

# 孩子常常玩手機怎辦？

2024 年 6 月 24 日

我的孩子常常玩手機，不做作業我可以怎麼辦？



我們可以使用善意溝通來處理這個情況，首先了解一下具體情況，然後再逐步分析對方和自己的感受和需要。請回答以下問題：

1. **觀察**：你可以描述一下孩子玩手機和不做作業的具體情況嗎？例如，什麼時候發生的？頻率如何？
2. **感受**：你在這些情況下的感受是什麼？你覺得孩子可能有什麼感受？
3. **需要**：你在意的是什麼？你覺得孩子在意的什麼？
4. **請求**：你希望孩子具體做什麼？你希望自己或他人怎樣協助？

請根據這些問題提供一些詳細信息，我們可以一起練習如何用善意溝通處理這個問題。[這祇是給一個指引方向,實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁 <https://comcomrestore.org>]

他每天吃了晚飯就躲在房間或躲在廁所玩手機 玩到很晚了,不夠時間睡覺 所以就沒有做作業了



好的，讓我們根據你提供的情況來進行善意溝通的練習。我們會依照 4C 的步驟來進行：

## 1. 觀察

我們需要客觀地描述情況，而不是帶有批評或指責：

- 你觀察到每天吃完晚飯後，孩子會躲在房間或廁所玩手機，玩到很晚，導致沒有足夠的睡眠時間，也沒做作業。

這樣描述是否準確？

## 2. 感受

接下來，我們需要表達自己的感受，以及試著理解孩子的感受：

- 你可能會覺得擔心和無奈，因為你在意孩子的學業和健康。
- 孩子可能會感覺到壓力或尋求放鬆，因為他可能需要放鬆或找到一種方式來減輕壓力。

這些感受描述是否符合你的想法？

## 3. 需要

然後，我們要表達自己的需要，同時猜測孩子的需要：

- 你在意的是孩子的學業進步和身體健康，希望他能有足夠的休息和完成作業。
- 孩子可能在意的是放鬆和自主安排時間的自由。

## 4. 請求

最後，我們需要提出具體的請求：

- 你希望孩子每天能在規定的時間內完成作業後，再適量使用手機放鬆。你也希望他能有足夠的睡眠。

這樣的請求具體且可行嗎？我們可以進一步討論如何合作來達成這些目標。

現在，請你回想一下你對孩子說的話，並依照上述步驟回答問題：

1. 你在這種情況下的感受是什麼？
2. 你覺得孩子的感受可能是什麼？
3. 你在意的是什麼？
4. 你覺得孩子在意的是什麼？
5. 你希望孩子具體做什麼？你希望自己或他人怎樣協助？

