

給家長的一封信

～關於「網路成癮」與您的孩子之間的關係

親愛的家長，您好：

我們是嶺東科技大學的諮商與潛能發展中心(簡稱諮商中心)，我們坐落於校園裡的一角，默默關懷著學生的心理及需求，並用耐心與關心對待每位來到嶺東的青年學子，協助他們充分發揮潛能以外，能以最快且健康的方式適應嶺東，投入大學多采多姿的生活。

科際網路使用儼然已經成為現代不可或缺的重要一環，不僅方便且快速、資訊豐富且能與他人聯繫感情，網路世界充滿了許多新奇有趣的事物，藉由搜尋可以迅速得到大量資訊、知識滿足我們的好奇感及求知慾，但也從此開始改寫了我們生活的習慣及方式。網路有其優點，但也有對其大學生有著負向的衝擊，例如長時間逗留網咖影響身心健康與生活作息，沉迷於線上遊戲，荒廢課業，結怨尋仇，恐嚇取財(線上遊戲籌碼)，從事援交等問題，您是否留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，一周超過 42 小時以上就可能有網路沉迷的傾向。且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？一般研究顯示，缺乏自信心與成就感、或是無法妥善處理人際關係的孩子，愈容易沈迷網路。「當孩子

無法在現實生活中建立自信與成就，自然會到網路世界尋求滿足，」面對因情感空虛而迷網的孩子，父母需要給予豐富的情感滋潤，最佳方法是「和孩子多相處在一起」。

以下有幾點關於網路成癮的相關知識及互動技巧，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界，幫助孩子們能更投入於真實生活，追逐目標，實踐夢想，擁抱美好的豐富人生：

▣ 檢核孩子是否符合下列情況

- (一) **耐受性**：你是否有發現孩子上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，影響到課業投注的時間及作息的規律
- (二) **戒斷性**：身體上出現不適，例如眼乾、頭痛、背痛、頸痛、失眠、手腕受傷等問題；在心理上容易有憂鬱、過動、強迫、焦慮以及自卑等現象，需要利用上網來滿足情緒的需要。當對於孩子作適當的上網限制或是提醒時，亦或是因收訊不佳等因素未能順利連上網路時，容易出現了身心的症狀，例如感到莫名焦慮感、沮喪或是心情低落、暴躁。
- (三) **強迫性**：是否發現孩子頻繁拿出手機滑動，較不能因地時宜克制上網的衝動，或是孩子曾多次表示嘗試想停止使用網路，但並未成功。

- (四) **生活適應困難**：孩子可能在現實生活層面出現了實質的適應困難，比如人際、健康及時間管理問題上都受到負面的影響，因而造成人際孤立、身體受損、失學等問題。

如果你的孩子目前已頻繁或符合上述之症狀，則需特別注意他與網路之間的關係，以下提供幾項與孩子互動的相關技巧：

▣ 與孩子溝通的互動建議

一、傾聽：

放下「沈迷網路是不好的，我想要改變你的行為」的心態，先學習進入他的世界，和他談談他在網路世界中的愉快且有成就的經驗。先別急著責備與批評孩子上網的偏差行為，試圖在家裡創造一個安全且適宜溝通的情境與空間，催化雙向溝通的橋梁，關心孩子最近在校的適應狀況，但避免流於說教、觀念導正或逼問，而是以溫和的態度探問孩子們的生活是否有遭遇些困難，並尊重其孩子在一剛開始並不想透露其上網頻率的決定。

二、耐心：

與青少年建立良好的溝通關係，往往需仰賴彼此穩固的親子關係，若平時並未適當關心孩子，馬上要介入去教育或是管教更是難上加難，孩子

會以防衛的方式逃避雙親的約束，建議放慢腳步，先與孩子建立慢而深層的互動良好親密關係，切勿急著與他討論上網的行為與動機，而是緩緩的孩子可接受的步調去靠進。提醒父母，在看見“問題”之前，先看見眼前這位青少年，而不是外在的擔心與規範。協助青少年的路，常是沒有捷徑，也看不到立即的成效，但也要提醒各位父母看見自己的方向及努力，才能適當控制自己因缺乏耐心而顯露的情緒。

