

為孩子建立網路使用規範，關鍵在於家長教養態度的一致性

作者：陳志恆(諮商心理師)

現代人活在一個網路普及與 3C 產品充斥的世界裡。這些工具為我們帶來諸多便利，同時也造成了許多負面影響。於是，在孩子成長的過程中，許多家長會擔心孩子 3C 產品使用過度，甚至到了網路成癮的程度。

網路成癮為什麼會受到重視？因為一旦孩子沈迷於網路世界中，可能會嚴重影響到身體健康、心理健康、社會與人際關係、學習或工作任務，甚至無法扮演好其該有的角色職責。

而且，網路使用不當，也會讓孩子在網路世界裡身陷各種問題或陷阱中，包括詐騙、賭博、性、資訊濫用、網路霸凌……等。

這些問題都引起家長的高度關心，並開始重視孩子在 3C 產品及網路的使用情形。究竟應該如何為孩子建立起合理的網路使用規範，才能避免孩子落入網路成癮的境地？

專家學者在這個問題上提出不少專業見解。像是，國內學者柯慧貞教授便參考國外研究整理出不同年齡層孩子的 3C 產品使用教養建議：

- 0-3 歲：任何地方/任何時間都不可以使用。
- 3-6 歲：在家長監督下使用，限制一天不可使用超過 1 小時。
- 6-9 歲：在家長監督下使用，限制一天不可使用超過 2 小時。
- 9-12 歲：在明確規範下使用 3C 產品，一天以不超過 2 小時為原則。
- 12-18 歲：自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間。

其他類似的建議、原則或指南還不少，這些教養方針對家長而言是相當實用的。然而，家長在執行這些教養建議的過程中，難免感到滯礙難行，甚至懷疑專家學者的說法究竟是否正確。

事實上，沒有一項教養原則可以完全適用於所有的家庭、家長與孩子身上，不同的家庭狀況、家長或孩子身心發展狀態，都需要個別差異的做法。更重要的是，做到這些客觀的數據與步驟，並非最重要的；關鍵在於，建立網路使用規範時，家長所表現出來的教養態度。

是什麼樣的教養態度，能使專家學者提出的教養指南奏效，而能成功地為孩子逐步建立起 3C 產品或網路使用規範？答案是「一致性的教養態度」，包括四個「一致性」：

（一）時間前後的一致性

當為孩子建立起網路使用規範後，像是：何時使用、使用多久、如何使用……等，不論任何時間點，都要盡可能完全做到。例如：規定孩子不可以在用餐時間使用手機，每一餐都要如此，不能有例外；規定孩子每天使用網路不得超過1小時，就要每天如此執行，即使寒暑假也不能破例。當然，更不可以依照父母的心情或好惡隨時調整規則。如此會讓孩子知道父母的立場堅定，不要期待可以透過撒嬌、耍賴或鬧脾氣來打破規則。因為，一旦破了例，讓了步，便難以收回來。

（二）父母態度的一致性

許多父母對於孩子使用 3C 產品並沒有事先的共識，或者就算有共識，也有人無法確實執行，於是在孩子使用 3C 產品或網路的規範上有不同的做法。像是，家長中的一方嚴格規範，另一方卻偷偷放水，使得孩子知道自己可以從哪裡鑽漏洞。我常在很多場合聽到以下的對話：

媽媽對孩子說：「說好只能玩手機1小時，現在時間到了。」

孩子回答：「再一下下啦！」

媽媽說：「不行，1小時就是1小時！」

孩子生氣地說：「妳很奇怪耶！上次爸爸說可以多玩半小時的！」

對於需要嚴格執行的教養規範，若雙親之一打破規則，另一方便會失去嚴格執行的立場，這常會造成教養上面不必要的麻煩。父母雙方的共識與共同執行是關鍵，別成了另一半的豬隊友。

（三）親子行為的一致性

這便是「以身作則」。當父母不希望孩子邊用餐邊滑手機，自己就不該以任何理由在孩子面前用餐時也滑起手機；當父母希望孩子溫習功課時能夠專心於書本而暫時收起孩子的手機時，父母也盡量不要在孩子身邊使用 3C 產品。

曾有個父親告訴我，他的孩子就讀小學五年級，他因為擔心孩子讀書不專心，每天晚上總會煞費苦心地陪著孩子溫習功課，但孩子總是坐不住，難以專注。他問我怎麼辦？

我問：「孩子在做功課時，你都在一旁做什麼？」父親說：「因為很無聊，我都在旁邊滑手機。」我接著問：「滑手機做些什麼呢？」父親說：「有時候是玩線上遊戲，有時候則是上臉書瀏覽一下，有時候則是看一下影片。」

我以為這位父親是滑手機處理工作上的事，卻是上網進行休閒娛樂，也難怪孩子會坐立難安。如果，這位父親能也拿起一本書或雜誌來閱讀，或許狀況會好一些。

（四）說與做之間的一致性

這便是「說到做到」。父母立下的規則，就得確實執行。當孩子有確實遵行或未能做到時，若事先有講好獎勵或懲罰，也必須確實執行。

父母的言行舉止，孩子都看在眼裡，也會不自覺地模仿起來。若父母可以說一套，做一套，無法確實履行自己訂下的規範，孩子也學不會為自己的行為負責，未來成了一個只會空口說白話的人。

因此，在為孩子制訂行為規範前，必須三思而後行：這些規範是否合理？孩子是否做得到？家長是否做得到？一旦話說出口，便不宜再更改了。對於越小的孩子，我們會直接為孩子訂立網路使用規範，但對於大一點的孩子或青少年，則要與孩子一同討論規範如何建立，在某種程度上尊重其自主權，但無論如何，一旦規範確立了，就要確實執行，否則便失去了身為家長的威信。

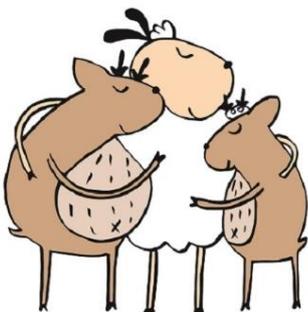
在這裡，家長的以身作則尤其重要。事實上，當家長能夠以身作則，正是為家庭建立起一個良好的 3C 產品使用文化。像是，在家人或親子共享的時光裡，堅持不拿起手機或 3C 產品，即使是處理公事也不行。

一旦家人相處時，各自低頭滑手機的時間減少了，真實互動、談話與分享的時間增加了，自然能促進家庭成員之間的緊密連結。

我們都知道，高品質且有意義的人際關係，是避免任何成癮行為的最好良方（請參考《自我破壞行為來自於關係的斷裂》一文）。許多青少年即使大量使用網路在遊戲、社群或影音娛樂上，也不會陷入難以自我控制，或嚴重影響課業學習的境地，那是因為他們與家人之間一直有著正向且緊密的關係連結，甚至與同儕間的人際關係也非常好。

所以，回到最根本，檢視並改善與孩子之間的關係連結品質，這才是防治網路成癮的治本之道。

本文取「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格



大人是昨天的小孩
小孩是明天的大人
一起守護孩子
讓世代在愛裡
平安長大