

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第3讲：亲子关系对儿童手机成瘾之影响及预防成瘾方向

听众朋友大家好，欢迎收听《空中辅导》。这个季度我们为大家预备了这系列的节目，都是探讨手机及网络成瘾的问题，让我们开始今天的讨论之前，来回顾一下过去两集的节目内容，唤起你的记忆吧！过去我们曾经谈到这个是全球性的问题，而且受影响的年龄层也很广泛。由于现代社会科技产品的普及，最早接触 3C 产品的年纪最小可到几个月的婴儿，一直到中老年都有依赖手机的族群。“3C”所指的“C”，就是对电脑（Computer）及其外围通讯（Communications，多半是手机）和消费电子（Consumer-Electronics）三种家用电器产品的代称。随着大家的日常生活离不开工作学习，信息传递与游戏娱乐对 3C 产品的高度依赖，关于手机成瘾的问题，似乎大家都不能独善其身。我们早知过度使用 3C 产品，对我们的身心灵都会带来负面的影响，但大部分使用者还是败给了软弱的人性，难以维持一个适度又正常的使用量或使用模式，这可能要从人某些心理特质去了解。我们有谈到容易形成手机成瘾的个性特质主要有：孤独、抑郁、焦虑、自我形象低落、神经质、外向性等，也提供了某些性向测试给大家试试看，发现一下自己这方面的心理特质是强是弱。然而，当我们去了解一个人为什么会造就了这些性格特质时，可以从他的原生家庭，生活环境等得到一点点头绪。

相信我们很多亲爱的听众朋友都是家长，大家都比较关心自己小孩使用手机成瘾的问题，你可能已经深受这问题困扰，又或只是刚开始想了解更多，以防将来有孩子的时候知道应该如何面对。今天的节目就让我们来探讨一个问题，亲子关系对儿童手机成瘾是否有直接影响呢？如果有又可以如何改善现状呢？微信公众号“智优父母”中的资深导师，经常会在网络上分享育儿的文章，2017年他们做了一个简单的数据分析，发现以下六种家庭环境下教育的孩子，特别容易有沉迷网络或手机成瘾的问题，就让我们来听听，也趁机会检视一下自己的孩子，会否有机会属于其中一种呢？

1. 从小被父母娇生惯养、脾气倔强、叛逆任性的孩子。
2. 从小在父母简单粗暴、主观武断的家庭教育下长大的孩子。
3. 从小父母放任不管的孩子、父母自身爱玩、行为习惯差的孩子。
4. 父母整天吵闹不休、夫妻感情不和、关系紧张下生活的孩子。
5. 父母离异，从小缺少父爱或母爱陪伴关心的孩子。
6. 父母外出工作、长年累月由爷爷奶奶隔代抚养的孩子。

事实上，当你听到以上六种孩子的情况，不知道你内心响起的声，是庆幸自己的孩子并没有活在这些状况之下，又或是暗自担心却又不想承认，自己的孩子实在就是那样子啊……

坦白说，没有一个父母希望自己的孩子是在这样的环境长大的，很多时候都是现实生活所迫，又或父母未能克服自身的缺憾，例如情绪暴躁、爱玩乐、夫妇关系疏离等等，导致孩子不知不觉中在这些状况下成长而不自知。当孩子慢慢不能自拔地深陷手机与网络世界时，要改变过来就不是那么容易了，因为成瘾行为的养成，往往不是单一的原因导致，要从根本问题去解决，就需要父母许多配合与改变，亦不是一时三刻可以处理的，可见家庭背景对小孩的成长有着至为重要的影响。

