

# 新媒体时代家庭数字化育儿的误区与策略

李悦

喀什大学教育科学学院, 新疆 喀什

收稿日期: 2025年5月15日; 录用日期: 2025年6月17日; 发布日期: 2025年6月24日

## 摘要

技术的革新与成熟使得媒介形态发生了一系列改变, 低龄儿童触屏操作日益常态化。学前儿童数字媒介使用对其身心发展有重要影响, 家庭数字化育儿也存在三类典型误区: “电子保姆”现象引发儿童对屏幕的依赖; 早教类应用软件可能隐藏儿童发展危机; 过度禁止使用数字媒介反而导致儿童数字素养滞后。针对此类现象提出优化策略, 即提升家长数字媒介认知体系、制定家庭数字媒介使用规则、加强儿童的数字素养培养。

## 关键词

学前儿童, 数字媒介, 家庭教育, 数字素养

# Misconceptions and Strategies for Digital Parenting in the New Media Age for Families

Yue Li

College of Educational Sciences, Kashi University, Kashi Xinjiang

Received: May 15<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jun. 17<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 24<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

With the innovation and maturity of technology, a series of changes have taken place in the form of media, and the touch screen operation of young children is becoming more and more normal. The use of digital media by preschool children has a significant impact on their physical and mental development. There are three typical misunderstandings in family digital parenting: The “electronic babysitter” phenomenon leads to children’s dependence on screens; early education apps may hide development risks for children; and excessive prohibition of digital media use may result in lagging

**digital literacy among children. In response to these phenomena, optimization strategies are proposed, namely, enhancing parents' digital media cognitive system, formulating family digital media usage rules, and strengthening children's digital literacy cultivation.**

## Keywords

Preschool Children, Digital Media, Family Education, Digital Literacy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

当手机和平板成为新一代的“数字摇篮”，媒介正悄然改变儿童的成长方式。《青少年蓝皮书：中国未成年人互联网运用报告(2023)》指出，我国未成年人互联网普及率已达 99%，6 岁前首次接触互联网的儿童占比达 52% [1]。接触网络的儿童日益呈现低龄化趋势，媒介的广泛应用为儿童的发展带来了便利与益处，也引发了一系列家庭育儿方面的问题。因此，审视儿童数字化成长的价值与意义，探索家庭数字化育儿的现实路径，有助于实现数字世界与现实体验的良性互动，保护儿童最本真的成长需求。

## 2. 厘清利弊：儿童身心发展的双重境遇

### 2.1. 数字媒介对儿童发展的积极影响

在数字化的广泛普及下，适度使用手机、平板等数字媒介对学前儿童的发展产生了一定的积极作用。一是提升儿童的认知发展。优质的教育类屏幕内容能在一定程度上缓解屏幕过度使用对早期读写能力的不利影响，并在促进其语言与认知发展的过程中发挥积极作用。教育研究中提出的“主动屏幕时间”，即儿童主动参与教育性媒介活动，对于儿童认知技能的发展具有积极意义。有研究表明，当儿童每日学习类屏幕时间控制在 120 分钟以内，他们的非认知能力水平呈现上升趋势[2]。二是促进儿童的智力发展。当儿童用屏幕观看适当的教育性内容并通过触摸屏幕设备进行互动时，更有利于提升其技术水平、创造力和智力。三是促进儿童的学习。适度的教育性屏幕接触可能有助于提高儿童的学习效率和实践技能。学前儿童在使用手机或平板电脑中的教育类应用程序时，有助于提升其数学、科学、问题解决能力以及自我效能感。可见，在科学、合理的引导使用下，数字媒介有望成为儿童早期重要的教育资源。

### 2.2. 数字媒介对儿童发展的负面影响

在享受数字媒介带来的诸多好处的同时，儿童也面临着多重身心健康风险。一方面，视力下降、肥胖以及睡眠问题是过度使用屏幕带来的儿童身体发育方面最常见的危害。一项对北京市 2199 名学前儿童视力情况的筛查研究发现，其中 13.6% 的儿童因过早接触屏幕设备及长时间用眼等原因导致其视力异常 [3]。儿童天性活泼好动，但屏幕强烈的视觉刺激促使其被动地凝视屏幕。长时间静坐不动容易导致能量摄入与消耗失衡，进而引发肥胖等健康问题。睡眠所需的褪黑素的产生会被晚上的屏幕蓝光所抑制，从而导致入睡和睡眠持续时间减少的情况。另一方面，过度使用屏幕也会引发儿童心理方面的潜在风险，例如语言发展延迟、孤独症谱系障碍、注意力缺陷多动障碍和记忆力下降等问题。一项针对 2~5 岁儿童屏幕暴露的研究表明，每日屏幕暴露时间超过 60 分钟，尤其是超过 120 分钟是导致语言能力发展的危险因素[4]。更值得警惕的是，睡眠不足会加剧注意力分散，并且儿童过早且频繁地接触屏幕，不仅会增加

