

## 儿童屏幕使用时长与语言发展



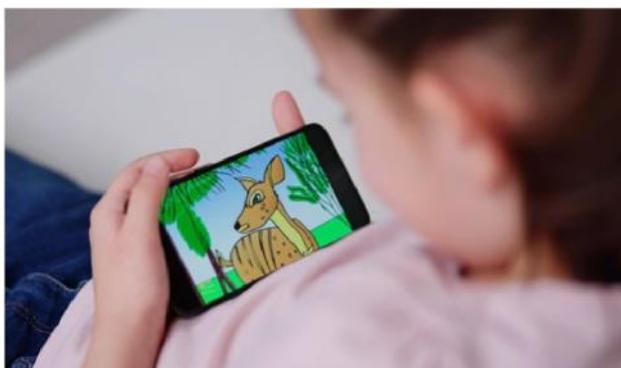
本指南介绍了关于屏幕使用时长对儿童语言发展的影响，以及管理屏幕使用时长的一些技巧。

## 语言是如何发展的？

儿童通过与他人进行互动来学习语言。促进语言发展的方法之一是父母与孩子关注同一个事物（例如，一起看书、一起讨论玩具等）。此外，父母回应孩子的主动沟通，以孩子为中心、以其能力水平相符的方式进行交流，也有助于语言发展。

孩子也需要成人为他们提供丰富的语言范例来学习新词。父母带着孩子看书，与孩子一起看书中图片的过程中，孩子会学习各种各样的词汇、句子和语言结构。

屏幕使用时长最大的负面影响是干扰或减少这些



重要的面对面互动，让孩子无法接触到正常社交所需的练习和语言示范。

## 屏幕使用时长对语言发展的影响

### 儿童的屏幕使用时长：

屏幕使用时长过长不利于儿童的语言发展。儿童开始使用电子设备的年龄越小，屏幕使用时长对其语言技能发展的影响就越大。

### 为什么？

- 这减少了儿童与成人面对面互动的机会。
- 如果儿童过多地使用电子屏幕，则会干扰体验正常的日常活动和对周围环境的观察。
- 屏幕学习的效率远不如面对面的学习。两岁以下的儿童尤其如此，他们很难通过屏幕学习新知识。
- 屏幕使用时长也会影响儿童的专注力、自我调节能力和社交技能。这些都与语言发展息息相关。



### 父母的屏幕使用时长：

父母使用电子设备的时间越长，其孩子长时间使用屏幕的可能性就越高。

父母自身的屏幕使用（如使用手机等）会干扰和减少亲子互动，进而影响孩子的语言发展。

#### 为什么？

- 父母应该在家中以身作则，树立屏幕使用的好榜样，培养孩子的优良屏幕使用习惯。
  - 如果父母只盯着屏幕，自然就会忽视了孩子或孩子主动发起的活动。

### 分享屏幕使用：

与父母一起使用屏幕有助于减少屏幕使用的有害影响。

对于年龄较大的孩子，分享屏幕使用甚至可能有助于学习新词等。

#### 为什么？

- 这能带来益处的前提是，家长与孩子一起观看节目，在节目播出时或观看完毕后，积极地进行语言表达，将屏幕中的所见所闻与现实世界建立联系。
- 适龄且有教育意义的节目能够激励孩子学习新事物。

### 屏幕使用时长建议：

- **0至2岁儿童：**完全不接触电子屏幕。
- **学龄前儿童：**尽可能晚地开始接触电子屏幕。每天观看适龄节目和游戏的时间不超过一小时。尽可能与家长一同观看。
- **小学年龄儿童：**每天观看适龄节目和游戏的时间不得超过两小时，但即使是两小时也可能时间过长。建议家长密切关注孩子在屏幕使用结束后的行为。如果屏幕使用结束后，孩子显得焦躁不安或情绪烦躁，则最好缩短屏幕使用时长。



### 使用和管理屏幕使用的技巧：

1. 保持屏幕外的时间。避免在诸如早晚活动、用餐时间和日常出行等时段接触屏幕。
2. 家长尽可能与孩子分享屏幕使用。与您的孩子讨论所观看的内容，并帮助他们进行理解。
3. 观看您母语或孩子所在日托中心或学校所用语言的节目。不建议学龄前儿童在屏幕上观看英语等语言的内容，除非该语言是家庭语言。
4. 成人应根据孩子年龄选择适当的屏幕内容。相较于移动设备，电视会更好，因为内容更易控制。
5. 不建议观看短视频（例如 YouTube 或社交网络频道上的视频片段）。整体来说，对于成长中的孩子而言，短视频内容最不合适。
6. 作为父母，也请反思自己的屏幕使用时长和习惯。
7. 避免使用电子设备来分散孩子注意力以安抚不良情绪和问题行为（例如愤怒、无聊、等待、抢走别人的玩具等）。这样做反而是剥夺了孩子自我

提升的练习机会，例如调节情绪或与他人分享玩具。

8. 以正常的日常活动（烹饪、清洁、购物）、户外活动、锻炼、画画、玩耍、旅行时观察环境以及谈论所见所闻来代替屏幕使用。