這樣我們可以進一步整理出完整的溝通訊息。

我當然需要他不要有限制,以免傷害他的眼睛視力,而且沒有做功課,他根本學習上也沒有進步,所以我很擔心也很生氣,老講不聽。



感謝你的分享。我們現在可以依照善意溝通的步驟來整理你想要表達的訊息。讓我們從觀察開始，逐步來完成這個過程：

## 1. 觀察

客觀描述情況：

- 我注意到你每天吃完晚飯後會躲在房間或廁所玩手機，常常玩到很晚，這樣你就沒有足夠的時間睡覺，也沒有完成作業。

## 2. 感受

表達你的感受和猜測孩子的感受：

- 我感到擔心和生氣，因為我在意你的視力健康和學習進步。
- 我感覺你可能會感到壓力大或者需要放鬆，因為你在意有時間放鬆和娛樂。

## 3. 需要

指出雙方的需要：

- 我在意的是你的視力健康和學業進步。
- 我感覺你可能在意的是有時間放鬆和享受自己的娛樂時光。

## 4. 請求

提出具體、清晰的請求：

- 我希望我們可以一起制定一個計劃，讓你在完成作業後，可以適量地使用手機放鬆，同時確保你有足夠的睡眠時間。

我們將這些步驟合併成一個完整的溝通訊息：

### 完整的善意溝通訊息：

- 我注意到你每天吃完晚飯後會躲在房間或廁所玩手機，常常玩到很晚，這樣你就沒有足夠的時間睡覺，也沒有完成作業。(觀察)
- 我感到擔心和生氣，因為我在意你的視力健康和學習進步。(感受)
- 我感覺你可能會感到壓力大或者需要放鬆，因為你在意有時間放鬆和娛樂。(感受)
- 我在意的是你的視力健康和學業進步。我感覺你可能在意的是有時間放鬆和享受自己的娛樂時光。(需要)
- 我希望我們可以一起制定一個計劃，讓你在完成作業後，可以適量地使用手機放鬆，同時確保你有足夠的睡眠時間。(請求)

你可以試著用這種方式與孩子進行對話，看看效果如何。這樣的溝通方式可以幫助你們雙方更好地理解彼此的感受和需要，並且共同尋找解決方案。[這只是給一個指引方向，實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁 <https://comcomrestore.org>]

有哪些策略來教育孩子讓他減少使用手機呢？



要幫助孩子減少使用手機，我們可以採取一些具體策略，同時運用善意溝通來建立互相理解和合作的基礎。以下是一些策略，你可以根據你的家庭情況進行調整：

### 策略一：設立明確的規範和時間表

1. **觀察**：觀察並記錄孩子使用手機的頻率和時間段。
2. **感受和需要**：向孩子解釋你擔心的是什麼，並詢問他對於設立規範的感受和需要。
3. **請求**：共同制定一個具體的手機使用時間表，例如每天可以使用手機 30 分鐘到 1 小時，並明確何時可以使用。

示例對話：



- **觀察：**我注意到你每天吃完晚飯後會躲在房間或廁所玩手機，常常玩到很晚。
- **感受：**我感到擔心，因為我在意你的健康和學習進步。
- **需要：**我希望你能有足夠的休息和時間完成作業。
- **請求：**我們可以一起制定一個手機使用時間表嗎？例如，每天可以使用手機 30 分鐘到 1 小時，並在完成作業後使用。

## 策略二：提供替代活動

1. **觀察：**觀察孩子有興趣的其他活動。
2. **感受和需要：**了解孩子在使用手機以外的興趣和需要。
3. **請求：**提供有趣且富有教育意義的替代活動，如閱讀、運動、家庭遊戲或學習新的技能。

### 示例對話：

- **觀察：**我注意到你平時對運動和繪畫很有興趣。
- **感受：**我感到開心，因為這些活動對你的身心健康很有幫助。
- **需要：**我希望你能平衡娛樂和學習，同時享受其他有益的活動。
- **請求：**我們可以每天安排一些時間來做你喜歡的運動或繪畫嗎？

## 策略三：設定榜樣

1. **觀察：**觀察全家人在使用電子設備方面的行為。
2. **感受和需要：**表達你對家庭健康和互動的關注。
3. **請求：**全家一起設定不使用手機的時間段，例如晚餐時間或家庭活動時間。

### 示例對話：

- **觀察：**我注意到我們全家在晚餐時間常常使用手機。
- **感受：**我感到遺憾，因為我在意家庭之間的互動和交流。
- **需要：**我希望我們能更多地交流和互動。
- **請求：**我們可以在晚餐時間都不使用手機，專心一起吃飯聊天嗎？

## 策略四：教育孩子關於健康使用科技

1. **觀察：**分享一些關於過度使用手機對健康影響的資料或例子。
2. **感受和需要：**表達你對孩子健康和未來發展的關心。

3. **請求**：和孩子一起學習如何合理使用科技，並設定健康的使用習慣。

#### 示例對話：

- **觀察**：我看到一些關於過度使用手機對視力和睡眠的研究。
- **感受**：我感到擔心，因為我在意你的健康。
- **需要**：我希望你能了解如何健康地使用科技。
- **請求**：我們可以一起學習一些健康使用手機的技巧嗎？例如每 30 分鐘休息一次，並在睡前 1 小時不使用手機。

