭車、導航、手電筒、繪製圖形以及進行文書處理等多項人性化的功能，已與現代人的食、衣、住、行、育、樂，密不可分。

手機等 3C 產品，已成為現代人不可或缺的必需品，甚至與它們形影不離。3C 產品帶來了便利，但也該思考對於成長中的幼兒造成的負面影響。如何讓孩子正確使用 3C 產品，是家長們該正視的議題。

二、3C 產品下的親子關係

（一）3C 產品幫忙家長陪伴、安撫孩子

很多的父母因為工作忙碌，回到家裡希望可以休息、喘口氣，但面對年幼孩子的哭鬧時，則會手足無措或耐不住性子的發怒、咆哮。此時藉由身邊的 3C 產品，可以快速、有效地安撫吵鬧中的孩子，孩子玩得開心，大人也大大的鬆了口氣，這種神速取得的美好景象，讓很多的爸媽百試不膩、樂此不疲。

（二）使用 3C 產品約束、獎勵孩子

你聽話，等一下讓你玩手機；你把玩具收拾好，等一下讓你看手機；如果你可以馬上睡著，明天就讓你玩手機；如果你不賴床，今天回家就讓你看手機；如果你乖乖地吃完碗裡的食物，等一下就讓你玩手機。這類的話語在親子間時時出現，3C 儼然已經成為協助父母管教孩子的最佳幫手。

（三）父母讓孩子不當使用 3C，甚至沉迷

孩子長期接觸 3C 產品，讓 3C 的使用成為日常生活的習慣。當家長發現孩子已經沉迷而想減少孩子使用 3C 產品，有部分孩子只需要提供玩具等方法就能轉移其對 3C 的注意力，但有些孩子則已經沉迷甚至成癮。一旦習慣、沉迷後，有些孩子可能會無理哭鬧著：我要玩平板！你到底有沒有聽到；為什麼不給我玩手機，我就是要！我就是要！我不管，反正我就是要……，出現哭、吵、鬧、踢、叫，甚至是自我傷害等的脫序行為。

三、過度使用 3C 產品對幼兒的影響

孩子生活中長時間接觸，習慣了 3C 產品，減少了玩積木、閱讀、畫畫、戲水、玩沙、騎腳踏車等的經驗，相對地也減少了與父母、長輩、手足、同儕等的互動機會。學者、專家、醫生、老師等，證實並呼籲父母這些文明產物對孩子身心造成的嚴重影響，家長們不得不重視。

依據國民健康署（2018），委託台大團隊於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」，顯示隨著年齡增長使用 3C 產品比率越高，以手機來說，平日放學後幼童為 44.9%，平均使用時間為 32.2 分鐘，遇上假日、寒暑假，使用的時間更長。研究也發現，近視（近視以 ≥ 50 度為標準）與 3C 產品使用時間長短有關，學童使用 3C 產品總時間 ≥ 1 小時，比起使用 < 1 小時的近視風險增加為 2.34 倍。凌明玉（2006）指出，現在的孩子聰明只是表面現象，因高科技讓他們失去了動手動腦的機會，電子產品的聲光，佔據了他們豐富的想像空間，使他們的抽象思維能力、想像力、語文能力等遠不如我們的童年時期。王意中（2016）也認為，當 3C 成了孩子的貼身玩伴、虛擬保母，取代爸媽實際的陪伴，將很容易阻擋親子之間親密關係的靠近。雖然 3C 螢幕多了亮度，長期使用機身多了熱度，但孩子卻少了爸媽擁抱的溫度。學者指出（陸昕慈，2018），如果孩子習慣快速變換的聲光環境，大腦只接受強度高的刺激，而像閱讀、上課等平靜的動作，已無法引起孩子學習的興趣，久而久之孩子對於未來人生的學習態度與專注力都會造成極大的負面影響。臧汝芬（2018）研究指出，臨床上發現，愈來愈多家長以 3C 產品「養小孩」，缺乏言語和身體的接觸、情感交流，影響人際互動、情緒反應及大腦發展。

四、結論與建議

（一）結論

「孩子的童年只有一個」，小孩對於眼前的世界，應該是充滿著好奇、想像力、創造力。回想我們的童年，玩沙、玩水、玩土、玩石頭、玩落葉、放風箏、玩沙包、玩竹槍、捉迷藏、跳格子、踢毽子、跳繩、123 木頭人等，身邊不起眼的物品都能成為我們的玩具，童年生活多采多姿，至今仍令人回味。但現在的孩子，3C 幾乎成了他們唯一的玩伴、3C 產品取代了親子互動，孩子不懂得與別人互動，對於周遭事物缺乏興趣，完全不知如何探索、體驗外界的美好。孩子如此，是因大人讓科技佔據、剝奪了孩子美好的童年。

