仁愛國小 113學年度第一學期 親職教養文章
**孩子著迷抖音、IG社群平台？
專家傳授3心法應對**

更新：2021-12-24 15:03

by 親子天下媒體中心 - 李佩璇

抖音、IG這兩個社群平台風靡國小、國中和高中學生，有些孩子成為「重度使用者」，整天黏在上面，家長看了著急卻不知如何是好，事實上，從小建立家中明確的「數位家規」，是通過這些考驗的方法之一。

小晴是國一的孩子，很多班上同學都會互加「IG」帳號，她也不例外，常在IG上和朋友留言、分享有趣的圖片。然而有一天，朋友傳來一張截圖，竟然是其他同學在IG上申請「小帳號」（編按：指除了主要帳號之外，另外申請的分身帳號，通常為了只給特定的人加好友），用小帳號留言批評小晴的一舉一動，其中有人不忍心而偷偷截圖給小晴看......最後老師告誡開小帳號的同學碰觸到網路霸凌，批評的內容也刪除乾淨告一段落，但對小晴來說，朋友暗地批評的傷害讓她持續低落。（看更多：孩子被網路霸凌怎麼辦？）

Tony爸家有小六和小一的姐弟，很愛看「抖音」影片，大女兒偶爾也會自己拍些變魔術短片上傳，Tony爸覺得有平台可以發揮創意很好，但也煩惱孩子「學壞」，因為偶爾會聽到孩子說些不禮貌的用詞，一問之下是模仿抖音影片的內容‧‧‧‧‧‧

問起身邊家長關於孩子使用社群平台的感想，爸媽都有一大籮筐的煩惱！到底像抖音、IG這些火紅的社群軟體有什麼魅力，讓孩子們「黏」在上面？

抖音（Tik Tok）是一款觀看和錄製短片的APP，每則短片只有15秒，打開APP就有推薦短片推播，不用點選就自動播放，如果看到喜歡的影片想要模仿，也有協作、同框的模式可以錄影，更有許多預設的濾鏡和音樂搭配，拍影片變得容易許多，小學生也能輕易上手。抖音上的影片種類包羅萬象，像是前陣子風靡兒童界的手指舞、搞笑對嘴順口溜、遊戲精采畫面回顧、跳舞分享等，想得到的都有。

雖然抖音有檢舉機制，官方也預設防堵色情暴力內容，APP的下載時也說明「適合12歲以上，並建議家長指導使用者互動」，但註冊流程不難，許多小學生已經是使用者。

IG（Instagram）則是臉書（facebook）旗下，以上傳圖片、靜態影像為主的社群平台，由於帳號的註冊較臉書容易，一個人要擁有多個帳號的門檻也低，許多國、高中生都習慣註冊多個帳號來區分朋友的親疏程度，打造自己的人際關係小圈圈。

台中市立忠明高中輔導主任蕭瑄華觀察，網路社群平台日新月異，重點不在孩子「用什麼軟體」，而是這些社群平台滿足孩子「人際關係互動」和「娛樂放鬆」的雙重需求，若沒有適當規範很容易深陷其中。蕭瑄華認為，國、高中孩子尋求認同感的需求很強，如果不知道朋友聊什麼、彼此在社群上留言開的玩笑沒跟上，孩子很容易有無法融入群體的疏離感，會讓他們很焦慮。

除了孩子主動需求的趨力之外，社群平台也會設計巧思，加強使用者的「黏著度」，《華盛頓郵報》曾提及，社群APP預設的自動播放影片功能、不定時推播，都會讓人像「吃到飽」一樣，看得更多、用得更久，建議家長協助孩子將APP的這些功能關閉。

到底用抖音、IG的孩子會不會「變壞」？蕭瑄華建議家長，當碰到自己不熟悉的軟體時，先不要一味排斥，不妨先下載使用看看，不會使用也可以詢問孩子，當成親子溝通的橋梁，跟孩子聊聊他都在上面做什麼、看什麼，如果發現平台上有些危險的陷阱想要提醒孩子時，孩子會覺得「你有在用、你真的懂」，比較容易聽進去。

孩子愛用抖音、IG等社群軟體時，家長該如何應對？以下是《親子天下》訪問家長和專家的看法，爸媽可做為參考。

**第一招：從國小開始把關，陪伴是爸媽最好的武器**

「他在手機裡看什麼，我該怎麼知道？」這是許多家長憂心社群平台的重點，小言媽家有小三的女兒和小一兒子，都很愛看抖音，也會擔心抖音裡不適齡的畫面和語言「教壞小孩」，因此小言媽「不給孩子專屬手機，只能固定時間使用媽媽的手機，看抖音時家長陪著」，如果姐弟倆要求，也會幫他們拍影片上傳（小言媽的帳號），「因為同學都在玩，不想讓他們完全不參與，但要從旁監督。」

基隆市長樂國小老師沈雅琪常在網路上分享教學現場的觀察，國小孩子較少擁有自己專屬可上網的手機，小學生的網路比起其他年紀孩子，比較受家長的管理，要從小建立孩子遵守使用規範的習慣。

沈雅琪認為手機的行動網路愈晚給愈好，而且千萬不要「吃到飽」，「手機有網路還不能一直用，對孩子來說太難，不可能有自制力去管理使用時間，自然容易沉迷。」她以自己3個在國小、國中、高中學齡的孩子為例，國中以前只能在家裡用wifi，不能上網的時間就把網路關掉，為避免晚上不睡覺玩手機，和孩子討論後決定晚上10點就把手機放客廳。

