



取代 3C 產品，陪伴你的孩子！(下) 何慧敏

父母可以做什麼呢？父母如何取代 3C 產品，增進親子互動呢？筆者提供一些建議：

1. 以身作則：父母如果要保護孩子的眼睛，希望嬰幼兒不要太早近視，或對手機電腦上癮，那麼父母必須自我節制，最好少在孩子面前長時間使用手機與電腦，

因為嬰幼兒期的孩子容易模仿成人的行為，而他們並不知道那麼早使用手機與電腦會對他們造成什麼負面的影響。

2. 增加親子共讀活動：父母可以利用晚上睡前時間，與孩子一起看繪本說故事，養成閱讀的習慣，不僅可以增進親子互動，也可以促進幼小孩子的想像力、敘說能力與專注力。

3. 安排多元活動，陪伴孩子：除了閱讀繪本，父母可以安排多元的動態活動與嬰幼兒多說話多互動，如玩桌上遊戲、一起動手做工藝品、一起整理家務、從事廚藝活動（切菜、做三明治、烤餅乾、烤麵包、包水餃等）、一塊兒到公園觀察動植物、一起去爬小山接觸大自然等，都是可以增進親子間彼此的認識與瞭解。

4. 傾聽孩子的聲音：在陪伴孩子的過程中，請多與孩子對話，先聽聽孩子想要說的是什麼事情，表達的是什麼情緒。鼓勵孩子說出來，表達父母對孩子所要說的有興趣，孩子才會繼續說下去，而不是一開始就提出意見、指責或教訓孩子。孩子如果願意跟你說話，親子間友善正向的對話增加，孩子或許會減少他「沈迷」於手機或電腦的時間。

5. 給予孩子選擇空間，但設定「界限」：如果一定要給 3-6 歲幼兒使用手機電腦，請與孩子一起使用，陪伴他。父母可以提供一些選擇空間，如三個節目選一、兩種軟體遊戲選一，讓孩子在此空間內自己選擇。使用時間可以因孩子的年齡而調整，但是基本上，父母應該要「設限」(set limits)，自己要有「底線」，但提供孩子一些可能性，如每天 15 分鐘，或平日不使用，週末才使用半小時的規則。

期待年輕父母在有了下一代的寶寶之後，可以重新檢視自己使用智慧型手機、平板電腦的習慣，不要因為自己的方便而忽略了 3C 產品對嬰幼兒發展及親子關係的影響。孩子需要父母的關愛與表達，父母透過多元的活動陪伴孩子，一定可以建立正向、幸福的親子關係。

<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/HouseEDU/Detail.aspx?nodeid=202&pageid=11>