可是，为什么以上六类型的小孩，都比较容易会有手机成瘾的问题呢？根据专家们的归纳分析，心理有缺陷或行为有问题的孩子，都比较容易在网络游戏中迷失自我。在这些环境下成

长的孩子，因为容易偏向养成我行我素及骄横任性的性格，渐渐会形成贪玩好耍、不愿学习的性格，又或变得游手好闲，喜欢寻求刺激，崇尚暴力又唯我独尊，有些则会变得自卑退缩，性格脆弱，有的可能会有情感缺失，内心孤独。这些偏向的心理都有可能成为沉迷网络游戏染上网瘾的根源。从以上分析，我们就不难理解，为何手机及网络成瘾会是一个全球性的问题，一个孩子的行为，最大的影响是来自原生家庭，而家庭关系的建立，父母亲子如何好好沟通，又是一个大家都要面对而又需要学习的课题。说实在的，有谁不希望可以建立一个健全又美好的家庭背景给孩子成长呢？但好些家长感叹已经不能回到过去，在孩子还未出生时好好预备自己成为称职的父母，又或天地间根本没有人可以说完全预备好了再去当父母，大家都是一边摸着石头一边过河而已，如此又可以怎样减少孩子渐渐迷上电子产品的机会呢？

针对以上的疑问，我们可以尝试从以下的方面去配合：

趁早预防阶段

1. 趁早建立良好亲子关系

曾经看过一篇美国的报导，一位 17 岁的受访者表示，和家人讲话超无聊，所以他宁可在网络上和朋友聊天，说什么都好，就是不想跟父母多谈几句。虽说 17 岁已经是独立期，与父母没像小时候那么亲近也可以理解，但如果去到一个不愿多谈一句的地步，听着也感到可惜。或许，当孩子离我们越走越远之前，可以更早一点与孩子建立紧密的互爱互信关系，营造一个安全、自由表达分享的环境，培养他们愿意与家人畅所欲言的习惯。纵使手机仍然会出现在他们生活中，却不会成为唯一的依赖。健康的家庭关系需要越早与孩子订下目标与约章，并在融洽的气氛下一同配合执行。例如每天指定晚餐时间是一家人独有的相聚时段，大家都要奉行不用电子产品的原则，并借聚餐机会互相分享当天的生活，又或晚上睡前一小时是家庭游戏时间，借简单的桌游或亲子游戏培养属于父母与子女的关系。也许你觉得这些是不设实际的方法，然而这就是父母个人需要作出的选择，你需要诚实地问自己，当你看着还愿意听你教导的孩子时，你希望他五年之后会成为怎样的孩子呢？如果能够从开始的时候便守好一些约定与界线，当万一要收紧条件时，也不会导致关系上太大的拉扯。这些从根本建立的基础，如果真的选择落实去尝试，将来的回报是一定值得的。

2. 自己要成为榜样

许多家长向专家诉苦，哀求有什么方法可以改变孩子手机成瘾的问题，但讽刺的是，这些家长们自己也是低头族，无时无刻都在滑手机。明白有时工作需要有所难免，家长自己看新闻或娱乐都需要手机，但如果不自我控制，帮不了孩子之余反而自己上了瘾。然而，专家给家长们一个很好的思考方向，重点不是我们不断唠叨着说要孩子放下手机，而是“放下手机的话，我们到底要做什么？”他给了一个例子，在他的课堂上曾经问过学生一个问题：“如果一家人不玩手机的话，你觉得做什么活动最有趣呢？”一位女学生有这样的回答：“虽然我们一家都爱玩手机，但是玩太久容易近视，而且家人之间都没有互动，好像陌生人一样。我记得我们一家曾经去河堤骑脚踏车，玩得不亦乐乎，让我印象深刻。不过后来爸爸、妈妈都太忙了，渐渐地我们一家人就没有再去骑车了，我很难过。我希望一家人都可以放下手机，从‘低头族’变‘抬头族’，抬起头来多看看家人。”由此可见，这位女学生只是因为家人没有陪伴她做喜欢的活动，所以才以手机打发时间。如果一个家庭能培养一个持之以恒的共同活动，减少手机成为大家的唯一专注，甚至成为代替，说不定可以慢慢把大家的专注改变过来呢。同样地，这一步还需你主动的配合，因为说到底你才是带来真正改变的关键人物，在对付孩子过分依赖手机前，还是先好好对付自己。但请记住，孩子成长的时间转眼过去，要把握时间坐言起行，不然他们意识到外边的世界更吸引时，家庭时间已不再是首选了。

