

敲門磚 3.1

小莉在牙科看診時，被遊戲分散注意力

6歲的小莉個性害羞，小時候曾接受一次大手術。從那以後，她就不喜歡看醫生，更別說看牙醫了。當小莉抱怨：「我的牙齒好痛！」媽媽怡文便上網尋找對孩子友善的牙醫，找到米勒醫師。

年輕的牙醫對小莉微笑、說了個笑話，接著在螢幕上開啟電玩遊戲。他解釋：「治療時，這可以很好地轉移她的注意力。」怡文回答：「請等一下。」她剛讀到新的兒童螢幕使用建議：不要把螢幕媒體當作獎勵、懲罰或轉移注意力的工具，否則孩子會更難學會自我調節情緒。怡文心想：「我要怎麼說，才不會顯得沒禮貌呢？」

先別翻頁——停下來想想故事可能如何發展

這個情境真是讓人捏把冷汗，許多人也很熟悉，對吧？你認為接下來可能會怎麼發展？在閱讀三種可能的後續情境之前，請先停下來想一想。



邀請你花幾分鐘思考：

- 最糟的情況可能是什麼？
- 你能想到最理想、最棒的解決方法嗎？
- 介於兩者之間，較實際可行的做法是什麼？

之後可以和夥伴討論彼此的想法。若時間充裕，也可以從孩子與照顧者雙方的角度，分析各種情境的優缺點。

可能的解決方式

方案 A

怡文想起小莉以前非常討厭另一位牙醫，總是放聲尖叫，因此決定接受用遊戲轉移注意力。後來她發現，替小莉剪頭髮和剪指甲時播放影片，也能大幅減少壓力。他們終於找到一個平靜又對孩子友善的辦法。

方案 B

這次看牙時，遊戲順利分散了小莉的注意力。回家後，父母向她解釋：在牙醫診所可以看影片，不代表在家裡也可以，這只是牙科看診時的特殊做法。當小莉在家感到疼痛或遇到其他不舒服的情況時，父母會抱著她、安慰她，並陪她讀一本書來轉移注意力。

方案 C

怡文微笑著把兒童螢幕使用建議傳單交給牙醫，說：「可以請您關掉遊戲嗎？您應該是對孩子友善、也能讓家長在家仿效的口腔照護榜樣，而不是讓家長有理由用螢幕轉移孩子的注意力。況且這款遊戲分級是 12 歲以上，小莉才 6 歲。」米勒醫師一時說不出話，把傳單還給她。沒有遊戲，小莉也沒有抗議，順利完成治療。之後醫師問：「我還是可以把傳單留下來嗎？我想到該怎麼宣傳自己是一位『真正』對孩子友善的牙醫了。」

A、B 還是 C？你在幼兒早期所做的決定，會為自己與孩子未來多年的媒體使用習慣奠定方向。請記得，成人也是孩子的榜樣。

請注意，這裡沒有絕對「良好」或「明確」的答案。即使你較偏好其中某一種方案，這些例子的目的仍是邀請你思考：哪一種做法較適合你的家庭？又可以如何依照自身條件調整方案？

延伸閱讀資源

提供給家長

- 歐洲家長協會（EPA）的《家長媒體素養指南》提供家長實用資訊，特別可參閱第 1 章〈媒體素養概論〉第 16 頁；另有其他語言版本。
- 德國國家治療指引建議，不要把數位裝置當作獎勵或轉移注意力的工具。建立刷牙、吃飯、上廁所、剪頭髮及等待看診等不用螢幕的日常習慣，雖然一開始較辛苦，長期卻能幫助孩子學會面對不舒服的情境，而不必依賴數位裝置。

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 從牙醫角度研究數位裝置短期轉移注意力的效果時，往往沒有討論其長期負面影響。孩子需要平靜、關愛的成人，協助他們建立長期有效的情緒調節與疼痛管理方法。牙醫與醫師可示範深呼吸及正念練習，成為陪伴孩子面對壓力情境之家長的榜樣。
- 德國國家治療指引也建議，不要把數位裝置當作獎勵或轉移注意力的工具。