「家長一方面痛恨這些手遊、電玩、抖音或臉書等，卻又把『無限上網』當成獎勵送給孩子。」高雄市岡山國小班導師林晉如分析，有些家長平常會全面圍堵，但在孩子表現好時又開放整天網路「用到飽」，對於還需要「他律」階段的小孩來說會被搞亂，更激起他們想玩這些軟體的興趣，過與不及都非最佳解方。

Tony爸分享自家和抖音「交手」的經驗，小六女兒跟同學朋友都很愛玩抖音，沒想到小一的弟弟也跟著迷上，「我原本以為小一的孩子不懂，沒想到會這麼受吸引。」Tony爸的家規是孩子可以在家用平板，只能在客廳使用，做完每天約定好的事情後，可以玩半小時。「我自己研究抖音，發現很多有趣的影片，難怪孩子會喜歡、模仿，但適齡、有內容的影片還是偏少，所以孩子看時我會陪著。」Tony爸曾發現孩子模仿不雅的順口溜即時糾正，會在一起觀看時告訴孩子界限為何，孩子想拍片時也會給予意見和協助，並提醒影片不要曝露和隱私相關的資訊（如：不能穿制服拍片），目前處於一個平衡的狀態，但他也坦承「戒慎恐懼」，「這些平台讓孩子創意有所發揮是好事，但影片的影響真的很大，像是知名YouTuber也是，很希望這些平台有確切的分齡機制和優質內容，光靠爸媽盯著還是怕有不良影響。」Tony爸表示。

沈雅琪則提醒，國小階段的孩子比較單純，不像大孩子容易隱藏情緒，一旦在平台中受到霸凌、嘲笑和威脅，很容易從表情和行為看出端倪，只要發現孩子的行為和表情有跟平常不同，父母或老師就要主動詢問，讓孩子們有機會求救。

**第二招：重視孩子的人際關係需求，加強數位安全概念**

「老師，孩子常在IG上跟別人聊天，我怕他交到壞朋友，想收回他的手機......」許多家長在孩子發生人際紛爭時，會把重點放在「如何禁止小孩接觸社群平台」，蕭瑄華直言，不管是臉書、IG還是LINE，問題的重點不只在軟體上，而是關心孩子的人際關係，因為「沒有網路的時代學生也會寫小紙條說別人壞話」，這些平台的重點在於把紛爭放大、複雜化，「很多學生認為在自己的小帳號、群組裡說的話不是公開，為什麼不能講？但他們忽略網路的傳播性，凡走過必留下痕跡，數位世界沒有滴水不漏，寫下的每句話都必須負責，這是老師家長必須一再給孩子的觀念。」蕭瑄華強調。

一位國中女生家長分享，曾聽說女兒的同學上傳舞蹈影片到抖音，引來男性私訊稱讚，甚至要求拍性感露骨的舞蹈影片「單獨」傳給他，小女生歡喜於有人欣賞自己的舞蹈就照做了......不管是哪個社群軟體，都有可以單獨「私訊」的功能，該如何看待這些私訊？如何保障自己的隱私？這些都是師長應該和孩子討論的事情。

也曾有學校傳出孩子在公開活動時拍影片上傳抖音，其中有許多學生身穿制服且臉部清楚的畫面，可能涉及個資洩漏，引起被拍學生家長不滿，這些事件都顯示孩子對於數位世界的隱私、資訊安全等觀念薄弱。 （看更多：小孩的隱私，網路的隱私）

至於要不要禁止孩子使用軟體？不許開小帳號，就不會有人際紛爭？台北市立中崙高中專任輔導老師吳克振認為，如果身邊朋友都在用，孩子自己也想用，一味的禁止只會讓孩子把心事藏得更深，甚至發生問題不敢也不願向爸媽求救，最後問題如雪球越滾越大，「尤其對國、高中孩子來說，會很重視自己在社群網站上的形象，認為是展現自我風格的一種方式，完全禁止的確可能對孩子人際關係產生衝擊。」吳克振提醒，家長無法百分百追蹤孩子的數位足跡，維持好親子信任關係，孩子願意分享、有事願意說最重要。

**第三招：明確有彈性的規範，即時察覺孩子異常**

如同大禹治水，把提防越蓋越高不見得有效，孩子依然會找出門路使用這些平台，不如開出明確規範，讓孩子能依著正確的水道前進。這次採訪的家長和專家，都認同必須明確制訂孩子使用抖音、IG等社群平台的規範，吳克振提供兩個小技巧：

1.讓孩子清楚自己該完成的「責任」是什麼：制訂家規時常會說「做完事情就可以玩手機/平板」，但該完成的家事、作業或其他事情，都要一一討論好，家長不能只說「你都這麼大了應該要知道」，處理過很多家長和孩子對所屬責任認定完全不同，爸媽覺得孩子不守信用而引起摩擦。

2.保持明確有彈性的規範：家裡的網路使用規範不必是硬梆梆的，可以和孩子約好固定一段時間討論調整，規則明確但有調整彈性，像是隨著孩子喜歡的軟體不同、生活作息做調整。比如連線對戰遊戲牽涉到隊友很難說停就停，也可以改成最多打幾場，並給一個合理的時間區段；或是玩抖音等社群平台想跟朋友互動，可以上網的時間內朋友沒上線也是白搭，例如：可調整成晚上8點到10點間選半小時使用等，規範的重點是孩子做得到、家長也能接受的範圍。

最後，專家們也呼籲，有些家長擔心孩子會「網路成癮」，網路成癮並非一夕可達，一定是一段時間的累積，中間會有很多徵兆，如：視力突然變差、總是疲倦、暴食或吃得少、不能用手機就焦慮且暴躁等，有賴家長和老師的合作觀察，即早發現問題並幫助孩子。