數位教養｜家長收藏文章

三個原因，不要把手機當作獎勵

> 「寫完作業就可以玩手機。」這句話很方便，卻可能讓孩子慢慢把手機和獎賞、娛樂綁在一起。問題不只在使用多久，而是手機在孩子心中代表什麼。

01 原因一：手機會從工具變成玩具

當手機總是在孩子完成任務後出現，他最自然的反應就是把握時間玩遊戲、看影片。久而久之，孩子想到手機就只想到娛樂，想到獎勵也容易第一個想到手機。

但手機其實還能用來搜尋、拍攝、導航、翻譯、紀錄與創作。與其把手機當作獎品，不如花時間和孩子共用、共學，讓他看見**科技是工具，也可以被善用**。

02 原因二：生活中很難有比手機更刺激的事

手機遊戲和短影片有大量即時回饋、高聲光刺激與持續上線的設計。當它成為最常出現的獎勵，閱讀、散步、手作、桌遊或聊天等生活經驗，就更容易顯得平淡。

特別是學齡前與國小階段，孩子正需要大量探索。不是生活沒有趣，而是高刺激內容太容易搶走注意力。大人要做的不是把時間全部塞滿，而是保留孩子接觸不同事物的機會。

03 原因三：孩子需要練習自處

孩子有空白時間時會做什麼？「沒事找事做」是成長中很重要的能力，包含忍受一點無聊、發現自己的興趣、做選擇，以及展開自主學習。若每次完成任務或一喊無聊，就立刻得到螢幕，這份能力較難長出來。

可以和孩子共創一張**無聊佈告欄**，寫下無聊時可做的事情：閱讀、畫畫、運動、積木、整理、料理、手作或找家人玩。清單不是命令，而是讓孩子在手機之外仍看得見選擇。

04 可以怎麼調整？

把責任和手機分開談。作業、家事是生活中的基本責任；手機則依家庭規則，另行安排可使用的用途、時段與結束方式，不需要拿來交換每一次表現。

獎勵可以改成關係與經驗，例如一對一陪伴、選擇家庭活動、共同料理、戶外體驗，或累積成就後完成一件期待的事。這些鼓勵同樣能看見努力，又不會讓孩子只追逐即時刺激。

> **不把手機當獎勵，不等於完全不用手機；而是把科技放回生活工具的位置。**

文章整理｜不帆心家庭教室 趙逸帆老師