

文章编号: 1001-6325(2021)12-1868-03

屏幕教学对儿童心理行为的影响分析

陈璐, 朱惠娟, 陈适, 张梅, 班博, 杨艳杰, 潘慧*

(中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院内分泌科, 北京 100730)

摘要: 2020年寒假, 儿童延迟开学, 家长为了调节儿童的情绪, 将手机等电子类产品交给孩子使用。同时, 全国各地教育系统组织学生开展了线上网络学习。屏幕教学为儿童完成教学任务和课程学习提供了良好的帮助, 但是也有儿童以此为“借口”, 不断使用手机或电子产品用于娱乐或游戏等。而长时间不恰当的屏幕接触会给儿童带来某些不良的心理行为表现, 影响儿童的生长发育。为保证儿童健康成长, 学校应根据儿童身心特点合理设置屏幕时间与教程。家长更应该从多方面入手, 丰富儿童居家活动内容, 采取有效措施预防和干预儿童潜在的心理行为不良反应。

关键词: 儿童; 行为心理; 生长发育; 屏幕教学

中图分类号: R179 文献标志码: A

Influence of screen teaching on children's psychological and behavior problems

CHEN Lu, ZHU Hui-juan, CHEN Shi, ZHANG Mei, BAN Bo, YANG Yan-jie, PAN Hui*

(Department of Endocrinology, Peking Union Medical College Hospital, CAMS & PUMC, Beijing 100730, China)

Abstract: In winter of 2020, government delayed the opening of schools because of the pandemic of COVID-19. In order to regulate children's mood, parents provided their children with the chance to use electronic products such as mobile phones. Educational systems across the country organized students to take part in on-line learning. Screen teaching is helpful for children to complete learning. But some children require an additional use of mobile phones or electronic products for entertainment and games. However, a longtime screen use will bring negative influence on psychological behaviors of children and affect their growth. In order to protect children, schools should set up online courses reasonably according to children's physical and mental characteristics. And parents should enrich home activity to meet the needs of children and take effective measures to minimize negative impact to children.

Key words: children; behavior psychology; growth; screen teaching

2020年的寒假, 由于特殊原因, 全国大中小学度过了一个“超长假期”。由于推迟开学时间, 为不耽误儿童正常的学习进度, 按照国家教育部门相关规定, 大部分学校都采取远程网络课等屏幕教学 (screen teaching) 方式以保证正常教学工作的进行。

此外, 儿童以学校安排屏幕教学为“借口”, 要求不断使用手机或电子产品学习, 其中不排除将手机用于娱乐或游戏等情况的发生。据2017年腾讯公司的调查显示, 中小學生喜爱的手机游戏王者荣耀 (Glory of Kings) 有超过2亿人注册用户, 其中活跃

收稿日期: 2020-05-28 修回日期: 2020-07-29

* 通信作者 (corresponding author): panhui20111111@163.com

用户高达五千万。根据大数据调查报告,王者荣耀中15岁以下用户占3.5%。另外,国外的新闻也显示视频网站YouTube的活跃用户大部分是小学或学龄前儿童。这与家长将手机、平板电脑当做电子保姆的现象密不可分。沉迷手机游戏和电子娱乐导致儿童在进行屏幕教学之外的屏幕时间增长,在开通家长热线后,发现了许多家长对这种情况表示担忧。因此,进行了一些文献复习后,在此为屏幕教学对儿童的心理行为影响进行综述,以科学的角度解答家长的疑问,解除家长的担忧,帮助孩子在这个“超长假期”中健康、快乐地学习和成长。

