**爸媽也在滑，怎麼教小孩？專家教戰：手機管教關鍵4問**

2023-09-25 00:00 更新：2023-12-20 17:07

by 林以璿（天下雜誌）

手機成癮是存在多年的議題，現在更直接威脅到下一代的心理健康。家長該怎麼管，才不會釀成衝突，或害孩子被孤立？專家指出，有品質的親子相處時光，才是根本。

「孩子上網就停不下來，不讀書、不寫作業了，怎麼辦？」

這是諮商心理師陳志恆演講時最常被問到的問題。諷刺的是，台下憂心忡忡的家長，聽演講的同時，往往一邊低頭滑手機，絲毫沒意識到自己也深陷其中。

「大人做不到的事，我們是沒辦法要求孩子的，」陳志恆認為，兒童的網路成癮是個偽命題，「核心就是教養問題。」

如何教養網路時代原住民？除了家長應該以身作則、遠離網路誘惑，陳志恆還給出三點原則。

首先，網路是工具而不是玩具。家長可帶領孩子學習使用網路獲取新知、解決問題，培養對網路的正確認知。

其次，網路使用的自我控制能力，需要從小培養。當孩子開始接觸手機、平板時，應該先約法三章並徹底落實，養成「上得去也下得來」的習慣。

最後，「有品質的陪伴才是最終解方，」陳志恆指出，要求孩子遠離3C，就要避免3C育兒，多陪伴孩子閱讀、一起出遊，培養網路以外的嗜好。

「孩子會長大，無論怎麼防，最後都是防不住的，」陳志恆表示，「陪伴建立緊密親子關係，才是一切溝通的橋梁。」

針對父母最常提出的問題，《天下》整理以下專家建議。

**Q：什麼時候可以給孩子第一支手機？  
A：先給使用權，擁有權愈晚愈好。**

陳志恆分析，讓孩子「使用」手機和「擁有」手機是兩件事，家長應該將使用權和擁有權區別開來，更**別把「擁有手機」當作表現好時的獎品**，因為當孩子擁有手機時，會認為「這是我的東西，怎麼用是我的自由。」

要做到區分日常可以有限度地讓孩子使用手機，但是擁有第一支手機的時間，則是「愈晚愈好」。

同樣身為家長的陳志恆，預計孩子國中畢業以後才會提供，「你什麼時候證明自己有足夠的自我控制能力，我們再來考慮讓你擁有、管理自己的手機。」

**Q：同學都有，沒手機會被排擠？  
A：有限度地使用，不是完全禁止。**

孩子被同儕排擠，是家長最不樂見的情況，也常因此屈從於孩子的要求。

不過陳志恆提醒，所謂「限制使用3C」，並不是完全禁止，應該認真與孩子討論網路娛樂的合理時長，並提出你希望孩子優先完成的事項，如8點前寫完功課才能玩。

網路潛藏風險，除了培養孩子的識別能力，也可以搭配兒童保護app，過濾網路上兒少不宜的內容。

此外，還可以多帶孩子從事戶外運動，培養才藝或是興趣，避免孩子因為沒有其他精神寄託，將專注力都放在網路上。

**Q：上得去、下不來怎麼辦？  
A：使用前就先約好時間。**

網路使用前，就需要針對時間約法三章。如果無法遵守，就會影響下次的使用機會。

長期下來，孩子上網時會更有時間管理意識。

馬偕兒童醫院兒童青少年心智科主治醫師臧汝芬表示，多數孩子屬於用網過度，但還不到網路成癮、需要就醫的地步。家長可透過聽演講、讀文章等方式，引導孩子認識網路成癮，了解其危害，進而對自身行為有所警覺。

**Q：孩子反駁「大人都在滑」？  
A：家長以身作則，全家有共識一起關機。**

家長本身沉迷網路，卻要求孩子遠離誘惑，確實是強人所難。

「大人不准孩子做的事，表示那是不好的，大人自己也不該去做，」陳志恆指出，家長要盡量避免直接當著孩子的面玩手機。最好的方法，就是全家要有共識，在固定時間關閉3C產品，創造零3C干擾的家庭環境。

如果家長因為工作需要而使用網路，務必向孩子說明原因，且務必做到工作結束就下線。

（雜誌原標題為：有品質的陪伴才是正解　手機管教關鍵4問。責任編輯：曹凱婷）