孤独症谱系障碍的风险，还可能减少儿童的沟通意愿，这些危害相互叠加，构成了儿童身心健康发展的严峻挑战。

### 3. 教养困境：家长常见的三种典型误区

#### 3.1. “电子保姆”现象引发儿童屏幕依赖

在数字化养育环境中，“电子保姆”，即通过数字媒介替代照护功能，正在加剧儿童的屏幕依赖问题。造成这一问题的原因主要包括以下两方面：一是养育压力的影响。有的家长因工作繁忙或是被家庭琐事缠身，无暇陪伴孩子，便利用屏幕的安抚功能使孩子保持安静，以获取自身可支配的时间，一项研究显示6个月至4岁的儿童最常被给予屏幕设备，主要原因在于父母希望他们保持安静以便做家务[5]。或者采用睡眠替代策略，将睡前的亲子陪伴转变为与屏幕设备的互动。二是育儿认知存在偏差。有的家长把屏幕设备当作普通玩具，并依据儿童观看时的笑声频率评估适宜性，忽视了教育质量的潜在影响。家长的这些不当行为可能会导致儿童屏幕依赖，并引发一系列负面后果。例如，短视频平台根据儿童的使用习惯以及偏好，精准推送大量同质化内容，算法机制在“定向投喂”过程中屏蔽了多样化信息来源，使儿童逐渐丧失对时间的感知。此外，快节奏的屏幕内容会持续激活多巴胺能神经系统。长期高频的屏幕暴露可能导致儿童大脑奖赏回路对正常刺激的敏感性降低，进而需要更高频率的屏幕刺激来获得愉悦感。一旦屏幕设备无法使用，儿童可能表现出明显的焦虑或渴求状态。

#### 3.2. “早教应用”软件暗藏儿童发展危机

随着数字技术在教育领域的广泛应用，教育类应用程序的合理使用边界亟待厘清。受“教育内卷”与“教育焦虑”情绪的影响下，许多家长认为教育就是对儿童进行大量的知识与技能的灌输。一些家长对“早教应用”的使用存在过度依赖，要求孩子通过反复点击屏幕完成学习任务。例如“洪恩识字”APP，虽通过视听交互设计提升学习趣味性，但其过度使用可能引发三重发展风险，其一，感知-动作系统发展失衡。以触屏点击替代传统书写练习的教学模式，导致儿童缺失纸笔书写带来的触觉刺激、记忆巩固与精细动作发展机会。其二，深度认知能力受阻。商业化教育软件普遍采用碎片化教学设计，如单个汉字教学仅持续几十秒。这种快速切换的信息呈现方式虽有助于吸引注意力，但难以支持儿童完成系统的认知加工过程。其三，学习行为异化。教育类应用利用其可爱的画风与奖励机制吸引注意力，虽能短期维持学习兴趣，但也容易引发儿童的行为成瘾。唯有家长在技术工具与儿童自然发展规律之间实现平衡，才能使数字教育真正赋能儿童成长。

#### 3.3. “过度禁止”导致儿童数字素养滞后

在数字化浪潮的全方位影响下，部分家长倾向采取“过度禁止”的干预方式，这种过度防范策略可能引发儿童数字素养发展滞后。数字素养是个体在数字时代所需要的各类能力的统称[6]，儿童的数字素养培养是国民数字素养发展的基础，是塑造未来数字化创新人才的关键起点。然而，部分家长因担忧屏幕对幼儿的负面影响，将手机、平板等数字媒介视为“洪水猛兽”，采取“过度禁止”的干预方式，这种试图构建“数字无菌环境”的教育策略，既与社会现实相脱节，也不利于儿童数字素养的系统性培养，甚至还可能产生负面影响，例如，加剧数字能力差距。在数字素养已成为基础生存技能的智能时代，长期被隔绝屏幕的儿童在信息检索、界面交互等方面存在明显劣势。与具备基本数字操作能力的同龄人之间容易形成“数字鸿沟”。此外，还可能会造成儿童难辨媒介信息真假、媒介风险抵抗意识不强等问题。美国儿科学会(American Academy of Pediatrics)在修订版指南中明确指出，更应该关注“如何使用”而非“是否使用”数字媒介[7]。在数字媒介无处不在的时代背景下，家长应该成为孩子探索数字世界的同行者。

## 4. 引导成长：家长数字媒介的应对策略

### 4.1. 构建科学理性的媒介观念

随着数字化浪潮席卷全球，家长需建立科学理性的媒介观念体系，以有效应对儿童成长过程中面临的技术挑战。家长应该意识到，屏幕设备本身作为工具，并不具备天然的危险性，真正产生影响的是家长如何理解与使用这一工具。家长的价值判断以及媒介态度直接影响儿童的数字素养发展，甚至可能导致认知偏差的形成。首先，构建客观的媒介认知。家长需主动学习数字技术的基础知识，理解不同媒介工具的功能与潜在影响。通过观察儿童使用场景，了解教育类应用的科学设计原理，形成基于事实的理性判断。其次，强化亲子互动引导。家长应主动参与儿童的数字媒介使用过程，例如通过共同观看科普动画后讨论知识点，或协作完成益智类游戏关卡。相关研究表明，家长在儿童使用新媒体过程中进行积极互动有利于孩子早期读写能力的发展[8]。最后，践行示范性媒介使用。家长自身需摆脱“低头族”状态，在家庭中展现健康的数字使用习惯。例如，尽量不要当着孩子面频繁刷手机、平板电脑等电子设备。做好孩子的榜样，通过身体力行传递“媒介服务于人”的价值导向。

