

臺中市立 安和國中



青春不迷「網」~

談滑世代的手機管教與正向親子溝通

王智誼 諮商心理師

114.3.7



週五晚上，感謝家長的蒞臨

- 感受到家長的用心與擔心
- 1. 如何培養孩子的手機正確使用習慣？
- 2. 為何網路世界如此有吸引力，我的孩子內心世界怎麼了？
- 3. 如何約束孩子手機使用規範，約束到什麼程度是合理的？
- 4. 在什麼年紀給手機比較恰當，給孩子手機時要注意什麼？
- 5. 孩子已經沉迷於使用手機和網路了，家長可以怎麼辦？
- 6. 如何與孩子對話才能減少親子間因為使用3C產品的衝突？

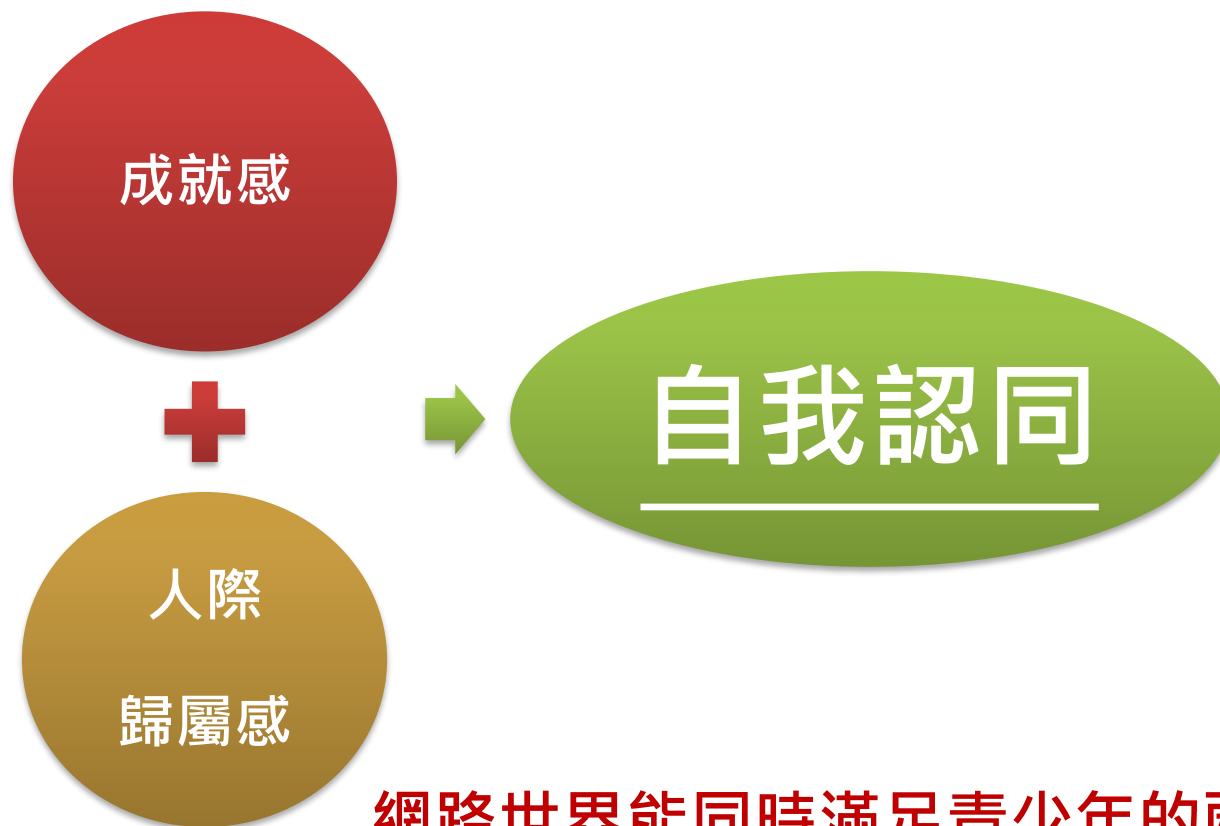


現階段：孩子的青春是

- 活在當下！
- 如果只是青少年，最關心的可能不是升學
- 同學朋友、社團活動、網路手機
- 當然也有課業考試...不過是段考會考前...
- 所以我們當然要從孩子的角度來出發