3. 延迟孩子使用手机的权利

虽然不知道以上这个提醒，对于在听节目的你是否已经太迟，但我们还是要不厌其烦地告诉你，不要过早把手机交给孩子使用！曾经有机构向一千名拥有智能手机的小学生进行调查，2%表示与父母沟通减少，16%表示自己父母的态度变差，而14%坦承使用手机后经常发脾气，而25%更表示自己机不离手在玩网络游戏！许多父母都对孩子过早使用手机的问题掉以轻心，很多时候认为有实际需要，便轻易让子女使用手机，起初还以为自己可以控制他们的使用时间或看的内容，但渐渐也难以掌控。有临床心理学家解释，小学生脑部并没完全发育，所以自我控制能力比较差，万一给予他们在使用手机上有过多的自由，便容易沉迷，导致各种不良影响，即使家长已经与子女定好约章，也未必会听命，并经常会出现测试底线的行为，甚至说谎，严重者可能因手机而出现争执，破坏彼此的关系。故此，如果你还没将手机交给子女，是智慧的选择，若子女已开始要求你给他手机，专家有以下建议：

1. 请尽量坚持你的立场，延迟他使用手机的欲望，越迟越好。
2. 若真的有需要使用手机，一定要限制使用时间。
3. 尽可能在10至12岁的阶段才给他们使用智能产品，并要订下使用协议。
4. 请与亲人朋友达成共识，不要送手机给孩子当奖励。
5. 请使用不能上网的手机。
6. 请限制在家上网的时间。
7. 家长要立场坚定，不许子女有无理的要求，必要时收起手机。
8. 应积极培养孩子其他兴趣，并尽可能与他们一同参与。

以上的三个向度都是关于事前预防的阶段，即大家的孩子还未到难以管教的阶段，专家建议的方案，当然，选项1和2其实要随时开步也不会太迟，因为决心带来改变的话，对家庭与亲子关系来说仍然是利多于弊的。说到底，关于手机成瘾与亲子关系，是一个复杂的课题，如果一个家庭本身没法提供孩子一个和谐、健康而隐定的成长环境，孩子就算不选择投向手机的怀抱，也会转而依赖其他工具去寻找存在感，以排解内心的空虚孤单与郁闷。

各位弟兄姊妹们，我们常说圣经是我们的人生指南，实在说得没错，因为上帝的话语就像明灯，可以启发我们订下好的计划，做正确的决定。箴言22:6指出：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”如简单看看圣经的原文意思，“教导”的希伯来文直译是“导引、训练”。如果以动词的形态来解说，可解作“教养”，而在旧约，这个动词通常解作“献”，因此我们也可以这样去理解经文，是要“献这孩子给神”或“为将来所要负的责任预备这孩子”。当看到此经文，我们会知道，神对犹太人教导孩子的心是十分看重的，也是一份认真的责任，他们凡事以神为生活重心，也因为对神的敬畏而不轻看教养孩童这份天职。当然，我们或未能完全跟随，但这经文提供我们一个大原则，给予我们一个美好的目标。若父母选择敬畏神，悉心照顾教育子女，愿意培养他们负起将来生活的责任，过着有秩序、为神而活的生活。那么，即使孩子在长大的过程中偶而走差，也不会完全背弃父母当日的教导，因为他能够自由地在敬畏神的家庭中成长，看见父母以身作则，立下了敬虔的好榜样，甚至到孩子已到年老发白之时，仍不会离开神的道。同样，今天在面对多变的世代，我们的挑战甚大，实在需要更多祷告，求主给我们智慧，如何在复杂的世界坚持走属神的道路，让我们一同来祷告。

亲爱的耶稣，我们需要你给我们智慧和能力，在这世代坚守你的教导，在教育孩子的事情上，我们常常因为觉得太劳心劳力，轻易失去耐性，也因为种种原因，没有用心培养健康的亲子关系，求你帮助我们，给我们加油，让我们有行事的决心，也叫我们有愿意为孩子祷告

的心，不轻言放弃教导他们当行的路，有耐心去引导他们慢慢从沉迷中转向健康的生活习惯，谢谢你的同在，奉主名求，阿们。