三、 看到正向的部分：

孩子若沉溺於網路無法克制上網衝動，但是若能看到孩子打電動打得很好，或是依舊能在校維持高的出席率或是仍願意花時間回家吃晚餐等，即使在許多網路的誘惑下，孩子依舊能發揮控制力，維持某些正向的行為，在此階段，就值得父母拿出來肯定孩子，藉此增加孩子掌控生活的成就感，讓孩子更願意靠近父母，並能提升對自我的肯定，引發改變的開始。

四、 了解及理解孩子沉迷的原因：

透過上述建立關係的過程後，先釐清孩子愛上網的原因，才能採取適切的教養對策。第一步就是先嘗試了解孩子現實生活中遇到的困難，並以討論的方式理解孩子的價值觀跟想法，並關心他們嘗試過用甚麼樣的方式解決問題本身，肯定其面對問題的態度，切勿認為青少年在此遇到困難的程度不如自己，試著理解他們在此年紀會遇到的人際、情感或是課

業挫折的困難。若孩子不知道該如何解決，則可以與孩子共同討論可以怎麼解決及改善。

家長可以這樣做

一、 一起從事戶外活動：

鼓勵並陪伴孩子多利用長假從事安全的戶外活動，多用心創造並規劃親子的旅遊計畫，製造孩子和您們的相處時間，從事戶外活動，增進情感交流有助於防止網路過度沉迷。

二、 溫和堅定與孩子們訂立的上網守則：

訂些可行且具體的規則但非嚴格禁止，且設定時可以以溫和且堅定的態度適當的設立界限，此行為也能協助孩子更深刻覺察自己的上網行為，並會保有知悉該有所節制的認知。此界限也為親子關係保有一些尊重，不至於讓孩子毫無規範，但也不至於讓孩子時刻都呈現於被管束的不舒適感，例如：可以設定在餐桌上吃飯時盡量避免滑手機。

三、 提醒正向的上網行為：

與孩子一起教學相長，找機會與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，給予孩子正確的網路行為。(一)提醒結交網友要小心，網友邀約要謹慎；並與孩子約定如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。(二)個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。(三)轉寄或張貼訊

息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。(四)網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。

四、協助孩子看見他的長處：

建議孩子培養長處提供選擇性、取代性的活動：多參與社交的活動（如：社團）、娛樂性活動（如：演唱會、音樂會、勤美誠品的藝術節及展覽）、戶外活動（如：踏青、爬山），或者是打工增進人際關係的活動，發揮自我專長、提昇自尊及責任感的活動，在現實生活中獲得肯定與成就。

無論如何，網路是無法完全由現代生活中去除的，而家庭親子互動又是一重要預測因素，如果父母願意以信任孩子、尊重他們的隱私權的態度，來了解孩子的現實及網路生活，不僅能夠增進親子關係，也能夠了解孩子的網路使用情況。提醒孩子時時覺察自己使用網路的狀況，對網路使用行為有更多的自我覺察，都是邁向身心健康的重要的一步，並能透過紀錄觀察自己的行為，整理出自己最常使用網路來滿足自己哪部分的需求，也可更進一步觀察是否現實生活中產生了哪些挫折跟困難，都是可以幫助自己更了解您與網路關係的方法唷！有家長的支持作後盾，我們將擁有更充沛的動力向前精進。再次代表全校師生竭誠歡迎您的孩子成為嶺東的一員，相信美好的未來正要開始，將助他穩步向前、如鷹展翅，共創一個充滿期待的未來。未來若有任何問題，亦歡迎您隨時與我們保持聯絡，

讓我們一起關心，共同陪孩子們成長。最後，謹祝您事事順心。

歡迎您隨時賜教。 肅此 順頌

鈞 安

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館 1 樓 聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1742、1743