用手机安抚幼儿适得其反

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/21240.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

用手机安抚幼儿适得其反。一项12月12日发布于《美国医学会杂志-儿科》的研究发现，经常使用智能手机和平板电脑等电子设备安抚3至5岁儿童，反而会增加儿童的情绪失调，尤其是男孩。

使用电子设备安抚儿童似乎是一种无害的临时工具，可以缓解家庭压力，但如果这变成一种经常性的安抚策略，可能会对儿童产生长期后果。研究主要作者、密歇根大学莫特儿童医院的发育行为儿科医生Jenny Radesky说，特别是在幼儿时期，这些设备可能会阻碍儿童独立和自我调节。

422名父母和422名3到5岁儿童在2018年8月至2020年1月参加了这项研究。研究人员分析了父母和照顾者在6个月内使用电子设备作为安抚工具的频率，及其与情绪反应之间的关系。

研究表明，对儿童来说，电子设备镇定与情绪后果之间的关联尤其高，这一点在男孩中尤为明显。这些儿童可能经历过多动症、冲动和暴脾气，这使他们更有可能对愤怒、沮丧和悲伤等情绪作出强烈反应。

我们的研究表明，使用电子设备安抚激动的孩子，对于那些已经在情绪应对技能上挣扎的孩子来说，尤其存在问题。Radesky说。

她指出，学龄前到幼儿园时期是一个特殊的发展阶段，儿童可能更容易表现出难以相处的行为，如发脾气、反抗和强烈情绪。这可能会让很多父母选择电子设备作为育儿策略。但电子设备使用得越频繁，孩子及其父母使用其他应对策略的机会就越少。

作为两个孩子的母亲，Radesky认为还有许多其他的安抚方法可以帮助建立情绪调节技能。比如感官技巧类，包括摇摆、拥抱、在蹦床上跳跃，以及听音乐或看书等。如果看到孩子烦躁不安，可以把这种能量转化为身体运动。

另外，还可以使用颜色帮助儿童表达感受。在幼儿时期，孩子很难思考抽象和复杂的概念，比如情绪。使用不同的颜色(蓝色表示无聊、绿色表示平静、黄色表示焦虑或激动、红色表示爆炸)，可以帮助孩子表达自己的感受。可以将其制作成视觉指南，帮助年幼的孩子描绘大脑和身体的感觉。

所有这些解决方案都有助于孩子更好理解自己，并让他们更有能力管理自己的情绪。Radesky说，这需要父母不断重复，也需要努力保持冷静，不要对孩子的情绪反应过度，这有助于培养其持续一生的情绪调节技能。(来源：中国科学报 李木子)

相关论文信息：http://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793

作者：Jenny Radesky 来源：《美国医学会杂志-儿科》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发