自我認同：我是一個怎麼樣的人？



網路世界能同時滿足青少年的兩大心理需求

特性：立即回饋滿足.同溫層社群.聲光刺激.便利

別再相信沒收手機就不會沉迷了



- 成就感、歸屬感 才是真正的問題核心
 - 若不約束，到國中階段，沈迷會加深且陷入
 - 高中以前最重要兩原則：
 - 限時：約束時間(玩就不夠了.比較不會作怪)
 - 限量：勿吃到飽(零用錢概念.比較會珍惜)
- 「減量限制」取代剝奪沒收，他律才能「自律」，處理VS處罰

升上高中後的網路管理原則：

挫折 VS 逃避：你很聰明只是不讀書 的迷思

「內在動力」與「自我管理」才是克服網路沈迷的關鍵

為何不要再說「你很聰明」



現狀成績不好

你很聰明

只是不讀書而已

我認真讀書

成績還是不好

推翻「我很聰明」

為了維持我很聰明

繼續不讀書



我就爛!

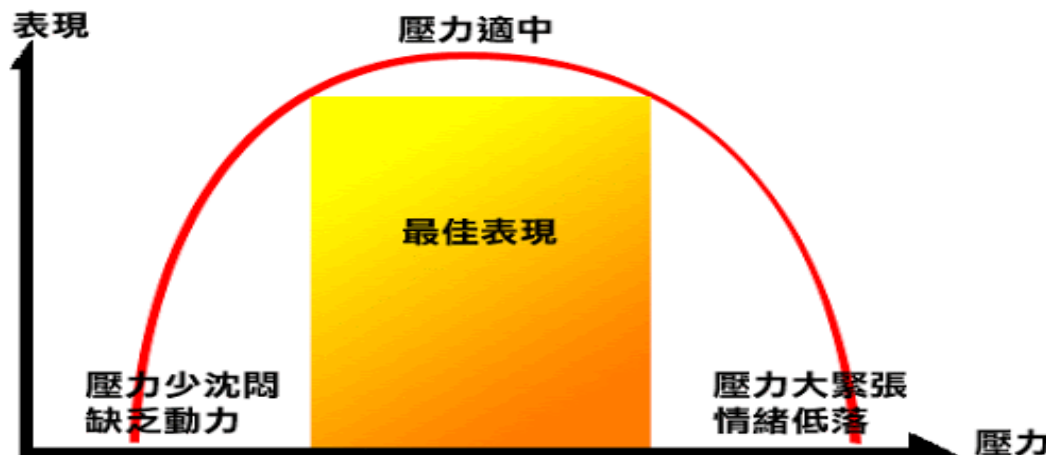
千萬不要疏忽管理網路使用這件事...



- 不要立刻拔掉網路線！ (Wifi分享器.app設密碼.電信商設時段)
- 跟孩子「討論後」約法三章，以身作則，擁有權vs使用權。
- 公用上網區的設置，電腦不要裝在孩子的房間
- 現實人際關係、興趣的培養!!!
- 有現實生活中的挫折？跟學校老師的溝通與合作
- 隱匿行蹤與點數課金流向需要留意
- 觀察孩子的網路使用習慣與行為
- **親子關係不決裂，解決所有家庭問題的基礎**
- **親子管教不是比「輸贏」，是創造「雙贏」**

轉大人階段，更需注意

- 挫折 VS 逃避：大多數沈迷網路的主因
- 信任 VS 放任：只有一線之隔！
- 1.規律有重心的生活(睡覺作息時間與自我負責)
- 2.不要相信意志力，要協助迴避誘惑情境(開飛航模式唸書)
- 3.放任(沒壓力)或權威(壓力大)，都容易繼續沈迷



