

網絡洪流下的親子管教

網撰文：劉麗珊女士 (資深社工)

絡洪流下的親子管教 (二)

心態改變 關係重新連線

如昨天所言，當我明白境隨心轉這道理後，我首先便嘗試用更多時間學習觀察女兒的日常生活，尤其在她們接觸手機或電腦時，更先放下自己習以為常的假設，以新的心態了解她們正在做什麼，從她們的角度了解她們上網的需要，而非如從前一樣，只責怪她們經常在網絡上浪費時間。在這個過程中我認識到兩個女兒不時會觀看不少與冷知識相關的影片，學了不少科普及生活上的知識，小女兒亦會上載自己製作的影片至個人的影片頻道，當中不乏有與人互動的有趣點子，這樣安靜的觀察讓我認識到她們作為我女兒以外的更多面貌。

在這觀察的過程中，我發現原來當她們在玩網上遊戲時表情會較繃緊，狀態會較為忘我；如她們是觀看一些有趣的短片或聽音樂時，整個人亦會較放鬆，所以當我有需要找她們傾談時，在可選擇的情況下，我不會在她們正全神灌注地玩遊戲時打擾她們，否則只會令她們變得暴躁，甚至作出無禮的回應。現在，如有事找她們傾談，我會觀察她們當刻的狀態，在她們心情放鬆愉快時才與她們對話，慢慢你會發現親子對話的時間及深入程度會比過往增加。

現在反思過來，過往的我只盲目地制止她們的上網行為，此舉最終令大家不歡而散，甚至促成新一輪的親子衝突。

小事變通 大事堅持

當親子關係重新建立之後，是否就等於親子間不再出現衝突？聰明的你當然明白這是不可能的吧。境隨心轉這道理讓我體會到不必再執著日常每件大小事情，事情本就太多，如果可以的話，小事情可以放著由它自然發展，將餘下的精力去處理大事情，道理放在親子管教中亦非常有用。如大女兒曾試過因努力於打遊戲而不與家人一同共晉晚飯，以往的我是

完全不能接受，但當我提醒問著自己，這是一件大事情或小事情時，經斟酌後我便覺得偶一為之的話其實只是小事一宗，無謂讓一件小事傷了母女關係。至於何謂大事，每個家庭都可以有自己的定義，在我而言，如果事情是與女兒的健康、個人品格和重要的學習事情有關便是大事情了。慢慢下來，你會發現因放下小事情而多了處理大事情的時間，從而讓你有更多時間及心思琢磨如何處理親子間的大事情。

明天再與大家談談我用多出來的時間最終琢磨出哪些獨一無二的親子妙方。

Z世代的親子溝通法(二)

保良局學生輔導服務

