

## 3C 生活裡，如何拿捏親子關係？ 2013/02/07

文 / 賴友堂

無論是父母或孩子，對於 3C 科技產品的依賴，已成為當今親子關係中須正視的課題，今天，來回應兩個相關的提問——

問 1：我從事資訊業，很習慣用 3C 產品給孩子看影片、聽故事、玩遊戲軟體，我覺得這樣很方便，小孩對於操作學得很快，可以有娛樂，也可以學到東西，而且大人小孩都很開心。可是我太太覺得這樣教孩子不好，會影響視力、影響親子互動品質，還說，會影響大腦發展…每次我們都為了這種事情起爭執。請問這中間的程度怎麼拿捏？

問 2：最近社會上討論到很多關於電子競技方面的發展，我也聽到有人提倡打電動不該被用異樣的眼光對待。但是，我家青少年每天打電動的時間真的很多，也花很多金錢在上面；我真的很矛盾，希望自己當個開明、尊重小孩的家長，但又怕他太沈迷，請問到底該怎麼辦？

答：近幾年因為智慧型手機的風行，台灣隨處可見大人和小孩一起玩手機或者平板電腦的景象。我們雖然很難直接用二分法論定這樣子的行為是「好」？還是「不好」？但是可以先來討論，在接觸這些科技產品的時候，家長應該要先留意什麼？

●科技進步的浪潮很難阻擋。除非父母自己可以忍住完全不用智慧型 3C 產品，不然孩子時時看到父母使用智慧型手機、平板電腦，很難不要求嘗試看看；而家長也很難完全拒絕孩子使用。

●其實這和「是否該給小孩看電視」的議題很像，只是 3C 產品可以使用的地點更多元、更容易隨處取得，所以使用起來更要小心謹慎。那到底怎樣才算「適度」呢？

●一般而言，爸爸媽媽給孩子使用智慧型 3C 產品的時機通常有下面幾種，我們可以先來釐清一下：

1. 為了換取一些時間來處理重要的事情。例如講電話、臨時處理公事，或者冗長的喜宴或飯局，大人需要聊天交際而小孩無法避免地會覺得無聊。這樣的情形因為不會常發生，發生了時間也不會太長，所以不需要太過擔心。

2. 裡面有很多有趣的教學，可以讓孩子自己學習。雖然是為了學習，但爸媽也要隨時提醒並問問自己：這真的是小孩在這個年齡「必要」的學習嗎？是真的很想要孩子學習，還是把 3C 產品當成想讓自己休息一下的秘密武器？有沒有別的可以讓親子關係更親密的教學方式可以取代？想清楚了，就不會過度依賴，也能掌控在一定的時間內，不會無限制地讓小孩玩。

3. 陪伴小孩的時候，因為不知道要做什麼，就和小孩一起玩 3C 產品打發時間，最輕鬆又不費力氣。也許爸媽可以回想一下自己的童年，有什麼電動以外的，很愛玩且百玩不膩的遊戲，可以和小孩分享？如果自己可以玩得很高興，就不會有「勉強陪小孩」

的感覺，熱情也能感染小孩喔！就算是聽故事，找個自己有興趣的有趣故事講給小孩聽，親子共讀的樂趣和從中建立的情感，絕對比機器讀的故事受小孩歡迎！

4. 孩子吵著要玩，不給不行，於是就讓他們玩了。如果屬於這種，那麼小孩已經上癮了，請爸爸媽媽要更用心營造和小孩一起的陪伴時間，刻意安排一些能夠有良好互動的活動：比如說一起跳舞、一起打球、一起完成勞作、一起出門爬山踏青、溜直排輪…這些活動只要是爸爸媽媽熱切地和小孩一起完成的，一定比任何的 3C 產品或者電子遊戲更能吸引孩子注意，全家人的生活也能更健康！

●如果能區分清楚使用 3C 產品的時刻和用途，3C 產品對孩子而言就只會是個新鮮的點綴，不會成為家庭失和的原因了。

再進一步談青少年玩電玩。電玩裡有豐富的想像世界，也有很多富挑戰性的關卡或需要運用機智和技巧的地方；只要避開暴力血腥或色情的遊戲，確實可以成為一個健康正面的活動，現在也漸漸比較能被社會大眾接受了，甚至還有人把它當作正式職業。

但是，也的確有人沈迷其中無法自拔，導致身心狀態出現問題。

其中的分水嶺，除了剛剛提到的家長的陪伴方式，還有一個很重要的因素：如果青少年被家長過度保護和管束，沒有交朋友或出外進行各種活動的自由，每天除了上課就是補習，沒有機會好好安排自己的生活，或參加社團活動，擁有些課業以外的不同學習和成就；自然很容易把自己投入於虛擬的角色，獲取另外一種自由，建構自己新的人生。

如果他常常被鼓勵可以出門和同學進行打球、聊天、逛街看電影等實際的社交活動，或是發展課業以外的興趣專長，就不會過度重視虛擬的世界，投入電玩遊戲到廢寢忘食的地步了。

因此，整體說來，不管是大小孩或小小孩，會不會過度依賴聲光科技、被 3C 產品佔據整個世界，還是和我們大人給他怎樣的真實世界有關。爸爸媽媽只要讓孩子接觸豐富精彩、多元開放的環境，並且提供孩子不管是幼兒時期或青少年時期都最需要的高品質陪伴，就不必過度擔心接觸 3C 產品或電玩的問題了。

- 本文作者為人本教育文教基金會數學想想國教學長暨主任。
- 本文原刊登於人本教育札記。