

父母如何引導子女正確使用科技設備

駐洛杉磯辦事處教育組

科技教育專家 Richard Culatta 是美國歐巴馬總統時期任命的教育部教育科技辦公室主任，著有《善用數位科技：如何培養孩子在網路世界中茁壯成長》(Digital for Good: Raising Kids to Thrive in an Online World) 一書，現任非盈利組織「國際教育科技協會」(International Society for Technology in Education, ISTE) 執行長，該協會成員包括 127 個國家的教育主管。

Culatta 表示，儘管他的職業生涯一直在科技和教育交匯領域中，但直到他和妻子成為父母，他們才意識到，在日益數位化的世界中，我們對如何幫助孩子在數位時代中茁壯成長，是多麼的缺乏準備。

父母們發現自己總是對小孩重複說同樣的事情，而且大多時候都只關注使用的螢幕時間 (screen time)，但這並不總是我們希望傳達的訊息。

Culatta 認為，父母和孩子談論如何使用科技的方式，會對子女們能否成長為聰慧、全能 (well-rounded) 的成年人，產生巨大的影響。經過多年研究如何調節孩子的螢幕時間，他撰文分享最成功的父母是如何幫助他們的孩子找到平衡的方法。

以下是成功父母教導子女管理螢幕時間時，不會說出口的 4 句話，以及替代的建議做法：

1. 你已經手機成癮了！

這句話可能是最常聽到的，但對孩子來說卻是一個令人困惑的訊息。在大多數情況下，令人上癮的不是上網設備本身，而是特定的應用程式或網站，如果沒有節制，可能會造成失衡，甚至上癮。

為了重新界定問題，父母應該表明真正關心的重點。例如，所關心的是不是在於孩子缺少了你認為重要的體能活動？如果是的話，與其指出你對在網上花費的時間有意見，不如用足以信服人的理由說出以下的話：

- 你今天好像還沒有運動。

- 我看你從放學回家後，再也沒有和家人一起。我們可以待在一起做點什麼，這樣會讓你的一天過得比較均衡一些。

2. 你這個遊戲玩太久了！

這樣的對話，還是偏重於子女在單一科技設備活動上花費的時間；這句話不夠明確，因為沒有指出哪裡不對。孩子們甚至可能想到，如果他們花 2 個小時在看電影，一樣長時間面對螢幕，但你可能不會有意見。

家長應該著眼於評估遊戲的品質。如果您覺得玩這個遊戲的價值低於其他數位活動，請明確指出問題所在。重新措辭的對話示例如下：

- 這個遊戲主要都是重複進行和試運氣，你關注的程度似乎超過它的價值。

如此說法可能會引導出關於安裝在設備上的不同應用程式的價值，以及投入的關注是否能獲得更好的回報的對話。家長們可進一步詢問：「你還想過把玩手機的時間拿來做些什麼其他的活動嗎？」

3. 不要整天掛在電腦上！

如果替代的建議是閱讀，這是一個特別令人困惑的訊息。這個建議結果是用甚至比上網更不活躍的活動取代，這不代表閱讀不是孩子在那一刻找到平衡的一個好活動，但是要孩子「不要靜止在哪」，卻提供一種與坐著無異的替代活動建議，對孩子來說毫無說服力。

此外，也有可能你的孩子原本正在網上閱讀一本書。教導的目標是儘可能具體地說明您為什麼認為孩子正在進行的活動失衡。重新措辭對話示例如下：

- 如果父母擔心的是他們沒有花足夠的時間閱讀，這是一個重要的談話。您可討論確保在每天的某個時間點都有閱讀時間的重要性，不論是閱讀紙本或電子書。
- 如果擔心的是體能運動的需求，那麼就少提到要小孩不要用電腦，而更多的是鼓勵找一個合適的時間去騎自行車或跑步。

4. 你需要與真人互動！

告訴孩子「放下手機與真人共度時光」的說法，對於一個透過手機比放下手機可以與更多人互動的孩子來說，是不具意義的。參與虛

擬世界的主要優勢之一，是它使我們能夠與比單在實際世界中更多樣化的人進行互動。

再一次，父母先問問自己是什麼令他們感覺失衡。重新措辭的示例如下：

- 你的家人也想有機會和你共度時光。
- 與朋友進行真人互動也是很好的。

這兩個例子都可能引導與朋友和家人進行虛擬互動及面對面互動之間如何取得平衡的對話，對培養健康的社交互動技能而言，至關重要。

撰稿人/譯稿人：藍先茜

資料來源：2021年8月9日，CNBC網站

https://www.cnbc.com/2021/08/09/parents-of-smart-well-rounded-kids-never-say-these-phrases-according-to-tech-education-expert.html?__source=iosappshare%7Ccom.google.Gmail.ShareExtension