1 屏幕教学的一般形式

屏幕教学是基于当今信息化发展的时代背景,运用现代化信息技术,整合教学资源,优化教学过程系统化新教学方式。它能够结合教学各阶段需求,实现教学一体化,辅助教师,培养学生的自主学习能力。通过“互联网+”的方式,目前的现代信息化教学手段一般包括以下几种^[1]。第一,大规模开放在线课程,即慕课(Massive Open Online Course, MOOC)。MOOC线上平台拥有广泛的教学资源,能将各地的教师和学生通过某一主题联系起来,自由、高效地进行学习。第二,网络精品课程。网络精品课程是由一流的教师队伍、教学内容、教学方法等构建示范性课程,能实现教育资源的优化和共享。第三,线上交流平台。通过从传统的贴吧、学术论坛到现代的微信、直播等线上平台,实现师生之间的交流互动,帮助教师解答学生学习问题,了解学生心理状态,提高学生学习兴趣等。第四,应用移动终端。通过微信公众号、微课资源,使教学内容更加直观易理解,突破教学难点,促进知识体系的建立^[2]。

2 屏幕教学对儿童心理发育的影响

2.1 对儿童认知功能的影响

儿童的心智发育不够健全,对信息真伪的识别能力较弱,自制力不足,沉迷于互联网,各种负面因素对其影响无时不在。过度使用电子产品会导致认知能力受限于单一的模式化的信息刺激,随着时间的延长,儿童的认知功能会受到较大影响,如出现注意力不集中,学习不专注等现象。屏幕暴露对儿童的注意力有持续影响。长期随访发现,儿童1~3岁

时屏幕时间增多会引起其7岁的多动表现,5~11岁的屏幕暴露也会导致6年后出现注意力缺陷等问题的发生^[3-4]。

2.2 对儿童情绪的影响

过度使用电子产品会引起儿童情绪问题。一项针对苏格兰的调查显示,屏幕使用时间每天超过3h,儿童往往伴有不良自我评价和消极情绪,如焦虑、抑郁情绪等^[5]。另外,超长假期下,儿童集中于屏幕学习,不能与现实中的客观世界接触,几乎处于半“社会隔离”状态,社会隔离会导致抑郁、烦躁、不安等消极情绪反应。另外,持续性的屏幕暴露会引起儿童社交技能的下降,弗洛伊德提出的儿童社会性需求相悖,不利于其健康的心理发展^[6]。

2.3 对儿童人格的影响

美国心理学家西尔斯提出的发展理论认为,儿童人格的形成是连续的,受到先天遗传因素和后天环境因素共同影响的过程。在3岁以后,孩子通过从外界环境获取知识,不断学习,并将所学习和模仿的内容应用到生活中,发展完善自己的人格。由于电子产品的屏幕中的二维世界与现实存在差距,年幼儿童难以将看到学习的内容与实际生活结合起来,不利于人格的塑造和发展。儿童确实存在这种学习与转化能力的欠缺^[7]。

3 屏幕教学对儿童行为的影响

3.1 对儿童饮食的影响

儿童长时间不间断的使用电子产品,会导致饮食规律被打破,引起体质量增加的不良后果。此外,儿童肥胖会导致成年后高血压、糖尿病等代谢性疾病的发病率上升,影响其长期生活质量。电子产品的使用增加会引起人们对食物的选择更倾向于高热量的不健康食品^[8]。哈佛大学的Kenney教授对24800个青少年进行统计后发现,每天在电子设备(包括手机、平板、电脑、电视游戏)使用上超过5h的人群发生肥胖的概率增加43%,同时他们每天喝一杯含糖饮料的概率高出一倍,每日使用电脑时间长于3h的青少年肥胖症的发生率增加^[9-10]。这可能是由于静坐行为引起的活动量减少,进食增多。

3.2 对儿童用眼的影响

视力发育需要内在和外在因素的共同作用,出生后原有的先天基础上,经过外界刺激逐渐发育

成熟。儿童时期属于视力发育的关键时期,长时间进行观看电子产品等不良用眼行为会导致严重的后果。视力变化情况与电子视频的观看时间有关,近视的儿童在电子产品的接触时间长于非近视儿童。与每周观看视频 25 h 的人群相比,每周观看视频时间超过 36 h 的人群疲劳程度显著增高^[11]。儿童时期是视力保健的重要时期,在这个阶段对不良用眼行为进行干预,能在一定程度上改善受损视力,干预时间越晚,视力恢复的可能性越小。

