



輔導室十二月親職文章

~該禁止小孩接觸 3C 嗎？學習「節制」更重要

親子天下梁莉芳

因為社會環境的變遷，當代育兒面臨許多新興的挑戰，包括電腦、通訊以及消費性電子產品普及所帶來的影響。所謂的「3C 育兒」，成了現代父母的喘息工具，但 3C 育兒對於孩子是有可能造成傷害。我們看待 3C 產品只能像是洪水猛獸嗎？對孩子頒布 3C 禁令是最好的做法嗎？

第一次來我們家的客人常有的共同問題是：「你們家沒有電視嗎？」緊接的好奇是：「為什麼？」我們除了考量工作忙碌、節奏快速的生活裡，沒有太多的時間允許我們在電視前呆坐，我們更不希望電視成為日常裡的必需品，或是孩子成長路的陪伴。隨著孩子慢慢長大，我發現要過不看電視的日子其實並不難，網路和 3C 產品才是更難以斬斷。

孩子進入小學，我們聊天的內容會出現兒童界流行的卡通，從汪汪探險隊，進化到寶可夢和現在當紅的鬼面之刃。我們家還是一樣沒有電視，孩子自己的同儕網絡，提供他需要的孩童界流行資訊，以及用以交朋友的社交資源。偶爾，他也會接到同學的週末邀約，邀請他到家裡玩 switch。不過，我知道重點不是 switch 遊戲，而是孩子們用自己的方法交朋友、維繫友誼。

不讓 3C 產品全面入侵生活，仍然是我們家重要的原則，從孩子還很小的時

候，我們就開始練習說道理這件事，盡量避免下達命令式的禁止，這樣的選擇對於家長而言是耐心的考驗，但我相信這對孩子和父母都是很好的民主練習，我們在過程中，討論利弊、損益，做成雙方都能接受的決定。就 3C 產品的使用，孩子和我們得面臨更大的功課：學習節制。

上小學之後，孩子開始希望週末時能有「影片開放」時間，他說那是放鬆。現代小學生的忙碌程度，很多時候超過大人們的想像，即便沒去安親班，從回到家到睡覺前，還是有許多回家功課必須完成。孩子說得沒錯，週間作息緊湊的他，確實需要週末的調劑。

剛開始，看影片的安排常造成我們衝突，孩子經常在約定的時間結束時，賴皮不肯關掉頻道，開放的結果就是不斷的衝突、協商以及可能的退讓。如果孩子的自制力不夠，是要給他練習的機會？還是把他放在備受保護、免於誘惑的環境？後來影片開放時間，變成是我們的生活功課練習，孩子學習遵守約定以及節制，急性子的我學習不馬上發脾氣而是嘗試了解：「為什麼不結束？」、「那還需要多久？」。每個小孩的個性都不同，父母的教養經常得調整、客製化。多給他彈性的時間，螢幕上出現片尾曲時，就能心滿意足的關掉電腦。節制的能力原本就不是與生俱來的，需要在日常生活裡一次又一次的失敗再一次又一次的練習。