

幫孩子找興趣 戒除成癮行為

2013-08 親子天下雜誌 48 期 作者：王韻齡

——同學都還在線上，為什麼一直叫我關電腦去念書？

【爸媽很頭大】

我兒子只要一回到家，第一件事就是打開電腦，叫他上桌吃飯，就換成盯著手機；跟他講什麼都聽不到、總是玩到半夜三更不睡覺，這算不算網路成癮了？」

「孩子上國中後很愛跟同學混在一起，放學還要吆喝一群死黨到家裡玩，幾個孩子自動分組玩起線上遊戲，有的用電腦，有的玩 Xbox，有的用手機連線上網，我還得提供飲料，簡直把我家當成網咖！我很想趕他們出去，但又擔心孩子真的跑去外面的網咖，還交到更多不三不四的朋友。到底該怎麼做才好？」

【專家來解惑】

身處在三 C 時代，孩子網路成癮幾乎是每一個家庭的隱憂。網路成癮一般來說會有以下幾個標準：

強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網衝動。

戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適現象。

耐受性：上網的欲望愈來愈不能滿足，所需上網時間愈來愈長。

現在孩子學習跟探索世界的方式，已經與我們這一輩不同。家長與其一味的禁止、警告，不如和孩子一起投入，去了解網路世界並隨時更新自己，更能夠增進親子之間的關係。我觀察，青少年沉迷網路有以下幾個原因：

四個原因，讓孩子上網難自拔

一、上網工具容易取得，且上網時間不受控制。

二、網路提供立即感官的滿足。在真實生活中，青少年想要獲得同儕的認同，參加社團、專精某項運動或是某項樂器，可能都需要投注大量的時間跟精力。網路提供許多速食的正向感受，不需要太多努力，也可以獲得好的感覺。

人際間的連結也是，要在生活中找到一個稱為好友的人相當困難，但在遊戲中很快就可以加入別人成為好友，而開始相互分享個人的訊息與照片。而且，如果這個網路關係不如自己預期，還可以單方面決定退出、離開，而不用負擔任何關係上的風險，這帶給青少年很大的安全感。

三、逃避現實生活的貧乏。許多孩子並不是那麼想要掛在網路上，只是下了線之後，現實生活沒有其他可以投注心力的東西。沒有休閒嗜好、沒有可以一起出去的朋友，生活沒有其他感興趣的目標。

愈是長期投入在網路當中的青少年，現實生活貧乏的狀況就更為嚴重，形成惡性循環。有許多父母把青少年帶到我的面前，他們聚焦的是如何讓孩子停止使用網路，但實際上孩子更需要被幫忙的是，如何在現實生活中找到自己的角色。

四、同儕關係壓力。青少年並非獨自面對網路的誘惑，不上網可能意味著無法加入同儕間的話題，被排除在某些自己重視的關係之外。

在面對孩子的同儕影響力時，父母常會有一種「不是贏就是輸」的錯覺：孩子不是聽我的話，做一個乖寶寶，就是被朋友帶壞。這種強烈的二分法，常會讓父母感覺非常焦慮，為了贏過孩子同儕，做出非常傷害親子關係的高壓管教行為。

其實就比例的概念來看，孩子心裡可能有六成認同朋友的說法，但有四成也覺得父母說的有理。

設定停戰區，避免親子戰爭

父母該做的不是控制、警告、將孩子鎖在門外，甚至揚言斷絕親子關係來讓孩子服從。而是儘可能溫和的了解孩子的現況，即便在孩子的問題行為仍然持續時，依舊能夠不放棄的與孩子保持聯繫，維持住親子關係。

避免親子拉鋸拔河，很重要的一個原則是設定彼此的停戰區。如果只是價值觀不同的某些習慣，只要他們願意承擔後果就可以。例如個人房間的整潔、穿著、髮型等；但像是賭博、吸毒等行為，是沒有討論空間的；至於過度使用網路或抽菸，因為會對其他家人造成影響，屬於需要討論的紅線範圍。

我們更該關心的是，孩子需要自信的判斷、表達力，才可以拒絕同儕的壓力，能夠簡單堅定回應：「謝謝你的邀請，我現在不想要，但你們可以繼續沒關係。」

（專家小檔案：黃柏嘉，旭立心理諮商中心諮商心理師、兼家庭主夫，育有1子1女。）

親子處方箋！

1. 學習跟孩子討論規則。
2. 追求溫和、漸進的影響力。
3. 不要想和孩子的同儕拚輸贏。