

如何透過媒體教導孩子學習自我控制？

傳統媒體－電視、電影、書

- 創造一個孩子可以持續閱讀的環境，例如每天定時或在家中定點閱讀
- 鼓勵孩子在確定他不喜歡那本書前，多看幾頁甚至是幾個章節
- 細讀那些會發展自我控制的角色
- 觀看提倡自我控制的電視節目和電影

新媒體－社群媒體、app、遊戲和網站

- 和孩子一起制定每周的行事曆，其中要平衡活動時間和螢幕時間
- 找一些需要專注進行的 app 和遊戲，例如策略或角色扮演遊戲
- 幫助孩子學習如何規範自己的行為
- 尋找可以幫助孩子組織能力和完成常規工作的 app
- 設定平板上一次只能做一件事
- 鼓勵孩子思考他們所做的那些線上行為的後果

資料來源：<https://goo.gl/xQusq3>