



Dr. Pandas' 幸福報報

大家好，我們是國語國中輔導處的Dr. Pandas！
未來我們將會不定期發送報報，
讓我們陪你一起品嚐國中生活的各種滋味吧！

Panda 002 號 110年12月30日報到

因為使用手機時間不夠，我和同學產生誤會

本文改寫自《歡迎光臨 心情聊天室》/原著：楊俐容

Dear Panda：

媽媽平常規定我使用手機的時間，我其實都會遵守，可是最近我們常發生衝突，因為時間真的不夠用！像是：同學用 messenger 通知更改社團時間，或是線上討論分組報告，我都是最後一個才知道...

我試著跟媽媽溝通，但媽媽很生氣，一直說我是網路成癮，才需要用這麼久的手機，可是我真的沒有...



不知道如何跟媽媽溝通的小宴 留

Dear 小宴：

相信手機對你來說，一定很重要，因為是交朋友、討論報告、休閒活動的重要工具。依你現在使用手機的時間，好像不會太多，想要多些時間的理由也頗合理。相信媽媽的生氣和責備，一定讓你覺得無法理解，甚至感到委屈。

很多研究顯示，手機成癮的問題非常嚴重！一旦成癮，就會對我們的身體、心理、學習、人際關係等方面產生巨大影響，到時候要戒癮並不容易。因此很多家長碰到手機使用的問題，就會很焦慮、擔心，這也可能是媽媽沒辦法聽你的解釋，一碰到手機問題就生氣的原因吧！

不過小宴願意遵守規範，適度使用手機，已經很不簡單！建議你換個方式和媽媽溝通，例如：為什麼需要增加使用時間、自我管理的方式、若違規願意接受什麼樣的處罰...等想法寫下來，用書面的方式向媽媽說明。

最後，如果需要，你也能找信任的大人或老師討論。祝福你能夠對自己負責，用自律爭取媽媽對你的信任！

#親子溝通 #自主權 #3C 產品

Dr. Pandas 有話想說 ~



你會因為使用手機的緣故，時常和家人發生衝突嗎？

使用手機衍生的衝突雖然讓人困擾，但也能因此告訴自己，需要好好練習和家人溝通。

或許我們也能夠想一想，如何找到家人間適合的溝通方式，讓彼此的關係更好喔！