



敲門磚 2.3

……要讓我們看卡通當獎勵，才肯整理！

5 歲的雙胞胎米亞和小班，家裡隔天會有客人來訪。叔叔和他的兩個孩子要來住，所以必須先騰出空間鋪客用床墊。

爸爸喊道：「米亞！小班！現在立刻把積木收好！」兩個孩子回答：「除非等一下可以看《笑笑羊》！」爸爸又大聲說：「現在不行，我們沒時間了！」

孩子抗議：「這樣不公平！星期六整理完，我們都可以看電影當作獎勵，為什麼今天不行？」

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

爸爸忙著準備接待客人，已經壓力很大。為了讓自己輕鬆一點，他答應雙胞胎收好積木後可以看《笑笑羊》；兩人又幫忙鋪床單，因此還可以多看一部電影。孩子看電影時，爸爸正好有時間出門採買。星期日，孩子餵了兔子，所以得到一小時玩電玩的獎勵。到了星期一，他們卻說：除非又能看《笑笑羊》，否則不要刷牙。

方案 B

爸爸已經整理、打掃客廳一個小時，變得相當煩躁。他說：「你們馬上把樂高積木收好，不然…不然這個星期六不准看電影！」米亞回答：「我才不在乎！我昨天沒有練直笛，本來這個星期六就不能看電影了。」

方案 C

爸爸走進孩子房間說：「好，我現在可以幫你們一起收積木，收完之後你們陪我去買東西，好嗎？叔叔和他的孩子都很高興終於能來我們家。我也想說清楚一件事：星期六幫忙整理是你們的責任。沒錯，有些星期六或星期日，我們會一起看《笑笑羊》，但那不是做家事的獎勵，而是因為我們喜歡一起看。」

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

- 歐洲家長協會（EPA）的《家長媒體素養指南》提供相關實用資訊，可參閱第 18、36 頁，以及第 133 頁；另有 5 種語言版本。
- 《在數位媒體世界中健康成長》讀本（特別是第 4 章）；另有超過 15 種語言的翻譯版本。
- 德國國家治療指引建議，不要把數位裝置當作獎勵或轉移注意力的工具。

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 避免使用評判或只講道理的方式（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模式，都源自家長尚未被滿足的需求。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不理想的習慣。
- 《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）。