



「電子保母」影響幼兒

踏入電子數碼年代，電子產品已成為生活不可缺的一環。無論生活瑣事或衣食住行都可「一機代辦」，為我們帶來莫大的方便，甚或可讓哭鬧中的幼兒靜下來，「電子保母」已成為現今家長看顧幼兒的靈丹妙藥。

然而電子產品對幼兒發展潛在的危害實不容小覷，家長應讓幼兒從小養成使用電子產品的好習慣。

缺少互動 窒礙社交發展

現今家長未能抽空陪伴幼兒時，便隨手把電子產品遞給他們，讓其陪伴幼兒玩耍或講故事，充當「電子保母」，多變的畫面及經特效的聲音，頓時令幼兒靜下來，幼兒逐漸視「電子保母」為親密玩伴，不自覺與屏幕中的事物聊天。然而與虛擬世界頻密接觸，可引致幼兒不懂辨識他人的情緒及動作。此外，電子產品是單向傳輸媒體，即使是學習軟件，也只是要求幼兒按鍵作出簡單回應，無法進行雙向互動。幼兒若從小缺乏合適的社交，尤其是親子互動，便會窒礙他們的社交發展。

被動接收 削弱邏輯思維

電子產品屏幕畫面以豐富色彩和頻繁變化吸引幼兒，圖像快速的切入變化，使幼兒在每一個興趣點上停留的時間都很短，從心理學角度而言，過多感官刺激會不斷改變正常的感知反應能力，幼兒期大腦皮質上的抑制作用還很薄弱，強烈的刺激對他們神經系統有不良影響。畫面頻繁變化使得幼兒的注意力長時間處於分散狀態，難以專注及未能作出判斷。美國於2010年一項關於兒童腦部核磁共振研究結果顯示，當幼兒接觸電子產品時，只在被動式接收信息，他們大腦區的語言與認知並不會有反應，並影響及削弱幼兒的邏輯性思維發展。

靜止不動 損害身體健康

幼兒在使用電子產品時基本保持一個靜止姿勢，此刻運動量低，消耗能量極少，易導致肥胖並影響幼兒發育。此外，在玩這些產品時往往是低著頭或躺臥著及手持著，易引致脊椎和頸椎的負擔以及手部肌腱損傷等。同時由於電子產品屏幕亮度較高，色彩豔麗，經常使用會導致眼部肌肉痙攣，影響幼兒的視力。



共訂約章 重視親子時刻

家長可嘗試以下3個點子，讓幼兒養成使用電子產品好習慣：

1 按幼兒年齡 作出調適

據世界衛生組織建議2至5歲幼兒每天使用電子產品不應超過1小時，同時切勿讓2歲以下的幼兒接觸任何電子屏幕。然而當幼兒2歲時，可嘗試讓他們觀看動畫，剛開始時也不應超過10分鐘；家長可按幼兒年齡作出調適，選取合適內容，讓幼兒增長見聞。

2 規則約定後 決不妥協

家長可與幼兒訂定規則，如每天玩多久或選取的內容，讓他們明白日常生活須遵守規則。把玩電子產品到了規定時間就須關掉，切忌讓他們「再玩幾分鐘」的機會，家長妥協不但令規則失效，還強化幼兒不守規的錯誤觀念。

3 以電子產品 培養幼兒

電子產品並非洪水猛獸，惟家長須陪伴幼兒一起使用，這不僅可開拓幼兒視野，還可增進親子關係。此外，家長可將使用電子產品作為對幼兒的獎勵，以鼓勵完成任務的積極性。家長須以身作則，也不應沉溺地把玩電子產品。可多與幼兒接觸大自然或參與不同的社交活動，養成正確生活態度，愉快健康地成長。SP