不可否認教養孩子非常辛苦，教養孩子可能占據父母很多的時間、剝奪了爸媽的興趣、影響了爸媽夢想的實現。但對於年幼的孩子，非常需要家長的陪伴，父母必須用心陪伴孩子，讓孩子在愛的陪伴下健康成長。面對高科技時代，父母應當引導孩子正確使用 3C 產品、與孩子建立良好的互動，共築和諧的親子關係。

（二）建議

幼兒階段的孩子，父母的陪伴是無可取代的，但也不是全然不能使用 3C 產品，至於家長該如何引導孩子正向使用 3C，提供幾點建議供父母參考：

1. 協助選擇適合的軟體，跟孩子一起探索

家長陪同、引導孩子使用 3C 產品，建立孩子良好的使用習慣，並且協助篩選遊戲、影片等，給孩子正確的使用知識及適齡的內容。

2. 約定使用與不可使用的時間

3~4 歲的孩子，因視力還沒有完全發育，必須有適度的休息，最好操作 10 分鐘後也能休息 10 分鐘，使用和休息有同等相對應的時間。孩子 4、5 歲，每次使用 3C 的時間最多可到 20 分鐘，或採分段方式使用，一天限制在 1 個小時之內。父母讓孩子清楚知道使用的適當環境和正確的姿勢以及長時間使用對身體造成的影響，並和孩子共同討論使用時間，且讓孩子了解不可使用的時間（如：用餐、單純閱讀、搭車、起床後、睡前等）。

3. 父母改變自己的態度和習慣

親子的關係並不是建立在物質或享樂上，父母常常為了彌補或是滿足孩子，

孩子要什麼給什麼、給孩子吃好、用好，以及父母回到家自己也喜歡使用 3C 產品。父母需改變自己的習慣、態度，放下手機、撥出時間陪伴孩子，跟孩子一起吃飯、聊天、閱讀、玩積木、畫畫，甚至走出戶外，與孩子維持良好的互動（傾聽、溝通、分享），增進親子關係。

4. 留意孩子的行為、態度

孩子因為使用 3C 產品，而少了與他人實際互動的機會，與人互動時變得不耐煩或脾氣暴躁等。家長需留意孩子是否因過度要求玩手機，而出現說謊、行為不佳，或者該完成的事沒有完成等負面行為表現。

5. 增加正常休閒活動的時間、培養孩子的多元興趣

父母帶著孩子到大自然中活動、遊戲，如：跑步、打球、爬山、露營等，如此可以減少孩子對 3C 產品使用的時間，也更能夠維護孩子身體的正常發展與健康。陪伴、引導孩子，帶著孩子探索、培養興趣，學習、互動中增加言語和身體的接觸、情感交流，也增進人際互動、情緒反應及大腦等的發展，孩子也會發現他的世界不是只有 3C，還有更多美好的事物。

參考文獻

- 王意中（2016）。**你被孩子 3C 勒索了嗎？**。臺北市：寶瓶。
- 邱平（2017）。**適度使用分齡建議，5 招讓孩子正確玩 3C！**
取自 **嬰兒與母親** <https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=5599>
- 洪蘭（2016）。**遊戲與閱讀 — 最符合孩子需求的學習方法**。臺北市：信誼。
- 凌明玉（2006）。**關掉電視幫助孩子**。高雄市：漢宇國際。
- 陸昕慈（2018）。**優雅媽媽不抓狂**。新北市：商流文化。
- 曾多聞（2019）。**5 歲以下每天用 3C 超過 2 小時，ADHD 機率高 7 倍**。
取自 **親子天下** <https://www.parenting.com.tw/article/5079292>
- 凱信教養研究連線（2012）。**教養，誰說了算？**。新北市：創智文化。
- 臧汝芬（2018）。**小孩的腦還在發育 — 3C 育兒傷很大**。

取自 <https://www.cna.com.tw/news/ahel/201802120186.aspx>

■ 衛生福利部國民健康署（2018）。幼童手機使用率超過 4 成，近視防治家長動起來。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8776>