### 4.2. 制定合理有效的使用规则

在数字化转型背景下，建立合理的屏幕使用规则是数字育儿的关键环节。从内容选择方面来说，学前儿童处于前运算阶段，具备初步的符号理解能力与图像识别能力，在此阶段，家长应优先选择符合具象思维特点的教育类应用并禁止幼儿独自观看短视频平台，避免被动接收过量无逻辑信息。从时间管理角度来看，家长应设定每日使用时间上限。美国儿科学会(American Academy of Pediatrics)提出了“2~5岁的儿童每天1小时的屏幕时间被视为过长，两岁以下的婴幼儿不应接触任何数字媒介[9]。”为积极响应政策引导，帮助儿童做好迈向数字世界的准备，家长可以与孩子共同制定“屏幕使用公约”，商定合理的屏幕使用时间和规则并共同遵守。从替代活动的层面来看，家长可以设定“无屏幕日”或“家庭活动时间”，鼓励儿童参与户外运动、手工制作等替代性活动逐步减少儿童对屏幕的心理依赖。家长以引导者、陪伴者的身份引导儿童使用媒介，不仅有助于规范媒介行为，也有利于促进亲子关系的良性发展。

### 4.3. 培养健康正向的数字素养

在媒介技术迅速发展的背景下，培养儿童健康的数字素养迫在眉睫。随着儿童自我意识和主动性不断增强，他们对外部世界的信息探索表现出更高的积极性与热情。为了帮助儿童正确地理解与使用媒介，提升数字素养是当前数字化育儿的必经之路。首先，培养获取媒介信息的能力。平台依靠算法依赖的特征致使儿童沉迷其中，沦陷于营造的“信息茧房”。家长需承担筛选内容与规范使用的责任，明确数字媒介的辅助功能定位，为儿童选择合理的信息资源。其次，增强媒介信息甄别意识。屏幕所呈现出的海量信息常伴随着广告推送或是娱乐化内容泛滥，增加了辨识难度。家长应在日常互动中，引导儿童逐步建立基本的媒介辨识能力。例如，家长在陪伴使用屏幕设备过程中，通过语言提示或行为示范，帮助儿童辨别媒介信息的真伪与价值。最后，提高媒介信息批判意识。面对良莠不齐的信息环境，尚未具备判断力和自控力的儿童极易在社会认知、价值取向等方面受到负面影响。例如面对广告中的夸张虚假宣传，家长可以在孩子面前主动对其进行质疑，展示批判性思维，通过日常渗透，让幼儿从被动接受媒介信息转向具有良好数字素养的主动使用者。

## 5. 结语

童年不会被屏幕毁掉，真正值得警惕的是成人在面对科技时所表现出的焦虑、回避与应对失衡。虽然数字媒介为儿童的生活带来了便利与创新，但它也在无形中创建新的“规则”，只有家长以积极、理

性的态度与儿童共同学习、共同成长，那些发光的屏幕也能成为照亮童年的星光。毕竟，数字时代的孩子需要的不是无菌的环境，而是懂得在数字浪潮中为他们掌舵的智慧父母。

## 参考文献

- [1] 中国社会科学院新闻与传播研究所, 中国社会科学院大学, 社会科学文献出版社. 青少年蓝皮书: 中国未成年人互联网运用报告(2023) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [2] 李汪洋, 柳皓然. 屏幕暴露的数量与质量之辩——屏幕暴露与学前儿童非认知能力的关系[J]. 教育学报, 2022, 18(1): 99-112.
- [3] 侯月云. 北京市通州区学龄前儿童视力现况分析[J]. 上海预防医学, 2023, 35(12): 1236-1241.
- [4] 许琪, 王建红, 周波, 等. 儿童屏幕暴露对语言能力的影响[J]. 中华儿科杂志, 2023, 61(4): 328-332.
- [5] Kabali, H.K., Irigoyen, M.M., Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., *et al.* (2015) Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, **136**, 1044-1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- [6] Tinmaz, H., Lee, Y., Fanea-Ivanovici, M. and Baber, H. (2022) A Systematic Review on Digital Literacy. *Smart Learning Environments*, **9**, Article No. 21. <https://doi.org/10.1186/s40561-022-00204-y>
- [7] Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., *et al.* (2016) Media and Young Minds. *Pediatrics*, **138**, e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- [8] 陈芳. 幼儿早期读写能力与新媒体使用情况的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2020.
- [9] Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M.A., Cross, C., Hill, D., *et al.* (2016) Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, **138**, e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>