

引導更重於管教：疫情下父母管理兒童使用媒體策略

駐洛杉磯辦事處教育組

自從新冠疫情爆發，全球都陷入封鎖狀態。當然家人希望彼此相守，但是經過時間不斷延長，兒童及青少年都渴望見見朋友，想要外去騎車，也想回到學校上學。

倫敦政經學院社會心理學家 Sonia Livingstone 與 Alicia Blum Ross 專門研究兒童與媒體，他們根據英國當地不同背景家庭的多年追蹤研究結果，合寫了一本新書《數位化未來的親職教育》(Parenting for a Digital Future)，以下是二位作者與另外一本《螢幕時間的藝術》(The Art of Screen Time)作者 Anya Kamenetz 對談的內容，告訴家長們如何在數位世界中找到信心與平靜：

書中你將家長分為抵抗科技、尋求平衡，以及擁護科技 3 類。

可以多分享一些你的看法嗎？

Sonia Livingstone：根據家長跟世界互動的 3 種方式來分類。有些家長排斥科技，其中一些父母的反應認為科技帶來麻煩，我們訝異地發現排斥源於價值判斷，反映了對非數位活動的重視，以及對未來的看法，有時也顯示對於社會壓力以及更廣泛商業化的反抗。另一類家長在尋求平衡，室內以及室外活動，網路以及非網路，各式各樣的活動，更多的家長是在這之間找尋平衡。最後一種類型是擁抱科技的父母，他們認為科技就是未來，需要與之共存，需要找到應對方法。大部分這類型家長最熱衷探索，最能跟孩子一起發現科技的迷人之處。

書中提到的「快樂科技父母」是哪種型態？可以舉例談談「快樂科技怪胎家長」嗎？

Alicia Blum Ross：我個人從擁護科技的父母那邊學習到，如何透過科技來活出家庭價值。例如具藝術氣息的家庭，會用各種紙類裝飾或著色，但家長還會使用一些應用程式跟孩子一起玩。父母會選擇想要的生活型態以及想要給小孩傳遞訊息的電影來看，當然孩子也有自己的喜好，但父母會積極的想要形塑價值觀。身為一對 7 歲雙胞胎家長的我，在疫情開始之後我仍然維持全職工作，我非常需要倚賴科技，這些類型的家長給我很大的啟發。透過與許許多多這類自信又平靜

(confident and calm) 地擁抱科技的父母的交談，我學到我可以在弄清楚我期盼孩子們與什麼共度時光方面發揮積極作用。

我很喜歡你用平靜 (calm) 這個詞，這是現代父母最需要的。而且我們都在用你所描述的方式使用科技，為自己爭取些時間，尤其在當下的疫情中。但這同時也帶來罪惡感和焦慮。你說的是一個更加全面且正面的過程，讓家長考慮甚麼樣的螢幕時間會更合宜。

Blum Ross：我們從這項研究中學習到一個概念，父母的百寶箱裡面有多樣化的工具可以運用。許多給父母的建議都集中在限制的負面思維，像是立一個規則、定一個時間，然後盯著時鐘看。但是我們也可以作些導引 (curation)，對您希望孩子花時間做什麼事先進行些研究。

另外也可以和孩子們討論所做的、所看的內容。例如我的 7 歲兒子超喜歡《旋風忍者》(Ninjago)，這雖然不算是精美的節目，但是能作為我們討論的話題，我可以拉他起身，然後我們會像忍者龜一樣從沙發上跳下來。我可以先起頭，他的雙胞胎姐姐會勉強地加入，然後我可以走開去做飯或做我的工作，而這就是將媒體用作其他時間花費方式的起點。

Livingstone：我們發現許多家長孤立無援需要建議，但同時他們也常處在接收一堆建議的情境中。這項研究顯示，家長試圖讓家庭更加民主，父母與孩子間會更有信任感，在發生狀況時他們會互相支持，而不是批評與懲罰。研究中也發現，家長經常將媒體使用當作談判的籌碼，其實也可以找到一起享受的時光，或當成開啟話題的方式。

因此，成為一位科技純粹主義者的想法（這是媒體告訴我們的做法），會與許多家庭擁有的相當合理的價值（意指成員都擁有一樣的發言權），互相衝突嗎？

Livingstone：絕對是的。家長不屬於科技世代，但對於科技還是有相當的了解。家長們運用科技，也有自己的專長。父母可以很自信地運用所學，也可以根據價值觀做出判斷跟孩子解釋。通常孩子們聽到了父母的解釋，會想要爭辯，但同時也會看到問題點，但如果只是下決定而不說理由，孩子們會抗拒。

基於價值觀的策略如何幫助家長回答例如「是否應該給孩子手

機」這類問題呢？您看到家長是如何有技巧地處理呢？

Livingstone：其實家長該問的問題是「幾歲的孩子可以有自己的手機？」我們從研究中看出家長處理這類問題的多元性，所以沒有標準答案。民主家庭的理念支持父母鼓勵的價值，以及孩子使用電話有其價值，可能有所助益。

如果大家認為最重要價值是安全，那接下來要考慮的是，電話就是保持安全的關鍵方式，或是還有其他方法可以確保孩童的安全？如果與不在同一屋子裡的其他家人交流是重要的，那顯然需要思考的是孩子需要有管道使用電話，但也許不需要有自己的電話。如果是要解決玩遊戲等需求，那對於孩童來說，一支沒有 SIM 卡的手機就是解決方案了！這就不是幾歲有手機才是適合年齡的問題，而是家長如何處理以解決面臨的問題。

許多人擔心網路使用頻繁之後的社交及情緒發展問題，現在兒童在網路上面交友情況日益普遍，可能會有哪些風險？該如何權衡？家長應該如何應對呢？

Blum Ross：我認為疫情已經讓大家明白，我們並非不珍惜人際間的連結，事實上大家迫切期望恢復正常的交流，也了解可以運用數位媒體作為補足現在無法面對面見面的工具。

數位媒體確實不能取代其他實體的感情交流方式，它只是在疫情前、後為分隔兩地的家庭提供了一條連結的生命線。我們都懷念與不同住的近親相見的機會，但是疫情確實凸顯一點，當疫情結束時，面對面的人際聯繫會重新再現。

譯稿人：沈茹逸 / 藍先茜

資料來源：2020 年 7 月 20 日，公共電視台

<https://www.npr.org/2020/07/20/893020810/when-it-comes-to-screens-kids-need-a-guide-not-a-disciplinarian>