

從「心」開始， 改善孩子的手機依賴



正在閱讀這篇文章的你，是透過電腦還是手機接收資訊的呢？

回想一下今日：從起床到現在的每個閒暇時刻，你選擇的是拿起手機檢查郵件、訊息或社群媒體，確認自己沒漏掉最新資訊；還是放空、閱讀、觀察身邊的人呢？



隨著科技的進步，手機成為人們生活的好夥伴，不僅可以接收各種資訊，也能讓人與人之間產生交流與連結。

想要放鬆時，打開應用程式就能聽音樂、看影片、玩遊戲、網路購物，各類休閒活動任君挑選，既虛擬又真實。

虛擬的是我們看不到互動者的實體、觸不著想購買的物品；真實的是藉由手機採購後，或者是接收完資訊、與人互動連結後，著實感到愉悅的心情。如果你也有這樣的使用經驗，那麼就更能理解青少年們為何對手機產生依賴感了。

「我的孩子一拿到手機，就不知道節制，像被黏住一樣！」
「叫他不要玩，就要發脾氣、摔東西、罵髒話。」
「手機被學校老師沒收，竟然不知道去哪裡又搞來一支，繼續偷偷用…」

在諮商工作現場很常聽到家長如上述的分享、抱怨，以及背後焦急、束手無策的無奈感受。手機似乎已成為某種綁架孩子的魔咒，不僅讓孩子疏於課業、不懂自我管理，影響孩子的情緒、睡眠，更甚者則破壞家庭關係。

在這樣的現象中，比起「如何想辦法讓孩子擺脫手機的桎梏」，更值得我們思考的是為什麼有些人可以與手機和平共處，有些人卻會像成癮一般無法停止使用？



對於物質、物品的依賴與成癮背後，往往反映了使用者的心理需求。想要減少孩子對手機的依賴，比起硬性的規範（如：奪取手機、斷網），柔軟的貼近孩子，瞭解孩子的生活、心理需求，以及手機使用行為，能產生更深入且長遠的影響。

在不同親密程度的親子關係中，可以試著這麼做：

（若不清楚如何評估親子關係，可參考網路上的親子關係量表）

1. 如果你跟孩子的親密度很高

試著直接跟他聊聊使用手機時他的感受與需求，討論他最常在手機上進行的活動，進而評估他使用手機的目的是休閒放鬆、人際連結，抑或成就追求。並試著在日常休閒安排中，將符合孩子需求的活動安排進你們共同的行程，暗中引導孩子從現實的世界得到心理需求的滿足。



2. 如果你跟孩子的親密程度普通

可先從他使用手機時的喜好、興趣開始著手，跟著孩子一起觀影、甚至一起遊戲，藉由他喜歡的東西拉近彼此的距離，當你們足夠親近，方能進一步協助孩子覺察自身需求。

3. 如果你跟孩子有些疏離，或關係緊張

雖然手機使用可能是最顯著的問題，但如要長久帶領、陪伴孩子，根本的方式還是得從親子關係的修復開始。比起討論手機的使用，先試著增加輕鬆相處的時間與機會，例如一同外出逛街、看電影、享用美食等。請記得「有關係，才有影響力」，當關係逐步提升，孩子也感受到家人的支持，自然能與您說更多心中的困擾與煩憂。

孩子對手機的依賴絕非一朝一夕養成，在這樣的議題中，大人容易因為擔心而尋求速效的方法。不過累積而生的問題，往往只能透過時間與心力的投注來改善，如同澆灌即將枯萎的植物一般。隨著時間，加上正向的互動經驗，進而引發孩子的自我覺察，從「心」逐漸改善孩子的「問題」。