

迷網，不迷惘！

家長篇

為什麼孩子會對網路世界這麼著迷？

孩子會對網路世界這麼迷戀，主要是因為網路有強大的「吸力」，加上現實生活中有「推力」把他推向虛擬世界。

網路的魔力與吸力：網路可以讓孩子們暫時忘掉現實中的不愉快和壓力，得到短暫的放鬆與快樂。特別是線上遊戲或社群網站，能提供孩子們在現實中可能找不到的成就感、歸屬感或認同感。

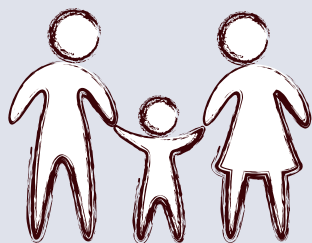
父母的影響：

如果爸爸媽媽也常常在吃飯或家庭活動時滑手機，沒有親身示範，孩子就會覺得爸媽的規範是雙重標準。此外，家長允許把電腦手機放在孩子房間裡，都會讓孩子更容易長時間接觸網路，增加成癮的風險。



同儕的影響：

網路是現在孩子們社交的重要場所。如果身邊朋友都在玩某個遊戲，或在社群媒體上聊天，孩子若不加入，就會擔心錯過話題或被同儕疏遠，這也稱作「**錯失恐懼Fear Of Missing Out, FOMO**」。為了維繫友誼或參與話題，他們更容易被朋友的態度或邀約而拉進網路。



身為家長我可以怎麼做呢？

當孩子面臨高度依賴網路或手機遊戲時，我們需要透過陪伴與同理孩子的需求，拉近與孩子的內心距離，再與孩子共同討論並建立使用規範。

- **陪伴孩子分享生活：**每天撥出10分鐘的時間，與孩子聊聊今天在學校發生了什麼、同學相處上的趣事等，透過事件分享可以有更多機會了解孩子的感受與想法。與此同時，將會更掌握孩子在校的人際互動狀況。
- **了解孩子的網路活動：**以**不評價、不批評**的語調與角度，與孩子談談其在網路上都做些什麼事或玩什麼遊戲、遊戲規則是團體還是個人、對於遊戲的輸贏孩子都如何面對等。直接與孩子討論他的網路活動，不僅可以更了解孩子上網的動機與需求，也可以讓孩子感受到家長的關心與在乎。
- **稱讚取代指責：**當孩子出現良好行為時，無論是多微小的舉動，都給予大方且具體稱讚。如：「哇！感謝你今天主動幫忙收碗筷。」
- **共同訂定使用規範：**與孩子一同討論雙方皆可接受的網路使用規範並確實執行。若情況允許，與孩子一起執行可以增加動力。
- **安排家庭活動：**要求孩子減少使用網路時間的同時，可以安排活動讓孩子可以將原本在網路上的注意力拉回到現實生活實際與人互動的活動中。如：戶外運動、桌遊、密室逃脫等。