

敲門磚 1.7

安安在餐廳哭鬧著要媽媽的手機

爸爸媽媽帶著 3 歲的女兒安安到餐廳用餐。安安伸手想拿媽媽的智慧型手機，媽媽卻把手機收了回來，安安立刻扯開嗓門大哭抗議！爸爸問：「她怎麼哭成這樣？」媽媽回答：「上個月參加婚禮時，我曾把手機給她。你記得吧？我是伴娘，必須上台致詞，而你又因為火車誤點，整整晚了兩個小時。我當時覺得偶爾一次應該沒關係，只是特例。但我不想讓這件事變成習慣，所以現在才把手機收回來。」餐廳裡其他客人紛紛望向他們這一桌。安安越哭越大聲，爸爸終於受不了，對媽媽說：「就把手機還給她吧！」

先別翻頁——停下來想想故事可能如何發展

這個情境真是讓人捏把冷汗，許多人也很熟悉，對吧？你認為接下來可能會怎麼發展？在閱讀三種可能的後續情境之前，請先停下來想一想。



邀請你花幾分鐘思考：

- 最糟的情況可能是什麼？
- 你能想到最理想、最棒的解決方法嗎？
- 介於兩者之間，較實際可行的做法是什麼？

之後可以和夥伴討論彼此的想法。若時間充裕，也可以從孩子與照顧者雙方的角度，分析各種情境的優缺點。

可能的解決方式

方案 A

安安立刻拿回手機，馬上停止哭鬧，爸爸媽媽也能安靜地繼續用餐。安安發現，只要哭鬧，就能在各種場合得到這位「電子保母」。沒過多久，媽媽在超市排隊、想和朋友聊天、帶她到診間候診或忙著煮飯時，以及爸爸講電話時，安安都會拿到手機……

方案 B

媽媽堅持說：「我不想這麼做！我們現在一定要守住原則！」爸爸急躁地說：「這是幾個星期以來，我們第一次有時間好好說話，但妳顯然根本不想陪我，對吧？難道我對妳不重要嗎？」媽媽只好尋求折衷：「好吧，今天我實在想不到其他辦法，可以先把手機給她。但你要答應我，我們一定會認真談談，之後該怎麼做才不會變成習慣。」爸爸回答：「好的，我知道了。」

方案 C

媽媽關掉自己的手機並收進包包，接著對丈夫說：「也請你把手機收起來。你知道的，孩子會模仿大人。」爸爸立刻照做。媽媽從包包裡拿出安安最喜歡的絨毛玩偶和一本書，說：「你看，這次我有先準備。」安安又哭鬧了一分鐘，之後便開始和玩偶玩。主餐吃完、甜點上桌前，爸爸還念了一個故事給她聽。

A、B 還是 C？你在幼兒早期所做的決定，會為自己與孩子未來多年的媒體使用習慣奠定方向。請記得，成人也是孩子的榜樣。

請注意，這裡沒有絕對「良好」或「明確」的答案。即使你較偏好其中某一種方案，這些例子的目的仍是邀請你思考：哪一種做法較適合你的家庭？又可以如何依照自身條件調整方案？

延伸閱讀資源

提供給家長

- 《在數位媒體世界中健康成長》讀本（特別是第 3 章）；另有超過 15 種語言的翻譯版本。
- 亦可參閱《家長媒體素養指南》第 2.1.5 章〈兒童網路成癮〉（第 72 頁）；另有 5 種語言版本。
- 一開始或許比較辛苦，但若能在刷牙、吃飯、上廁所、剪頭髮及等待看診等情境中，建立不用螢幕的日常習慣，長期而言會帶來正面影響。你正在幫助孩子學會面對起初令人不舒服的情境，而不必依賴數位裝置才能撐過去！

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 避免用評判或只講道理的方式處理（例如：「這對你的孩子不好！不要再這樣了！」）。許多有問題的螢幕使用方式——例如把螢幕當保母、獎勵、安撫哭鬧孩子或監控工具——若能賦予家長力量，支持他們採用不靠螢幕的替代方法，尤其是在壓力情境中，通常更有機會真正改變。
- 《數位媒體與幼兒期》（2022）——德國嬰幼兒心理健康協會（GAIMH）立場文件：2022 年英文版，以及 2024 年更新德文版。
- 用螢幕媒體安撫情緒不佳的孩子，可能排擠孩子學習非數位情緒調節方法的機會（Fitzpatrick, 2024）。
- 把數位媒體當作保母，並不只會發生在幼兒身上。這份「敲門磚」也適合和年齡較大孩子的家長一起討論。

