**顏擇雅：一遇到手機，教養就沒轍？如何和孩子談社群沉迷**

2024-03-01 00:00

by [雅言出版社發行人 - 顏擇雅](https://www.parenting.com.tw/columnist/18)[(親子天下雜誌130期 2024-03-01出刊)](https://www.parenting.com.tw/magazine/1507-%E9%81%B8%E6%A0%A1%E6%99%82%E4%BB%A3%E4%BE%86%E4%BA%86)

首先，父母不應該把「講不聽」和「叛逆」混為一談。在這個時代，手機對每個人來說都是自我的延伸。孩子到了10歲、11歲，自我意識變強，就一定會捍衛自我領域⋯⋯

「抖音一響，父母白養」一語是二〇二二年三月才冒出來，出處是作家兼教師林怡辰的臉書文章。它快速成為流行語，可見社會普遍查覺到孩童沉迷於社群媒體這個警訊。社群媒體也不只抖音，還有小紅書、IG、YouTube，以及專用來群組聊天的LINE。

二〇二三年七月，兒福聯盟發表調查報告，說台灣小孩平均每天上網時間高達四．六小時，這還是扣除線上課程、做功課查資料的時間。如果這是真的，孩子除了上課、睡覺、吃飯、刷牙、洗澡，其他時間可能都已掛在網上──等一下，搞不好連吃飯、刷牙也盯著手機，不然哪有時間洗澡？

「父母白養」則代表台灣近三十年蔚為主流的教養方式：多多陪伴小孩，跟孩子做朋友，只要碰到手機就馬上沒輒。爸媽突然發現，一路尊重孩子這麼多年，如今自己對孩子竟無法發揮任何影響力。板起臉來嚴管，又怕孩子以極端手法抗議。這時難免懷疑，是不是把孩子寵壞了？

其實，手機加上社群媒體，大人遇到都很容易忘記時間了，青少年大腦尚未成熟，無法自拔只能說是人之常情。這種科技是不曾出現在威權時代，如果有出現，小孩因為從小習慣嚴管，手機被沒收不會跳樓是真的，但一定也會對父母充滿痛恨，天天渴望翅膀硬了要遠走高飛。這樣，骨子裡不也一樣是「父母白養」？

我們總說孩子在家可以就近照看，這個「照看」當然包含提供他律，確保孩子不會走偏。但這年頭，小孩到了年紀就一定要買智慧型手機，有了手機也一定要玩社群媒體，玩了社群媒體就一定會沉迷。「父母白養」意思就是碰到沉迷手機，他律已完全無效。說這是教養史上「數千年未有之大變局」，應不為過。

說是變局，因為自律對於還沒離家的小孩來說，從未像今天這樣重要。但父母可以怎麼做，去加快孩子養成手機使用的自律？

首先，父母不應該把「講不聽」和「叛逆」混為一談。我聽過太多父母說小孩「進入叛逆期」了。「叛逆」是造反的意思，說孩子玩手機都講不聽叫叛逆，就好比說駕駛人繳過罰金卻依然違停算是顛覆政權。

如果孩子覺得手機不好玩，卻為了惹你生氣而故意玩，就真的是叛逆。回嘴「你沒資格管我」也算。但如果是為了愛玩手機而玩，「你沒必要管」最大可能應該是他認為那是他的自我領域。

父母若把自我領域劃分的歧見全認定為叛逆，就算嘴巴講著和孩子做朋友，腦袋裡還是威權。這種父母也許態度柔軟，心目中的正常親子關係卻是孩子必須聽話。哪有朋友關係是一邊必須聽話的？

何況，父母認知的「不聽話」，孩子那邊的認知可能是「沒什麼好討論」，他不覺得有礙到誰。你說有礙到他的功課，他認為他更了解他自己，不給他玩，他會更無心做功課。

在這個時代，手機對每個人來說都是自我的延伸。孩子到了十歲、十一歲，自我意識變強，就一定會捍衛自我領域。

其實，所有的人際關係都存在自我領域，只是劃分方式不一樣。女人不願跟丈夫分享的話題，經常可以跟閨蜜聊得很開心，也有些話題只限於夫妻之間，外人關心一律只答「還好、沒事」。這就是因關係而異的自我領域劃分。藝術家則可能一大堆感受、想法都不想找人聊，只想轉化為創作。禪修者則想轉化為慢慢吸氣再慢慢呼出。

所以，爸媽應該接受孩子有自我領域這個事實。好消息是，自我領域在青少年時期是很有彈性的，因為還在摸索。爸媽最應該忌諱的，是讓孩子感覺受到侵犯，從此充滿防衛心。你都還沒開始關心，他就趕忙講：「你沒必要管。」

現問題變成：要如何加強孩子的自律，同時不讓他感覺受到侵犯？

既然目標是關於手機使用的自律，親子之間當然應該聊手機。不聊不代表尊重，只代表不關心。為了強調你的關心，不時可以問一下：「今天你花多少時間玩手機？」如果真玩很久，可以繼續問，有沒自覺花太多時間？有沒想要改善？這些，應該不會讓孩子感覺受到侵犯。

**把自己跟孩子劃在同一國**

再來要注意的，是絕對不要給任何針對孩子個人的評斷，別講「你就是如何如何」之類的。你要評斷的是手機，而不是你的孩子。你可以說明抖音（或IG）的獲利模式，說他們為了吸引用戶眼球，運用了哪些心理機制：區分我群與他者、蒐集人際關係資訊、透過人比人去進行自我理解，這些都是人類本能。

如果要舉例說明手機誤事，盡量舉你自己為例，捷運坐過站之類的。這樣，才可以把你和孩子劃為同一國，把手機劃成另一國。如果舉孩子為例，只會把孩子與手機劃為同一國，你自己變成另一國。

再來，是把握任何跟手機或網路使用有關的時事，拿來跟孩子討論。這種時事幾乎每週都有，就看你有沒在留意：抖音挑戰鬧出人命、網路騙財騙色、網路霸凌。跟孩子討論時事，除了是提醒孩子注意網路的各種陷阱，也是要引導孩子講出自己的觀察：有沒同學為了拚人氣做出蠢事、有沒加入自己不喜歡卻不方便退出的群組、有沒聽說有同學結交到奇怪的網友。

孩子既然成天掛網上，當然網上閱歷豐富。想引導他分享，討論時事是最好方式。

FOMO背後的科學也應該拿來跟孩子討論。FOMO是每個孩子如今都應該學會的英文單字，也就是「錯失恐懼」（fear of missing out）的縮寫。孩子應該要知道，少滑一下手機就擔心錯過什麼，是被恐懼所制約。社群媒體最厲害的一點，就是有辦法利用人類對於團體歸屬感的需求，去營造這種恐懼。這種恐懼跟家庭和不和樂、父母愛不愛小孩無關，跟孩子本性（也就是基因）較有關。

孩子若想證明自己沒被這種恐懼制約，最好方式是JOMO一次給父母看看，一次就好。JOMO也是新單字，是「錯失愉悅」（joy of missing out）的縮寫。美國已出版兩本講JOMO的書，教人如何整天不滑手機，明明沒看到一堆訊息或短影音，但還是過很好。

享受過一次JOMO，雖然還是可能繼續貪玩手機，但至少已獲得自律的經驗，也理解到自律純是看意願，也不會痛苦。

FOMO是每個孩子如今都應該學會的英文單字，  
孩子應該要知道，少滑一下手機就擔心錯過什麼，  
是被恐懼所制約。