

# 孩子一直玩手機怎麼辦

## 滑世代教養守則

在這個人人有手機的年代，我們面對孩子每天手機不離手的情況難免煩惱：

「孩子是否有心思讀書？孩子的手機世界是否會有危險？」

湖中輔導處在這裡整理了幾點滑世代教養策略提供給湖中的家長們：

### 1. 以身作則

不要長時間使用手機或上網。當父母自己限制自己手機使用的時間，成為榜樣，孩子才會願意服從、一起跟著改變。

### 2. 陪著孩子「一起選擇」、「一起玩」、「一起聊」

所謂陪小孩一起玩，不是大家躺在客廳的沙發上、各玩各的，而是要留意孩子平常上網搜尋哪些資訊，或使用那些軟體，父母要上網了解孩子透過這些平台或訊息會學到什麼，是否有某些連結會跳出兒少不宜閱讀的內容。

### 3. 運用遊戲世界的時間規律，與孩子約定使用時間

父母與孩子約定的使用時間要有彈性，且可以使用遊戲世界的時間規律約束，例如，與其跟孩子約定玩「30分鐘」，不如以遊戲的「一局」為時間單位，時間到之前可以預告、等他過完這一關再結束。

### 4. 不一味指責，運用參與式原則，拉近與孩子的距離

無論自己對孩子玩的遊戲，喜不喜歡或有沒有興趣，都要去認識，去了解，可以主動問孩子，遊戲怎麼玩，裡面有什麼角色，叫什麼名字等等，他們會樂意介紹自己的「朋友」；或是請孩子介紹哪個遊戲好玩或適合大人玩，孩子會樂於推薦遊戲，進而彼此分享、溝通，選擇適合玩、好玩的遊戲。

透過參與孩子的過程中，父母會更了解孩子在玩什麼、做什麼、認識哪些朋友，也能站在孩子的角度、從他有興趣的事情去切入、去談、去理解，父母會發現，原來孩子的興趣是這個，原來孩子沒有想像中的那麼難以理解，原來他有那樣的特質、那樣的能力。

網路、手機的使用是未來趨勢，透過適當的教養守則，仔細留心觀察孩子的網路世界，我們將會看到孩子在平時不一定會展現的生命寶藏。

改編自劉容襄博士之網路教養文章

推薦書籍：

數位教養課-打造滑世代的新親子關係(劉容襄博士)