



沒收孩子手機是下下策

作者：曾多聞 2016-03 親子天下

皮尤調查指出，多數青少年家長都以沒收手機作為處罰孩子的常用手段。這個手段看似方便有效，尤其這年頭的青少年好像除了手機什麼都不在乎。但是，專家指出，沒收手機是處罰孩子的最終手段，不應濫用。

皮尤中心 (Pew Research Center) 最新調查發現，65%的青少年家長以沒收手機或禁止上網為最常用的處罰手段。但是現代青少年的學校作業、社交生活、甚至與家人聯繫全都依賴手機，很多父母在沒收手機其實很猶豫。該怎麼拿捏？專家建議從三方面考慮。

1. 切忌不教而殺

你因為孩子在餐桌上、睡覺前只顧滑手機而沒收他的手機嗎？加州大學多明格斯山分校心理系主任、暢銷書《了解手機世代》作家賴瑞·羅森 (Larry Rosen) 教授說，那你們應該事先就制定好關於使用手機的規定。

和你的青少年孩子坐下來，一起討論合理的手機使用原則。請你的青少年孩子提出他們的意見。條列出恰當和不恰當的手機使用，以及如何處罰不恰當的行為。例如因為忙著簡訊聊天而錯過晚餐時間，晚餐後就禁用手機一小時。羅森教授說：「適時讓步，讓你家的青少年參與制訂規則，有助他們遵守規定。」

2. 相對應報原則

不要為了不相干的事情而沒收手機。

心理學家多琳·道金馬吉 (Doreen Dodgen-Magee) 說：「自然後果是最好的老師，所以沒收手機只有在處罰與手機有關的過失時有效。」

例如孩子上學遲到，跟他的手機一點關係也沒有，就不應該沒收他的手機。但是，如果孩子是忙著玩臉書而上學遲到，就可以沒收他使用手機做為處罰。

這個時候，一些家長監管應用程式就很好用，可以讓父母在不侵犯孩子隱私權的前提下，掌握孩子使用手機的時間和用途。這樣，就算孩子找其他藉口搪塞，爸爸媽媽也可以判斷出孩子是不是因為沈迷手機而耽誤正事。

如果孩子沉迷社交網站或手機遊戲，可以暫時刪除該應用程式，但仍然讓孩子保留手機做為必要的通訊之用，這樣也能達到處罰的目的。

3. 提供其他聯繫工具

「在今天的世界，手機經常是孩子社交生活、查找資料、課外活動時所需的主要工具。」道金馬吉說：「沒收孩子手機可能剝奪孩子日常生活所需的很多資源。」

臨床心理學家史蒂芬妮·紐曼 (Stephanie Newman) 她建議，爸爸媽媽可以刪除孩子手機上的社群網站應用程式、關掉簡訊程式，但是仍然讓孩子用手機上網查資料。或是規定他出門時可以帶著手機，但是回家以後就要把手機交出來。

「如果孩子們使用手機進行小組作業的討論，你不能為了沒收手機而使孩子無法完成功課。」紐曼說：「沒收手機是一種需要審慎考慮的處罰手段。」

