

與子女同行：從管理打機時間學會自律能力

撰文：社工 關啟璋先生

知己知彼 謀略取勝

試回想當家長與子女產生衝突時，其實你是因子女的回應和反應生氣，還是子女打機的行為而生氣？最終我們可能發現很多時都是因為子女拒絕溝通、不瞅不睬、「唔俾面」或滿口歪理而生氣較多。在上篇文章<<子女沉迷打機背後的成因>>中，我們分享很多子女打機背後的原因，希望家長多一份理解和同理心，明白到子女的需要，再從他們的角度與他們討論。當子女感受到家長是明白他們，便會更願意和家長溝通。即使遊戲能滿足青少年部分成長需要，但家長們更關注的是如何培養子女的自律能力，令他們有能力避免沉迷網絡世界，擺脫被遊戲對他們的操控。

當家長明白年青人沉迷網絡遊戲的原因後，我們便可以開始制定謀略，培養子女建立自我管理的能力，以其他事項取代打機所帶來的需要。如子女希望從遊戲中獲得成就感，家長可以鼓勵子女參與合適的課外活動或學習新技能。如子女希望從遊戲中認識更多朋友，家長可以支持子女從現實中多與朋友一起，提供適切的情感及經濟支援，投其所好，令子女於現實中滿足到需要。或許子女仍會保留打機的習慣，但他們會逐漸發現原來現實世界尚有其他可滿足他們需要的方法，最終令他們學會重新分配作息時間，減少打機行為。

訂立目標 培養自制力

限制只是一時，培養自制能力後子女才能獨立自主。家長可透過與子女訂立打機時間的協議，逐步培養他們的自制能力。首先，家長和子女需要心平氣和地討論協議的目標，在聆聽和分享彼此的想法後才訂立清晰具體的最終目標。家長亦要聆聽子女所重視的需要，設身處地從子女角度分享訂立目標對他們有哪些好處。當執行目標時，需要接納子女有軟弱、難以堅持的情況，甚至有機會不遵守原先訂立的協議。當子女取得成功或表現有進步時，亦需肯定子女的自制能力和付出。最後，家長亦可以身作則，向子女示範自己是如何改善使用手機上網的習慣，與子女一同提升使用手機的自制能力。父母良好的行為能令子女模仿和學習。在過程中家長可以向子女分享自己的成功經驗，又或者提出自己做得未如理想的地方，尤其當中可能造成的代價問題等。

訂立目標的原則

在與子女訂立目標時，我們可以遵從以下的原則。首先，我們可以訂立一個清晰及可量度的目標，例如：每天只用一小時或兩小時打機。其次，所訂立的目標必須得到子女的認可，並符合他們的現實需要，讓他們感覺與自身能力相符時，有關協議方能開始。如一位每天玩手機達 6 小時的中學生，要他立刻減到

每天只玩半小時的話，便是與他的現實需要及自控能力不相符，最終令目標無法達成。此外，可以和子女規劃具體的時間表，如訂立回家先做一小時功課再使用兩小時電子產品等具體的時間規劃，可以讓子女預視一天的時間分配，及加強可以達成的動力。最後，設定一個時限，在時限結束時，和子女討論目標的執行情況，如果目標能成功達成，可以向子女給予獎勵。如果失敗，家長可先沉著應對，與子女檢討失敗原因，並再修正原定目標，讓新目標更能符合現實的需要及雙方的期望。

收? 與 不收?

當子女不能執行訂立的目標時，收與不收手機便成為家長最煩惱的一步。如果家長是想培養子女的自制能力，當子女被動地被收掉手機，不但沒有增添子女在自制力的成功經驗，反而增加他們不被父母信任和不被尊重的感覺，更甚出現親子衝突，破壞親子關係。所以，如家長想提醒子女已超過協議所訂的玩手機時數時，家長可以嘗試以下建議。第一，調整心情，心平氣和地提醒子女收機。子女可能不理睬你，你可能會生氣，但要提醒自己，情感是會傳遞互動，當你生氣，子女也會跟著一起生氣，試試心平氣和重覆提醒子女。第二，再協商，父母可以嘗試與子女協商使用時間，但不要由父母先給予時限。當子女說：「要多五分鐘。」父母可在五分鐘後再提醒。第三，遲完成總比沒有完成協議好，縱然子女超出三十分鐘甚至一小時的使用限制，父母應該堅持協議的內容，令子女明白父母會與他們一起堅守協議，最終目標是令他們相信自己是有能力管理生活，而非無力地被遊戲世界所操控。

在八九十年代，家長擔心子女在球場樂而忘返，現在的家長則希望子女在球場多做運動，唯一不變是父母對子女的愛。成長路上，有時風和日麗，有時雷電交加，同行，是子女成長最大的養份。



保良局
PO LEUNG KUK

兒童及青少年服務
學生輔導服務



文章分享

《與子女同行：

從管理打機時間

學會自律能力》

