

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第 10 讲：孩子面对数位时代遇到的实质问题及专家建议之分享

各位听众朋友大家好，不知不觉这一系列的“与机‘健康’共存”特辑已经来到最后一集了。如果你专心听每一集的内容，就算还没想出一个实时解决孩子手机上瘾的应对方法，也大概了解到为什么他们会沉迷这些电子产品了。最近我看了一篇文章，题目很吸引，名为《别让孩子有了手机，就对这个世界失去了兴趣》。的确，当我们把手机交到孩子手上的那一刻，就注定要接受他们认识这个世界的眼光已经不再一样了，这是没有回头路的，我们只可以调整自己的心态，接受网络世界与各式电子产品都不是洪水猛兽。而作为家长，我们需要担起的却是指导的责任。假如手机像一台新的汽车，我们有责任在驾驶座旁掌握孩子的行车状况，告诉他们这一路上有什么路障或陷阱需要留意，并且如何成为一位有责任心的用家，确保能安全使用，不致在路上横冲直撞，伤害人也伤到自己。文章作者是一位临床心理治愈师，引用他文中的一段话：“别让孩子把屏幕里的世界，当成是全世界。手机本身没有好坏。但关于孩子接触手机，我有自己的一套坚持。使用前与使用后，孩子的态度要一致。使用前与使用后，孩子的情绪要一致。使用前与使用后，孩子的作息要一致。使用前与使用后，孩子的学业表现要一致。使用前与使用后，对于周遭事物的关注要一致。如果使用之后，却变了。那很抱歉，我会认为手机，至少现在对孩子来说，就是‘不好的东西’，他还没有本钱使用它。”

那么，今天就让我们像制作行车说明书一样，简单而明确地指引大家，如果遇到子女在使用手机或看视频时，影响到他的言行举止或日常作息生活，我们应该如何回应呢？以下的问题，都是家长亲身面对过的情况，并由从事青少年教育工作的专家提供建议。

1. 我的孩子常常喜欢模仿直播主说话，特别是一些不雅的说话，我应该怎么提醒他？

孩子渐渐长大，特别接近青春期的时候，会希望发展自我，而在日常生活中，有许多不同的行为准则需要遵守，例如不可骂脏话，但当看到网红或主播在社文媒体上畅所欲言，甚至从他们的口中听他们骂脏话，就好像满足了现实生活中无法实现的自我一样，他们也会在观看的时候得到一份替代性的满足。此外，当孩子的情绪长期被压抑，又希望得到别人认同，可能内心也想要做一些与平日自己个性相反的事引人注目，或说一些大胆的话来突出自己，而他看到网红若都如此表现出来，就会觉得原来这些行为都是正常的。如果你发现孩子都在模仿他们说不好的话，你可以尝试还原现场，看一看这些不当用语的片段，到底这些情境是故意制造的效果？还是真的是这位直播主本来就常说脏话？之后你可以跟孩子讨论，到底知不知道这些不当用语背后的意思？这种说法又好不好呢？什么时候大人会用到这些语气？如果孩子说这些话是为了融入群体，就需要让他知道说话其实有不同情景，如果对方是长辈，就绝不适合骂脏话了。要提醒孩子适当的时候和场合，就说适当的话。此外，家长也要注意，孩子学会说粗言秽语，也不一定是在网上学，更多时候是在学校与同学闹着玩。父母不用一味的容忍或带着情绪责骂，你可以坦诚地告诉孩子：“我不喜欢你这样说话。”或与他订下原则“可以看影片，但不能在家骂脏话。”告诉他“有些话我不会对你说，我也希望你不会对我说。”把界线清楚地划出来。当然父母本身也应该要做好榜样，如果你自己不希望孩子说脏话，父母也就要留心自己的言行了。

2. 我的孩子一看手机或视频就停不下来，也不愿意与家人互动，应该怎么办呢？

这个情况实在需要花时间去预备，专家建议如果想成功转移孩子的注意力，就要先发展孩子其他喜好或兴趣，否则孩子放下手机之后就会无所适从，不知应该做什么来打发时间，或隔一段短时间又会拿起手机。那么，为了让小朋友的时间更充实，就让他们去补习班、学才艺

吧，这样不是就可以分散他们的注意力？其实这样只会剥夺了小孩的时间，无助他们远离手机网络。关于这一点，专家建议给孩子一定的自主权，让他们可以有一定的自主权，举例如果一家人出外郊游，可以试着给孩子自己编行程，让他实际参与，这样当一家出游时，孩子才会更有成功感，更有参与感，不会轻易出外就玩手机。

3. 我的孩子每天睡前都要看视频，曾经躲在棉被里偷看被我发现了；又因为晚上太晚睡，第二天都不愿起床上课，这样持续的发生怎么办呢？

孩子晚上只顾着玩手机、看视频，很容易不够精神或影响视力。专家建议大家试试在家里辟出一个充电的地方，每天晚上睡前两小时，就把各电子产品放在那里充电，尽量不让孩子在睡前再有机会拿手机回房间，不让他们有机会忙着跟朋友发讯息或无止境的浏览视频。但是，大前提是家长们也要以身作则，限定自己使用电子产品的时间，并全家人一起遵守。

4. 每一次孩子被要求要关掉手机视频时，都好像要了他的命，情绪会突然很差，这样是否已经是网络成瘾了呢？

关于这个情况，过去节目中都有讨论过如何界定一个人有网络成瘾的倾向，也有提供好些问题测试给大家，如果真的以最简单的方法去观察，专家也提供了以下三个指标让大家知道，如果孩子的情況有 80% 相类似，基本已经可以界定为网络成瘾：1) 强迫性：孩子理智上知道要控制时间，但克制不了上网的冲动；2) 戒断性：不能上网时出现了身心层面的不舒服；3) 耐受性：所需的上网时间越来越长。然而，要留意的是，如果孩子只是上网时间长，但是人际关系、学业、家人关系都维持良好，那家长亦可以放心，孩子并没有网络成瘾。但如果孩子都不与他人交朋友或不与家人交流，又或晚上很晚都不睡，早上起不来，又或已影响到成绩，这些情况下便真的要认真和孩子讨论如何解决这个问题了。

