

不再無效碎念，幫助孩子脫離網路沉迷的有效心法

「不要一直玩手機！」現代父母最常掛在嘴邊的，大概就是這句話了。網路世界一方面提供豐富資訊，一方面卻也充滿各種風險，讓孩子不用不行，用多了又怕會出問題！究竟該如何找到平衡點，由心理師陳品皓、精神科醫師鄧惠文教你不動氣的管教心法。



網路時代改變生活，也成為家長最困擾的育兒議題。長年深入校園的心理師陳品皓指出，很多家長光是看到孩子「掛」在網路上，內心便充滿擔憂，怕孩子網路沉迷、怕孩子視力變差、怕孩子不懂自律、怕孩子學習落後……等等，因而十分惱火。

網路只是工具 重點在於內容

不過，陳品皓提醒家長，「網路只是媒介、工具，真正關鍵在於內容」。不同的內容，具有不同意義：利用社群平台跟同學聊天，屬於社交需求的延伸；觀看影片、玩手遊，屬於娛樂需求。家長關心孩子時，別再把焦點拘泥於使用網路時間，而是了解瀏覽的內容，才能開啟親子溝通。

像是網路聊天，有時不如表面簡單。精神科醫師鄧惠文透露，聊天聊到出狀況，最常見的就屬網路霸凌了，包括強迫加入團體、提供金錢等，比起在學校發生的霸凌行為，更難察覺、更需要父母用心觀察。網路遊戲也有陷阱，隨時跳出的廣告，可能暗藏購買連結，讓人容易誤入詐騙圈套。透過網路尋找打工機會，則可能被說服拍下裸露照片，成為色情誘騙的受害者。

陳品皓表示，孩子遇到問題時，其實都很驚慌，根本不知如何處理。這時，若有一個人能夠共商決策，對他來說是非常重要的。可是，許多家長得知後的第一反應往往是責罵，「你看你！我當初跟你說過多少次，叫你要小心！結果你都沒有遵守！」導致孩子不願再分享，引發沉默螺旋效應，越不說、狀況越嚴重。

了解取代責備 共同面對問題

家長最好的應對模式是什麼？陳品皓建議，首要原則是「共同面對，拋下責備」。儘管內心憤怒、想要究責，都先把它暫放一旁，站在跟孩子合作的立場，了解事情的來龍去脈，提醒孩子事情的嚴重性、必須嚴守的界線，共同找出處理方法。隨著事態的進展，自己膠著的情緒，也會慢慢獲得撫平。

網路陷阱多，不只孩子會遇到，大人同樣會上當。鄧惠文舉例，不少人都曾在社群平台看到廣告，一時衝動刷卡買單，沒到貨才驚覺遭詐；還有網路假帳號充斥，處處傳遞不正確的訊息，或是刻意引導「網路風向」等，一時不查誤信也時有所聞。家長在關心孩子的同時，自己對於安全使用網路的方法，應該更有深入了解。

陳品皓認為，網路發展時間並不算長，家長不妨把它看成一門新興知識，以學習的角度看待它。由政府設立的 iWIN（網路內容防護機構）平台，提供包括網路使用風險、因應等資訊，就是很適合的學習資源。鄧惠文說，參考專業訊息，可以讓家長與孩子溝通時，比起「我說的」、「我認為」更具說服力、公信力，有助減少親子對立。

找到人生重心 擺脫網路沉迷

往後家長看到孩子使用網路，陳品皓重申，別急著生氣，記得「內容是關鍵」，試著從好奇的角度，問問孩子玩什麼遊戲？現在流行什麼？為親子建立了解的開端。他也提醒家長，當生活失去重心，才會覺得網路世界迷人、深陷其中，而對於一個有自我價值感的人而言，網路只是滿足日常知識、需求的工具，因此幫助孩子找到生活重心，是解決網路沉迷的核心之道。

（陳康宜整理，責任編輯：林胤亨）

資料來源：親子天下

網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5092294>