

## 孩子迷上網路怎麼辦？

小明每天放學回家第一件事情就是玩電腦。回家後他「光速」吃完飯，洗完澡，一屁股坐在電腦前面，開始上網打遊戲。一個小時過去了，媽媽提醒小明該休息了，小明嘴上說好，但手上的滑鼠卻沒有停下來。又 10 分鐘過去了，媽媽忍不住念小明：「每天回家就是玩電腦，你能不能好好利用時間做點別的事？不複習功課，看點課外書也好啊！」。小明也忍不住回嘴：「我今天在學校和安親班已經上了一天的課，功課也已經寫完了，你不要一直唸，很煩耶！」。媽媽更生氣的說：「你再不停下來我就把網路線拔掉！」。小明這才不甘願的離開電腦。媽媽心想：為什麼這孩子平時不愛唸書，對很多事興趣缺缺，但只對 3C 產品有興趣？其實我也不想這樣兇他，可是他最近實在是太誇張了…我的孩子是不是網路沉迷了？

網路已成為我們生活中不可或缺的一部分。隨著平板電腦和智慧型手機的普及，網路變得越來越觸手可及，生活也越來越便利。然而，當孩子凡事以上網為第一優先，該吃飯不吃飯，該睡覺不睡覺，該寫功課不寫功課，過度上網便成了不可忽視的問題。以下，筆者便分成幾個部分來討論網路沉迷的可能原因與因應之道：

### 網路沉迷：當現實的壓力遇上網路的吸引力

網路可以提供立即的資訊和聲光滿足、匿名的互動經驗、遊戲的暫時跳脫與角色創造，更是現實社交互動的延伸，因此每個人喜歡上網的原因都有些不同。上網的經驗固然引人入勝，然而並非每個上網的人都會沉迷。孩子沉迷於網路，往往反映了現實生活中的困難與挫折。當孩子選擇以網路作為紓壓的出口，現實生活的問題又未獲得解決，新的壓力源可能進而形成，因而讓孩子再度上網，形成沉迷網路的循環。因此，瞭解孩子在現實生活中的困擾和需求，是預防網路沉迷的第一步。

### 良好的親子關係，是預防網路沉迷的基石

現代人的生活忙碌，步調緊湊，親子互動的時間相對被壓縮。有多久沒有跟孩子好好聊聊天？當親子之間的互動少了傾聽和陪伴，而只剩下督促與比較，孩子便可能轉而尋求網路世界調節情緒和打發時間。試著每天多花點時間，聊聊孩子在學校發生的事情，或是陪孩子一起做些你們喜歡的活動。也可以和孩子聊聊他喜歡玩的遊戲，瞭解為什麼他喜歡玩，

獲得什麼樣的滿足和成就感。在親子互動的分享過程中，也可以協助孩子處理現實和網路上的壓力，解決問題，而非逃避現實。良好的親子關係，更是建立網路使用共識的基礎。

### 體驗生活：建立替代的休閒興趣

網路世界固然有趣，但現實生活中也有許多待體驗的樂趣，然而這需要親子之間共同經營。家長可以因著孩子的特質，協助他探索和嘗試發展有興趣的休閒活動，從中學習與他人互動合作，提升自尊和責任感。好動的孩子，可以陪他一起去游泳、打球、放風箏。表達能力不好、比較容易退縮的孩子，可以陪他到戶外踏青，看一場有趣的表演，或是做些操作性活動。協助孩子學習體驗參與活動本身的樂趣，更可以作為日後學習安排生活的基礎。

### 平時就要建立健康使用網路的習慣

一旦你和孩子對於「過度使用網路是不好的」有一些共識，你們便可以開始討論如何有效的管理網路使用的時間。不僅是孩子，家長也需要以身作則，我們都需要學習聰明的使用網路。以下幾點建議可以做為參考：(1)時間：建立共識，討論甚麼時候可以上網，訂定每次使用網路的時限。(2)地點：選擇適當的上網情境，將家中的電腦放在公共空間，避免在床上使用網路，影響睡眠和作息。(3)目標：有目標性的上網。如果今天要做報告找資料，在工作到一個段落之前，不要看新聞、點網頁遊戲，避免在不知不覺間浪費太多時間。如果容易忘記，就請旁人幫忙提醒。(4)計畫：討論一些你們期待的事情，引導孩子練習列出待辦事項和分出輕重緩急，預先規劃安排時間。例如本週末要去爬山，但要功課完成才可以去，那就要把玩電腦的時間省下一部分來先完成必要的學習活動。

### 健康上網不沉迷

網路時代的來臨，為親子關係帶來新的挑戰，但也可能是創造新型態親子互動的契機。強制的禁止孩子接觸網路，或是拔網路線，沒有辦法幫孩子學到自我控制和壓力管理，反而可能會增加親子間的對立和勾心鬥角。引導孩子學習處理和面對壓力，練習時間管理和規劃生活，探索和體驗生活的樂趣，更能協助孩子發展健康使用網路和均衡生活的習慣。不論大人或是小孩，我們都需要共同學習善用網路而不被網路綁架，聰明用網路，快樂過生活！

臨床心理中心臨床心理師 黃柏蒼

NTUHF