

減低 3C 網路成癮風險的教養策略 (下) —學齡兒童及青少年

對小學生來說，每天除了規律上學之外，加上安親班/課後班的寫作業時間或其他課程，生活其實已經頗為忙碌，有些孩子週間上學早出晚歸的「總工時」還比爸媽上班時間長呢！如同大人下班會想放鬆休息，孩子回到家也想自在玩樂，而 3C 產品的娛樂效果大、付出成本低（低費用、低腦力、低體力），很容易就成為讓孩子輕鬆獲得滿足的消遣活動。然而一旦 3C 開機，往往得要等家長出面干涉制止方得罷休，親子之間因為管控 3C 鬧得不愉快的挑戰劇戲碼，幾乎是常態性的上演。

【學齡兒童及青少年】

◎家長問：現在提倡 STEM 教育（S 科學、T 技術、E 工程、M 數學），還有 108 新課綱的靈活教學，孩子早一點接觸電腦、學程式語言，不是比較好嗎？

◎以下觀點提供家長參考：

這樣說好了，這問題如同：讓小學生提早學習 XY 代數方程式，孩子的數學是不是會比較好呢？

其實，當孩子的認知成熟度還不到能完全運用抽象的符號作邏輯思考時，這類的學習其實是吃力的、事倍功半的。坊間提供給小學生的程式語言課程，往往需要將程式邏輯的概念轉換為具體操作的素材，讓孩子投入大量的時間並透過嘗試錯誤的方式來學習，由自行編輯設計 3C 小遊戲或控制機器人獲得成就感，以增強孩子投注時

間的動機。然而，符號運思的能力在孩子成長邁入青少年的過程，假以時日，原本自然就會萌發、迅速掌握並發展成熟；而人們需要先累積足夠的知識與經驗背景，才能瞭解為什麼、如何以及何時要將技術轉化為實用工具，或是利用所設計的工具來改進技術。所以，小學生寶貴的時間精力要用來學習什麼、累積什麼樣的生活經驗，其實才是值得思考的關鍵問題，而這個問題的答案見仁見智，留待家長依據個人價值觀自行判斷，沒有絕對的是與非。

家有小學生的處理原則

家長們普遍的經驗是，孩子有了手機或平板電腦之後，即使不特別教他們如何使用，他們仍很快就會摸透、用得比大人好，然而後來似乎總會變成用來做些大人覺得浪費時間的事情、不懂得自制，這才是親子爭執的所在。

- **讓孩子知道「網路成癮」是可能的潛在風險。**

只要孩子開始接觸 3C 產品，就要讓孩子明白過度使用 3C 對身心發展是有害的，所以要約法三章，附帶行為約定並嚴格執行，讓孩子從小習慣家長必然會監督，也會過濾選擇其視聽內容。孩子與家長的行為約定，可搭配點數獎勵制度，鼓勵孩子確實做到。

- **養成行為好習慣，與孩子討論時間管理。**

先與孩子討論生活中哪些是必要做的事（如：按時完成作業、養成閱讀習慣、分擔家事、規律運動、健康飲食與生活作息），哪些是想要做的事（如：打電動、看卡通/漫畫/電影、玩寶可夢、蒐集遊戲卡），再談事情安排的優先順序及時間

分配比例。

- **支持孩子發展多元興趣，鼓勵孩子參與親友共同的娛樂活動。**

平日課後返家的娛樂時間，親子可以玩玩數字賓果、筆跡射飛機、英文單字猜謎、大富翁或其他桌遊，避免讓孩子養成獨自用 3C 殺時間的消遣方式。假日則多投入平時沒有機會或時間做的事，由家長帶著孩子一起經營興趣，如：組裝模型、設計藏寶圖/實境解謎、練習樂器演奏或參與藝術活動(音樂、繪畫、參觀展覽...)、健身體能運動(球類、健行登山、騎自行車...)，在假期前與孩子共同計畫旅遊方案或主題活動(野外露營、生日派對、家族聚會、傳統節日活動...)。

家有青少年的處理原則

青少年時期不只是行為獨立性增加，還包括情感層面及價值觀的發展也會逐漸與父母脫離而獨立，也因此，孩子覺得重要的事情可能跟父母不同，立場與觀點相異時，再乖的孩子都會有不聽話的時候，自然容易變成在時間運用、個人隱私、人際關係等議題出現雙方各執己見的狀況。

- **對孩子的管教互動盡可能表現愛與尊重，提供溫暖和支持。**

約束 3C 使用要有原則性和一致性，不是看父母或孩子的情緒決定，在上網行為目的、時間與空間管理上，與孩子取得共識、鼓勵自律，而不是貓抓老鼠的躲躲藏藏。家長試著將愛化為尊重，不要任意批評孩子的上網行為、不要剝奪孩子的網路人際互動，試著多加認識與瞭解，才有機會與孩子討論分享，也能適時提醒孩子留意避免網路陷阱，如：過度花費或人身安全問題。

- **孩子上網類型若多是線上遊戲/網路遊戲或網路人際社群，需要特別留意掛網時間及成癮問題。**

青春期的身體「轉大人」的成長階段，規律睡眠對於正常的生理激素分泌絕對是必要的；就記憶與學習來看，短期記憶要在腦中固化變成長期記憶，也需要充足的睡眠時間來促成，這對於求學階段需要大量記憶知識的孩子而言，更顯重要。因此，與孩子約定不要熬夜上網，當孩子自制力不足時，晚上適時關機斷網，或是固定將手機放在不會影響睡眠的地方，都是應該要考慮的；而下載家長監護軟體或控管帳號，限定一天中可上網時段或總時數，也會是家長比較省心的作法。此外，使用 3C 上網要搭配相當比例的運動時間，透過運動讓大腦自行分泌腦內啡、放鬆身心，也活化腦部掌管自制力的前額葉功能，對於預防網路成癮也有幫助喔！

臨床心理中心臨床心理師 張麗滿