

## 別讓電腦控制你的孩子——預防孩子網路成癮

隨著網路的快速發展，為生活帶來許多便利性，同時也改變了人際互動、生活型態以及購物方式等，然而伴隨而來的網路成癮現象日趨嚴重。教育部 2010 年發表一份調查報告，發現學生使用及依賴網路的程度相當嚴重，主要進行的網路活動為網路遊戲，且寒暑假期間使用網路多於平時，而國小四~六年級的學生，約兩成是網路成癮高危險群。

由於網路的易可得性，使孩子使用網路的時間偏高。寒假的即將到來，在充滿多元刺激與複雜的網路空間下，家長更應積極預防孩子過度使用網路，當孩子網路使用的守門人，使孩子能有效運用網路資源，控制網路使用時間，而不過於依賴。以下提供幾項方法，幫助您的孩子不被電腦控制，又能過個充實的寒假。

### 家長可以怎麼做？

網路世界對孩子而言，具有強大的吸引力，因此家長可以透過外在控制的方式介入，並且透過陪伴，和孩子建立正向關係，培養孩子的興趣和能力，使其生活有努力的方向和重心，以能降低網路的拉力，適宜的使用網路。

#### 一、 電腦設置在家庭公共場域，設定網路分級制度

- (一) 電腦宜設置在家庭公共場域，以能瞭解孩子使用網路情形，可注意孩子上網的內容和進行的活動，同時也能掌握孩子上網的使用時間。
- (二) 設定網路網頁分級制度，限制孩子瀏覽的網頁。教育部提供「網路守護天使」軟體免費下載 (<http://nga.moe.edu.tw/>)，此軟體可設定密碼、過濾網站、設定上網時間及使用時段，使家長能更有效控制孩子過度使用網路的問題。
- (三) 電腦設定密碼，孩子需經過家長同意才能開啟電腦，減少使用電腦的機會。

#### 二、 與孩子討論使用時間，做好時間管理

事先與孩子討論網路使用的時間，例如：每天可以使用多久？在什麼情況下可以使用？和孩子說明清楚，並做好約定，當孩子無法遵守或耍賴時，家長需溫和而堅定的告知孩子您的原則，堅持不妥協。國小學童尚在培養內控能力，家長適當的外控方法介入是必要且可行的。另一方面，家長可教導孩子正確的使用網路，共同討論網路使用的優缺點。

#### 三、 發展孩子的興趣

家長和孩子一同討論，找出孩子平時想做卻沒有機會做的興趣，可利用寒假時好好發揮，例如：攀岩、爬山、閱讀書籍等，使孩子在寒假中投入於自己喜歡的事，減少沉迷網路的時間。

#### 四、 安排多元的學習課程和營隊

家長可和孩子討論寒假的時間規劃和活動，為孩子挑選其感興趣、喜歡的課程或營隊活動，在討論的過程中可增進對孩子的瞭解。孩子在喜歡的課程中，找到可抒發的管道，也可培養孩子的能力。家長勿以命令的方式要求孩子上很多其不喜歡的課程，會使孩子感到挫敗和壓力，甚或藉由網路發洩不佳的情緒。

#### 五、 一同走向戶外，親近大自然

家長可和孩子一起規劃旅行，或是利用假日時間，陪孩子走向戶外，釋放壓力，抒發情緒，調適自己的身心靈。在規劃旅行時，孩子能參與決定，可以滿足其對生活的控制感，同時也會將心思放在出遊計畫上，減少網路的吸引力。

#### 孩子是否成癮了？

以下提供簡單的描述，檢核您孩子的上網行為。

1. 孩子上網的時間逐漸增多。
2. 孩子越來越不愛和同學（家人）出去玩，休閒娛樂也減少了。
3. 每次叫孩子離開電腦，他總是說好卻又遲遲不離開。
4. 孩子上網到很晚，隔天起來沒精神。
5. 孩子回家後立刻奔到電腦桌前，連飯都可以不吃。
6. 孩子因上網，導致其學業成績下滑。
7. 當網路斷線或是接不上時，孩子會感到不安或憤怒。
8. 為了上網，孩子連學校都不想上了。

作者：林雅涵(普台國小輔導老師)

輔導室 關心您！