3.3 对儿童睡眠的影响

儿童正处于生长发育的关键时期,无规律或入睡睡前使用电子产品都会引起儿童的睡眠生物钟紊乱,导致生长发育异常。使用电子产品时间越长,儿童的睡眠时间越短。这是由于电子屏幕发出的光会影响褪黑素的合成和分泌,干扰人体的生理节律,因此引起入睡延迟、入睡障碍、甚至失眠。此外,睡前观看的不适当内容会导致儿童精神紧张,引起噩梦、说梦话、惊厥等现象的发生。研究表明,电子产品对

2 岁以下幼儿睡眠的影响更加严重,其中,6 个月以下的婴儿睡眠时间显著减少^[12]。

4 总结

“超长假期”期间,儿童活动受限,每天需要花一定时间参加学校组织的线上网络学习。屏幕教学为学生完成教学任务和课程学习提供了良好的帮助。但另一方面,儿童以此为“借口”,加上家长顺应儿童心愿,手机、平板等原本应该限制使用电子类产品的过度使用,导致儿童较长时间停留在屏幕世界里。长时间、不恰当的屏幕接触会对儿童的心理健康和行为表现带来不良影响,影响了儿童的生长发育。因此,为了儿童健康成长,学校需适度规律的安排屏幕教学,家长需配合学校工作,督促儿童减少学习外的屏幕时间,增加现实生活中的交流互动。家长、学校的相互配合,在保证儿童正常学习开展的同时,对屏幕学习带来的一些负面影响进行预防和干预。

参考文献:

- [1] 高东锋. 信息化时代高校实验教学改革的要求、思路与路径[J]. 中国高教研究, 2018, 4: 93-96.
- [2] 徐源, 陆逸云, 陈茹萱, 等. 微信公众平台对促进医学生自主学习的作用探究[J]. 基础医学与临床, 2016, 36: 1608-1610.
- [3] Christakis DA, Zimmerman FJ, Diguseppe DL, *et al.* Early television exposure and subsequent attentional problems in children[J]. *Pediatrics*, 2004, 113: 708-713.
- [4] Landhuis CE, Poulton R, Welch D, *et al.* Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence? Results from a prospective longitudinal study[J]. *Pediatrics*, 2007, 120: 532-537.
- [5] Shiue I. Duration of daily TV/screen watching with cardiovascular, respiratory, mental and psychiatric health: scottish health survey, 2012-2013 [J]. *Int J Cardiol*, 2015, 186: 241-246.
- [6] Mistry KB, Minkovitz CS, Strobino DM, *et al.* Children's television exposure and behavioral and social outcomes at 5.5 years; does timing of exposure matter? [J]. *Pediatrics*, 2007, 120: 762-769.
- [7] Moser A, Zimmermann L, Dickerson K, *et al.* They can interact, but can they learn? Toddlers' transfer learning from touchscreens and television [J]. *J Exp Child Psychol*, 2015, 137: 137-155.
- [8] Scully M, Dixon H, Wakefield M. Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults [J]. *Public Health Nutr*, 2009, 12: 105-110.
- [9] Kenney EL, Gortmaker SL. United States Adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity[J]. *J Pediatr*, 2017, 182: 144-149.
- [10] Kann L, Kinchen S, Shanklin SL, *et al.* Youth risk behavior surveillance—United States, 2013 [J]. *J School Health*, 2000, 70: 271-285.
- [11] Tomei G, Rosati MV, Ciarrocca M, *et al.* Anxiety, musculoskeletal and visual disorders in video display terminal workers[J]. *Minerva Med*, 2006, 97: 459-466.
- [12] Chen B, Van Dam RM, Tan CS, *et al.* Screen viewing behavior and sleep duration among children aged 2 and below[J]. *Bmc Public Health*, 2019, 19: 59.