

抱住善意跟子女討論電子產品的使用

24/12/2024



圖取自繪本《看這個！看這個！》

美國心理學家馬歇爾·盧森堡博士是「善意溝通」的創辦人。他相信人類天性善良慈愛，不會無故損人利己，我們所做的每個行為是為了滿足自己的需要。他提出有助促進交流，互相理解，連結彼此的溝通要素：

0. 原點：抱有好奇和開放的心去連繫對方
1. 觀察：客觀地觀察事情的本身
2. 感受：覺察想法背後感受
3. 需要：發現感受背後的需要
4. 請求：採取行動去回應需要

家長們擔心子女使用電子產品會影響健康和學業是不難理解的。但是處理方法只是批評和指責，甚至嘗試威迫利誘企圖去制止他們的「打機」行為，此舉不但影響親子關係，亦未能從根源入手去回應子女的內在需要。我們深信抱住善意去跟子女溝通連結，用心去聆聽他們，讓他們發現自己真正的需要和生活上其他可能性，孩子會懂得為自己作出最有益的選擇。

1. 覺察自己想制止孩子打機的意圖，並留意自己對孩子打機已有的既有想法，例如「懶」、「貪玩」等，鼓勵家長嘗試抱住好奇心去了解孩子使用電子產品的行為習慣，並對即將展開的溝通保持開放。
2. 避免使用具批判性的字眼，例如：「多」、「耐」、「過份」、「離譜」等去形容子女的打機情況，因為這些說話蘊藏道德判斷，容易製造對立。鼓勵一同打開「螢幕使用時間」去獲取客觀的使用時間，計算一下撇除睡覺和上學，有多少時間在使用電子產品。
3. 了解孩子使用電子產品的習慣，給予時間和空間讓他去分享，他或會興奮並雀躍地介紹他感興趣的內容。不用勉強自己去認同孩子的口味，而是讓自己進一步了解孩子的喜好。
4. 嘗試與孩子列出 5 項撇除電子產品外，他感興趣的其他事情，透過代替選擇去發掘孩子使用電子產品的真正需要，並刺激他們的創意，鼓勵想出其他選項，再一同審視方案的可行性。
5. 鼓勵孩子去實踐擬定計劃，並提供相對應的資源及表達支持，讓他試驗使用電子產品以外的可能性。透過不同「策略」去滿足孩子的需要，才能有機會改變原先使用電子產品的習慣。