

我的孩子網路成癮了嗎?!—給父母的幾個建議

「你每天都在打電玩，不用功唸書，以後完蛋了啦！」

「你看看新聞，那個犯罪的人也每天玩電玩，你再玩下去到時候跟他一樣！」

「心理師，我孩子每天都一直上網，叫他不要用也不聽，他是不是網路成癮了？怎麼辦？」

「我也是為了孩子好，才把網路切斷，他一直生氣，現在都不跟我說話了，怎麼辦？」……

這些對話是否對您來說不陌生呢？許多家長諮詢有關網路成癮的問題，擔心孩子過度使用網路，但心理師也發現，有時長家對孩子使用網路過度的焦慮，也會帶來自己和孩子情緒上太大的負擔，或常因責罵孩子、完全不讓孩子使用網路（斷線或是拔掉插頭等）而使家庭氣氛及親子關係不佳，甚而因為給孩子貼上不恰當的標籤，影響孩子對自己的看法及自信。

常使用網路，並不代表就是網路成癮，到達成癮程度，可參考以下美國匹茲堡大學網路成癮症檢測標準：若孩子在**以下八項問題中，有五項回答為「是」**，表示對孩子使用網路的狀況要加以注意了！（您可以和孩子一同作以下的題目或和孩子一起討論）

1. 我全心專注於網際網路上的活動，在下線後仍會持續想著上網時的情形。

（例如，您可以問孩子：你會不會在下線後還一直回想剛才在用網路時的情況？例如一直回想打怪的事或臉書上的互動訊息？）

2. 我需要花愈來愈多的時間使用網路，才能得到滿足。

（例如，您可以問孩子：你會不會常覺得上網時間不夠，要愈來愈多才會覺得滿意或愉快呢？）

3. 我曾經不只一次努力地想控制自己停止使用網路，但並沒有成功。

（例如，您可以問孩子：你會嘗試不上網，卻一直沒辦法做到嗎？）

4. 當我減少或是想停止使用網路時，我會覺得沮喪、心情低落、脾氣容易暴躁。

（例如，您可以問孩子：如果你減少或別人不讓你用網路的時候，會覺得容易生氣、心情不好嗎？）

5. 我花在網路上的時間，比我原先計畫的還要長。

（例如，您可以問孩子：你上網的時間都會比你原本預定或想像中多嗎？）

6. 我會為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。

（例如，您可以問孩子：你會因為上網，就拒絕朋友找你出去玩，或是不想上學嗎？）

7. 我曾經為了隱瞞我使用網路的程度，而向家人、朋友或他人說謊。

（例如，您可以問孩子：你會因為怕被爸媽、老師知道你上網時間很長，而說你沒上網，或是只玩一下嗎？）

8. 我上網是為了逃避問題或抒解一些情緒或感覺（如無助、罪惡感、焦慮或沮喪）。

（例如，您可以問孩子：你會常常因為不想寫功課或是因為心情不好而上網嗎？）

（請翻背面：給家長的小建議……）

那麼，如果孩子符合網路成癮情形，或是因過度使用網路的確嚴重影響到孩子的課業、人際關係或生活時，父母該怎麼協助孩子呢？以下給家長幾個小建議：

一、用溫和的態度關心及討論，避免責罵或衝突

請您先冷靜下來，用溫和的態度，坐下來和孩子聊聊天、理性地溝通，因為如果您只是生氣地責罵孩子，孩子可能因害怕或覺得不被瞭解，反而關閉了和您溝通的管道，後續就更難對孩子進行協助了，孩子過度使用網路的背後，可能有其它的壓力或原因，讓孩子認為自己目前只能用沈迷網路才能抒解那些壓力，試著去關心和瞭解孩子，您的孩子或許在學校適應、交友、生活或其它問題上，正面臨了很大的困難或壓力（例如人際關係不好、被霸凌、課業上無法獲得成就感……等等），瞭解過度使用網路背後的原因，才能提供最有效的幫助，而在您和他談話及協助的過程中，也能讓孩子感受到自己是被理解及支持、關心的。

二、協助孩子開發新活動，讓網路使用成為孩子生活中眾多選項，而非唯一選項

嚴格限制及防堵孩子上網容易造成親子間的衝突，孩子也可能因此跑去朋友家或外面上網，讓父母更不放心，有時候，孩子只是不知道還能做什麼，覺得無聊而一直上網，建議父母協助孩子多尋找幾項能發揮潛能、宣洩精力體力的管道（例如運動、學才藝、參加社團活動等），讓孩子除了網路世界外，發現自己也能在其它的活動上抒解壓力、獲得成就感、交到好朋友，表現自我。如果能讓使用網路成為孩子喜歡的活動之一，而非唯一時，就可慢慢改善網路成癮的問題。

三、不給孩子貼負面標籤，給孩子時間，耐心等待、陪伴、正向引導

當您覺得能做的都做了，也儘盡力了，但覺得孩子還是一樣過度使用網路時，感到挫折和沮喪是正常的，但也請您不要自己的情緒而給孩子貼負面標籤或增加孩子過度的情緒負擔（例如：你再上網以後就沒救了、你只會玩電動，其它都不會，真是太糟糕了、你不覺得對不起父母嗎？…），以免正處於自我認同發展的青春期孩子產生低自尊自信，或因罪惡、挫折及無望感造成情緒困擾，讓上網的負面影響更擴大，我們要提醒自己，耐心去陪伴孩子，從另一個正向的角度去思考，如果孩子目前真的只願意玩網路遊戲，我們也可以和他討論他喜歡的遊戲，甚至陪他一起玩，從和他一起討論遊戲，這時或許孩子會比較願意和您聊聊，能有互動機會，就有機會帶領孩子去學習及發現孩子的優勢能力（例如從遊戲中討論和其它玩家的人際互動技巧、培養誠信、領導力或團隊合作能力、從裝備及點數的購買討論金錢的控管觀念…等等），都是此階段我們能做的正向，又能建立良好親子關係的事。

四、不讓自己孤單面對，尋求專業人員協助

當您發現您自己的焦慮及擔心，已讓自己無法負荷，或是無法和孩子溝通，不知如何協助孩子時，請試著尋求專業醫療、輔導系統的協助，由專業人員協助您調適面對孩子過度使用網路的焦慮情緒，並協助您的孩子去瞭解及處理網路上癮背後的問題（例如讓孩子透過和專業人員的溝通，學習人際溝通及壓力調適的方法，而非習慣性地用沉迷網路來逃避問題及壓力）。

家長簽名：

參考資料：

1. 網路成癮青少年之家人陪伴與關懷—孩子網路沉迷的可能成因與因應策略（彰師大王智弘）
2. 給網路族的心靈處方—認識網路成癮及網路心理學（台大醫院張立人）