



# 親子心視界



竹蓮國小輔導處 編印 (115.4.13)

## 手機才給，立刻失控？心理師提醒：父母千萬別「一收了之」，先做 2 件事，衝突就能大幅下降

文／節錄改編自 陳志恆心理師之文章

**【案例分享】**小均是國小六年級生，從小四就吵著要智慧型手機，擔心沒手機會變成班上的邊緣人。父母擔心孩子太小，但眼見衝突越演越烈，甚至被孩子指責「不愛我」，父親終於在升小六暑假妥協。

沒想到給了手機後，衝突反而更嚴重。小均放學就盯著螢幕，課業敷衍、成績下滑，情緒也變得易怒暴躁，動不動就吼叫。父親後悔莫及，卻發現要把手機收回來幾乎是不可能的任務。

### 💡 做法一：重新協商規則——不是剝奪，而是「共管」

陳志恆心理師建議，不要直接沒收，而是採用循序漸進的「共管法」：

- 統一口徑：父母雙方應先自行討論，避免管教標準不一致。
- 情緒平穩時溝通：選擇冷靜時刻對孩子說：「我們不是要把手機收回，而是改成『有條件的使用』。」
- 同理需求：對話時先聆聽並同理孩子對社交的擔心，再清楚表達父母對睡眠與學業的立場。

### 💡 做法二：微減手機用量，從兩個堅持做起

父母的底線必須踩穩，建議先從最關鍵的兩點開始調整：

1. 「夜間停網」：晚上十點後全家斷網，不讓手機或網路陪孩子過夜，可善用監管軟體控管。
2. 「限定地點」：手機不帶進私人的房間，只在客廳等公共空間使用。若需要上網，可改提供大螢幕的桌機或筆電，因移動不易，較容易控管。

### ✅ 面對孩子「情緒爆炸」的接招術

當執行規則遇到孩子反抗時，請維持堅定且平靜的態度：

- 表達同理：「我知道你玩到一半被要求停下來，覺得很不甘心。」
- 表達界線：「你可以生氣，但不能罵人或摔東西。」
- 明確要求：「請先冷靜，等你不再吼叫時，我們再討論。」

請記得，別隨著孩子的情緒起舞，更不要被激怒，允許孩子可以生氣，但依然堅定執行規範。

☀ 如何幫助孩子擺脫手機依賴？

策略方向	具體做法
尋找替代滿足	安排戶外活動、玩桌遊或陪孩子用電視追劇，用「實質陪伴」填補空虛。
看見孩子進步	當孩子作息改善時，稱讚他：「這反映了你努力控制自己的成果！」
打不過就加入	陪孩子一起看影片、玩遊戲，了解其心理需求，增加互動話題。

☀ 撐過陣痛期，別怕孩子生氣

陳志恆心理師建議家長需了解，這絕對不是一段容易的過程。若孩子出現頻繁的暴力攻擊、自我傷害或拒學等現象，請務必要與學校老師密切合作，並向外尋求資源。

其實，避免手機成癮的最佳方法，就是預防。

但既然孩子走到這一步，遇到了，也得面對。請你做好心理準備，下定決心，別怕孩子生氣，更別怕被孩子討厭。

有時候，戒斷手機和網路，就是會有一段陣痛期——孩子會有，大人也會有。漸進式地收回手機自由，幫助孩子發展其他生活重心；在堅持之下，一定有機會找回孩子應有的生活節奏。

✂-----✂-----✂

學生：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號      姓名：\_\_\_\_\_      家長簽名：\_\_\_\_\_

家長分享親子事件或對於文章回饋：\_\_\_\_\_

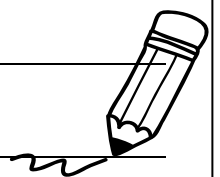
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



※請家長將分享或回饋書寫完成後，沿線撕下，由小朋友於4/24(五)放學前，投入輔導處摸彩箱，就有機會參加本期親職月訊之抽獎活動喔！感謝您的支持與配合！