

面對孩子網路成癮怎麼辦？雙和醫院精神科李顥雅醫師提供解決良方！

國中一年級的小義，從小就個性活潑，坐不住，上課常被老師糾正提醒，功課總是拖拖拉拉，成績不佳；想跟同學玩，用捉弄打鬧的方式吸引對方注意，卻反而惹同學不高興引發衝突。小義對讀書提不起勁，打電玩手遊卻很快上手，覺得在電玩中得高分很有成就感，也喜歡跟網友邊聊邊玩的感覺。



圖：雙和醫院精神科李顥雅醫師】

疫情停課在家時，同時開著線上課程跟網路遊戲，下課也不能出去玩，就繼續在網路世界裡遨遊。父母工作都很忙碌，沒有時間陪小義，總是看到成績接到老師投訴後，才來處罰質問。放長假時，小義完全投入在遊戲中，眼睛睜開就是網路電玩，累了就睡，醒了就玩，日夜顛倒也無所謂。開學後，小義開始起不來，老是遲到，在學校也總是趴著補眠，上課興趣缺缺，遲交作業也越積越多，最後開始不去學校。父母很生氣，覺得小義太沉迷於網路，因此把網路關掉，結果小義反應激烈，威脅著說要去自殺……【左

網路成癮是近年來兒童青少年心理門診常見的議題，尤其疫情期間生活型態改變，網路使用量大增，如何協助孩子妥善運用網路資源及安排時間，成為家庭生活的重點之一。

對於原本在學校生活得不到成就感的孩子，網路可以提供另外一種社交管道與成就感來源，加上聲光娛樂效果回饋性強，一不小心就會身陷其中；家庭生活情感疏離的孩子，網路可以提供情感的宣洩與連結，也可能誤入犯罪陷阱，遭遇詐騙導致身心受創。【右圖：網路世界充滿了誘惑，一不小心就會身陷其中】



當察覺孩子網路使用時間過長、情緒依賴、影響日常生活時，可以如何協助孩子呢？

1. 檢視孩子生活的重心與樂趣來源，了解孩子生活的挫折，並探索其他建立自信心的方式。
2. 安排家庭成員間固定面對面談話的時間，可以很短暫輕鬆，但是讓孩子知道這是彼此保留給對方的時間，而不是父母單方面說教。
3. 與孩子一同檢視網路過度使用造成的影響，列出需要改善的項目，討論如何進行。細節因人而異，但說到要做到。

行為的形成與改變都需要時間，網路問題不是關掉網路就可以解決，當網路問題已經變成家庭問題，可以諮詢兒童青少年精神科門診，讓專業團隊一同協助您。（文/雙和醫院）