

敲門磚 1.6

15 個月大的小彬彬在幼兒園拒絕吃飯

小彬彬的父母最近開始送他到托育中心。前幾天他只待上午，現在準備第一次在托育中心待一整天。午餐時間，園長芭芭拉傳訊息給小彬彬的父母：「小彬彬連一口你們建議的胡蘿蔔蘋果泥都不肯吃，有什麼辦法嗎？」兩人都回覆了。媽媽說：「忘了告訴你們：他看《佩佩豬》影片時就吃得很好（笑臉）。」爸爸則說：「用平板轉移他的注意力，在家裡和奶奶家都非常有效。」托育團隊不播放《佩佩豬》，斷斷續續嘗試餵了兩個小時，仍完全沒有成功。他不吃、不張嘴，一直哭到爸爸來接。爸爸得知後很擔心：「你們不會打算明天還讓他餓肚子吧？就照我們說的，給他用平板！」

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，也可以分析各種情境的優缺點，並同時站在孩子與照顧者的角度思考。

可能的解決方式

方案 A

第二天，團隊先嘗試半小時；當小彬彬完全拒絕吃飯時，他們便播放《佩佩豬》，立刻奏效。接著又發現，如果不看《佩佩豬》，小彬彬也不肯刷他的小牙齒。托育中心其他孩子也被他的影片吸引而分心。於是團隊為平板配上耳機，讓小彬彬和其他吃飯困難的孩子在午餐時間使用。

方案 B

團隊向小彬彬的父母提出建議：先連續兩週不靠數位媒體轉移注意力來餵飯。如果仍無效，再破例讓小彬彬使用平板，但只播放節奏緩慢的園藝紀錄片。隔天小彬彬拒絕吃飯、哭鬧，最後餓著肚子睡著了。醒來後，團隊驚訝地發現，他不看《佩佩豬》也願意吃飯。園長芭芭拉對團隊說：「依我的經驗，孩子很快就能理解不同場所可以有不同規則：托育中心不看《佩佩豬》，家裡看一點，奶奶家看很多。」

方案 C

依照 WHO「兩歲以下兒童不接觸螢幕媒體」的建議，團隊當天晚上便安排與小彬彬父母進行簡短的線上會議，並共同擬定改變小彬彬飲食習慣的計畫。兩天後，小彬彬在托育中心不靠數位媒體轉移注意力也能吃飯；整整一週後，在家裡也能不看《佩佩豬》吃飯。奶奶則提醒小彬彬的父母，過去餵孩子時她會用傳統的非數位方法，例如童謠和歌曲。

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情境？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

- 《在數位媒體世界中健康成長》讀本（特別是第 3 章）；另有超過 15 種語言的翻譯版本。
- 亦可參閱《家長媒體素養指南》第 2.1.5 章〈兒童網路成癮〉（第 72 頁）：MeliGuide4ParentsD2022_EN.pdf。另有 5 種語言版本：
<https://www.meli4parents.eu/results>

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 避免使用帶有評判、只提供認知資訊的方式（例如：「這對你的孩子不好！停止這樣做！」）。許多有問題的螢幕使用模式，例如把螢幕當保母、當作獎勵，或在餵食、刷牙時用來轉移注意力等，若能賦予家長力量並支持他們採用無螢幕的替代方法，尤其是協助因應壓力情境，通常更有可能改變。
- 《數位媒體與幼兒期》（2022）——德國嬰幼兒心理健康協會（GAIMH）立場文件：2022 年英文版，以及 2024 年更新德文版。