與孩子同行～如何增加生涯競爭力



- 您認為生涯的定義何者較為適當？
- 1.大學或研究所學歷
- 2.專業證照與能力
- 3.出社會後的職業
- 4.獨立自主後想要過的人生與生活
- 5.以上皆是
- 6.以上皆非
- 7.其他

青少年階段，如何培養生涯競爭力？



- 升學議題：高中.大學，您想讓孩子讀哪裡？您的想法是？
- 都是好的選擇！覺察當父母的焦慮：我做不到卻要孩子做到...
- 孩子一起選擇才能產生動力：喜歡什麼？從不討厭的開始
- 因為孩子的認識有限，而且門檻都很高！
- 現階段：基本學習能力比什麼都重要！
- 或許不擅長讀書，但不能放棄學習
- 養成閱讀習慣，親子「共」讀，只有10-30分鐘都好
- 如何讓孩子願意讀書？以身作則 vs 同儕影響
- 要讓孩子打工嗎？都好，每個家庭都有個別差異
- 請記得：用金錢買手機獎勵孩子成績進步效果有限



父母如何陪伴孩子成長面對挑戰

- 有拉有放，只要線不斷，關係永遠都在！
- 大禹治水為何成功？
- 「**疏導**」代替「壓抑、蓋提防」
- 「**嘗試錯誤**」的必要性！「**時間自主管理**」的重要性！
- 或許不擅長讀書，但不能**放棄學習**
- 國中沒問題，畢業後仍須留意孩子網路使用情形與親子關係經營
- 孩子遭遇問題，還**願意跟您商量**就是正向的親子關係

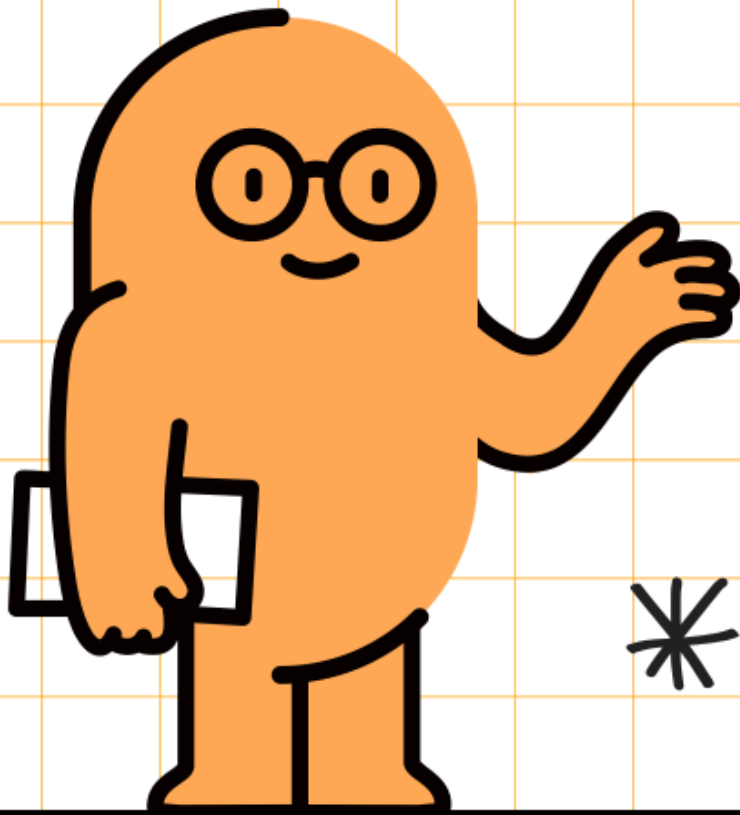


謝謝各位家長的投入

- 問題與回饋
- 在孩子成長的路上，共勉之!!!



請幫我們填寫
親職講座回饋問卷



<https://forms.gle/X3bwxa98WV6eni6A7>