5. 我要求正值青春期的孩子放下手机，但经常换来他以顶嘴与摆一张臭脸来回应，态度如此恶劣，应该如何与他谈网络使用的条件呢？

为了有效与进入青春期的孩子沟通，许多前期的心理工程必需尽早进行，以免孩子在难以理性讨论的时候，与你发生不必要的冲突。因为青春期的孩子想要主导权，若你要与他设下条款，便需要建立信任，然而这份信任亦需要建基在良好关系上，这关系基础要从孩子越小开始培养越好。如果你觉得可以信任孩子，相信他可以自己判断思考，就跟他商量可以用手机的时间，并相信他有自制能力。如果态度一直不佳，就要坦白告诉他这种态度有问题，并且在这态度下，不可能再给他使用手机的自由，除非他有改善。家长权威需要尽早确立，好让孩子学会尊重并明白父母的界线。

此外，专家也建议尽早在家确立“家庭会议”的文化，如此有什么关于家庭的重要议题，也可一同商量，最好有正式的会议记录。在会议上，大家都有权提出讨论，包括各种家庭条款。利用这种半角色、半正统的家庭会议形式，可以让话语变得更有份量，孩子也比较容易听到家长说的话，而同时也要给孩子表达的空间。会议后，要大家在记录上签名作实，如将来有不同意见或意见不合，就可以看到明确的记录避免争议。

同时，专家也提醒家长，与青春期的孩子沟通时，可以用最简单的“我讯息”来表达。将“你”拿掉，改为“我看到”、“我觉得”、“我难过”、“我担心”等等。让孩子直接感受你的感觉。

6. 年纪小的孩子我也同意可以让他看一下手机视频打发时间，但应该如何跟他们谈规范？关于年纪小的孩子，其实更应该亦更容易与他们谈规范，因为家长可以在他们年纪越小时介入越多，而且可以用更直接的方式。首先，如家中有家庭电脑或手提电脑的，务必要放在家

里的共享区域，好让孩子知道他看什么，父母都知道，若遇到内容不适当的，父母亦可以实时介入禁止观看。最重要要传递一个讯息给孩子：“看到什么不适合的内容，请来跟我说。”并且让孩子知道他们这样做，并不会挨骂，也不会有麻烦，你只是在确保他们的安全。

7. 孩子喜欢的网红或主播，我觉得内容都没什么营养，自己也没有兴趣接触怎么办？

心理学家表示，青少年讨厌被当成小孩，也讨厌权威。因此，如果家长对孩子喜欢的视频没兴趣，也不要立即批评，因为一旦经常批评他们的喜好，他们就会心生抗拒。此外，手机视频已经成为青少年生活中不可或缺的一部分，这种流行文化建构年青人的自我价值，这在每个世代都很正常，家长应该要理解他们会看的原因，有什么需求等等。如果能力范围可以，也不妨试试看他们所看的，先不要故步自封，说不定找到有兴趣的位置，和孩子也可以建立共同话题。此外，专家们也有以下的建议，让家长与孩子打开话题：

- a. 要了解孩子的所思所想，有三个重要的时间点可以轻松地和孩子谈在视频上看到什么，分别是开车时、吃饭时和晚上的时间。大家可以试试问孩子。
- b. 你喜欢哪位网红或主播呢？可以介绍你喜欢的一条视频吗？为什么你会特别喜欢呢？
- c. 我最近听大家在讨论某一位主播，你有在看吗？你觉得他如大家所说的吗？
- d. 针对孩子感兴趣的生活趣闻，让他们发表看法。

8. 专家建议要花时间陪伴孩子，但下班、下课后都很晚了，实在心有余而力不足，应该怎么办？

有心理治愈师表示，其实每天陪伴孩子的时间可以不求多，但却一定要有质素。若是忙于工作的父母，可以每天花 15 到 30 分钟，认真的专心陪伴对话，也是十分难得的，可以先试试一星期一天，选周末的时间也可以。若有时真的太累，没有与孩子谈话也没关系，可以改另一天，否则心情不好，对话质量也不会好。

9. 孩子看视频的时候，会经常留言，也曾看到他留了不当的言词。关于在网络上留言或上传任何照片，我应该如何提醒他们？

首先，家长一定要提醒孩子网络世界存在一定危险，所以绝不可轻易公布自己的个人真实资料，因为在网上，凡走过的都会留下痕迹，不要以为只要按下删除键，资料就会从此消失。要知道网络上的直播或留言区，内里如有人身攻击或不雅用字，万一让对方感到被侮辱，只要截图，就可以成为证据到法院提告，所以，我们要当心自己在网上的言行，不要以为不用负责，若将来找工作或申请较好学校就读，校方或公司也在网上找回过去的记录，以侦查你的个人记录。而最要紧，是网上交友的风险，对方或要求上传不雅照片，如表示对此关系的忠诚度，此等行为绝对不要得，家长一定要严加教导！

以上的提问都是家长曾经面对的真实情况，若你也遇上类似的问题，希望这些专家具体的解答可以帮助到大家。当然，所有都只是建议，罗马不是一天就建成的，要有成效还需大家与孩子一同努力配合，并尝试行动，同时，也不忘每天为你的孩子祈祷，求主光照他们，有智慧分辨，也有能力抵挡手机的诱惑，祝福大家！