以上策略可以幫助你以健康和建設性的方式管理孩子的手機使用，同時運用善意溝通的原則來促進理解和合作。你可以根據實際情況進行調整和實施。[這只是給一個指引方向，實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁 <https://comcomrestore.org>]

他現在在叛逆的青春期的，常常都不喜歡跟我講話，有什麼活動可以增進親子，互動跟溝通。



青春期是孩子尋找自我和獨立的重要階段，這時候父母需要更多的耐心和理解來與孩子建立有效的溝通。以下是一些活動和策略，可以幫助增進親子互動和溝通：

### 一、共同興趣活動

找出你和孩子都感興趣的活動，這可以是任何能夠讓你們共同參與的事物：

1. **體育運動**：一起參加戶外運動如跑步、騎車、游泳、打籃球等。
2. **藝術創作**：共同參與繪畫、手工藝、音樂或攝影等創意活動。
3. **遊戲與挑戰**：一起玩桌遊、解謎遊戲或進行戶外探險。

### 二、家庭計畫與旅遊

計畫一些家庭活動或小旅行，讓你們有更多相處的時間：

1. **週末郊遊**：安排週末去附近的公園、山區或海邊野餐或遠足。



2. **文化體驗**：參觀博物館、藝術展覽或參加社區活動，增進文化知識和互動。
3. **旅行計畫**：一起計畫和準備一次家庭旅行，讓孩子參與目的地選擇和行程安排。

### 三、定期的家庭時間

設定固定的家庭時間，讓每個人都能期待和享受這段時間：

1. **家庭晚餐**：每週幾次全家人一起吃晚餐，並在餐桌上分享一天的經歷。
2. **電影之夜**：選擇一部大家都喜歡的電影一起觀看，之後討論電影內容和感受。
3. **共同閱讀**：選擇一本有趣的書籍，一起閱讀並討論書中的情節和角色。

### 四、參與孩子的興趣

了解並參與孩子的興趣和活動，這會讓孩子感受到你的關心和支持：

1. **參加活動**：去觀看孩子參加的比賽、表演或其他活動，並給予鼓勵。
2. **學習新技能**：和孩子一起學習他們感興趣的新技能，如烹飪、編程或外語。

### 五、善意溝通的日常應用

運用善意溝通的方法，建立更深的互相理解和連結：

1. **傾聽與反應**：給孩子足夠的傾聽時間，並使用善意溝通的四步驟來表達你的感受和需要。
2. **開放問題**：使用開放式問題來引導對話，例如“你最近有什麼有趣的事情發生嗎？”、“你對這個話題有什麼看法？”。
3. **日常分享**：每天抽出時間，分享你自己的一些經歷和感受，鼓勵孩子也分享他們的想法。

示例對話：

情境：一起計畫週末郊遊

- 觀察：我注意到我們最近沒有一起出去玩過。
- 感受：我感到有些遺憾，因為我很在意我們的親子互動和共同回憶。
- 需要：我希望我們能有更多的時間一起做有趣的事情。

- 請求：這個週末我們一起去公園野餐和散步好嗎？你有沒有特別想去的地方？

## 示例活動：共同烹飪

### 情境：一起準備晚餐

- 觀察：我注意到我們很少一起做飯。
- 感受：我感到興奮，因為我喜歡和你一起做事情。
- 需要：我希望我們能有更多的合作和互動。
- 請求：今晚我們一起準備晚餐好嗎？你想試試新食譜還是做你最喜歡的菜？

這些策略和活動旨在增強親子之間的連結，促進更多的互動和溝通。記住，耐心和理解是關鍵，讓孩子感受到你的支持和關愛。[這只是給一個指引方向，實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁 <https://comcomrestore.org>]