

好想沒收孩子的手機 兒童/青少年的教養技巧

家長抱怨，兒子上國中後成績直直落，整天沉迷於玩手機，下課補習回家已經晚了，回到家不寫功課、不洗澡準備上床睡覺，而是先滑手機，有時滑到半夜還不睡覺。假日更是嚴重，幾乎整天都抱著手機不放，嘗試做時間管制，但成效不彰，孩子總是回應「再一下啦！」，就這樣時間流逝，最後作業寫不完、晚睡覺、隔天起不來遲到，日復一日的惡性循環。

林香君

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

家長腦中不禁閃過一個念頭-好想沒收孩子的手機，但心中的小劇場卻開始一幕幕上演，萬一手機沒收了，孩子會不會變得孤立沒朋友、孩子外出無法及時聯繫會不會有危險。手機到底能不能沒收呢？讓許多家長陷入兩難。當父母覺察並正視孩子使用手機的問題時，手機早已深耕你我的生活難以著手捨棄，可是對孩子三催四請家長覺得心好累，強制管制不免引發一場親子大戰，就讓我們和孩子一起學習如何和手機和平共處吧！

根據國發會公布的資料，105年12歲以上國人，使用手機上網達60.8%，手機行動上網族之最常使用手機功能，前五名為即時通訊(69.3%)、社群網站(40.3%)、上網找生活資訊(19%)、拍照(16%)、玩遊戲(15.4%)。根據上述資料，成年人也習慣在生活中使用手機的情況下，如何說服孩子降低使用手機的頻率，與孩子討論並產生共識就是各位家長遇到的難題。

以神經心理學的角度來說，兒童/青少年的大腦發展尚未成熟，尤其是前額葉皮質，一個負責掌管我們理性、決策的重要腦區。一個不夠成熟的大腦，對於計劃、組織、抑制、執行、監控等功能就難以展現。那要怎麼透過前額葉的訓練，讓孩子學習自我控制使用手機的時間呢？可透過下列方式進行：



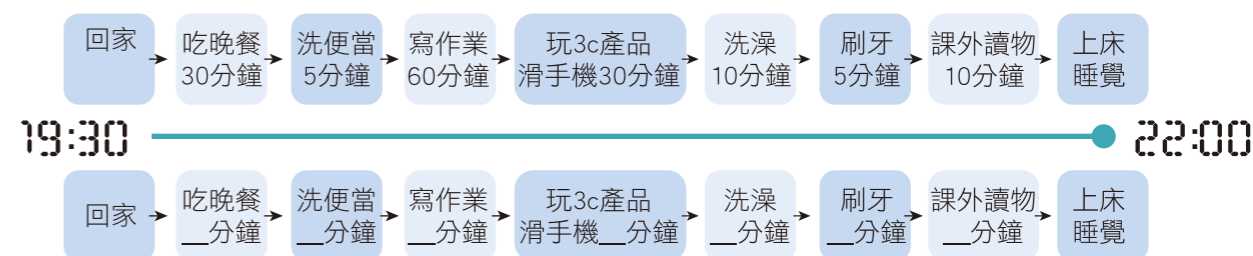
一、了解青少年使用手機的原因：

訓練蒐集與整理資料的能力。國發會調查研究發現，一樣是使用手機卻有明顯的世代差異，即時通訊是不分年齡層都喜歡使用，但相對來說，使用社群網站以年輕世代為主，中高齡世代則是以即時通訊為主。家長不妨找個時間問問您的孩子，他用手機來做什麼呢？(即時通訊、社群網站、上網找生活資訊、拍照、玩遊戲、收發電子郵件、看線上影片(追劇)、看新聞、地圖導航、聽線上音樂、拍影片、上課或討論課程)，請他一一列出後並寫上平均花費時間。

二、與孩子溝通並達成共識

訓練組織、規畫能力，和孩子一起討論一日行程安排，並討論各項任務所需時間，特別是手機使用的時間安排。

- 1 準備彩色紙卡，每天回家後需要做的任務以及想要的娛樂(如吃晚餐、寫作業、洗便當、洗澡、刷牙、滑手機)。
- 2 依據可擁有的時間(回家至上床睡覺)，將各項任務與娛樂分配上預訂的時間(如吃晚餐30分鐘、寫作業60分鐘、滑手機30分鐘等)。
- 3 訂定原則後，開始排列每張字卡的先後順序，如：一項任務配一項娛樂。



三、徹底執行

練習前額葉的執行、抑制、轉換功能，嘗試著依據預訂的時間內完成該項任務與娛樂，並在完成後由孩子自己去打勾與填上實際執行時間。

四、檢討並重新修正

最後就是訓練大腦的監控能力，開始施行一日行程表計劃後，家長可以在每天結束前，和孩子一起討論什麼任務或娛樂的時間可以增加或減少，也可調整任務或娛樂的先後順序，在調整後重新擬定計劃，再次執行。

※溫馨小提醒：訓練的主角是小孩不是父母，所以是由父母陪伴著孩子做，不是由父母替孩子決定要做什麼唷！

結語

到底可不可以沒收孩子的手機呢？從神經心理學來看，兒童/青少年的大腦前額葉皮質尚未成熟，其使用手機的自我控制能力還不好，與其和孩子的關係處在劍拔弩張、針鋒相對的狀態，不如以陪伴代替權威教導，並且用一次一次的練習訓練孩子組織計畫、執行、監控的能力，近而培養成熟的大腦，教養就相對輕鬆多了。

執行方式

- 可以將擬定的計劃貼在孩子的房門上，做為具體提示。
- 可以設定鬧鐘，做為前每項任務的提示聲。
- 家長在孩子執行任務或娛樂時避免打擾。