

淺談：如何進行手機使用時間

智慧型手機已經大約有 10 年多的風潮，父母也經驗到使用這些智慧型手機帶來在生活—工作—社交—新聞或是線上購物的方便性。這些資訊不但是父母常做的事，同時他們也分散父母許多的注意力在這。當手機技術愈來愈方便時，研究卻指出這樣的使用方式，創造了更多使用手機需求，例如：更多的郵件、更多的事情要確認、更多的遊戲時間（如果想要繼續連勝）。

研究也表明，父母將手機視為壓力同時也視為是緩解壓力的來源，這樣的感受是取決於父母親的使用方式。父母使用手機時，他們與孩子的交談較少，回應偏慢，對干擾易反應過度，從長遠來看，這些可能會導致與孩童出現某些行為未能被管理，也增加親職照顧的壓力。

為什麼會這樣？想像你在看電視或使用手機，這樣就是在中斷你實際上的社交互動，您變很難去理解孩子實際表現做為及想法。與實際情境中來說，父母更加關注虛擬互動，更少有機會去發現周圍及分享共同的觀點。即使手機擺在桌上，成人在互動時的對話變少且未豐富，也會影響對他人理解及同理感受。



當父母使用手機獲得人際上的支持，或是與孩子共享享樂或更快地完成工作返家。在研究訪談報告中，父母親表示手機是他們生活中的積極力量。實際上，在一項訪談研究中，一些父母說，由於電話損壞或斷電而被迫“拔掉”幾天時，他們很高興自己的頭腦很清楚，又回到了簡單事務狀態，這使得與年幼的孩子進行交流變得多麼容易。

儘管關於此主題的研究仍然有限，但對所有父母的建議包括：

1. 先退一步思考一下手機和你之間的關係。有時將它用作緩解壓力的方法，而取代了散散步或做個深呼吸？是否有意的藉由使用手機而退出一些互動？您能說出智能手機中具有說服力的設計何時吸引了您的注意力，以及您打算立即檢查一件快速的事情已經花費了多少時間？
2. 想想看在使用手機時，哪些事會帶給您最大的壓力（例如查看電子郵件或新聞事件），在家人不在的時間執行，減少家人受到壓力影響。
3. 除了工作及自己的時間外，陪伴時間請優先在用餐／就寢和在生活中思考找出一些時間和孩子一起互動。
4. 請記住，孩子們看著父母照看和模仿，因此即使父母沒有意識到，他們也在學習如何使用智能手機。避免發生您不希望孩子有的行為：開車時檢查手機，發布不友好的內容或在電話旁注視別人的呼叫以引起您的注意。
5. 節制立即想使用的衝動性，發 IG/FB 記錄和發布所有內容的衝動，並且保持當下互動。

我們當父母越能透過自身證明這種科技與生活維持平衡，我們的孩子就越會學會做同樣的事情