

如何應對子女上網成癮？



互聯網及智能裝置的使用極為普及，人人幾乎都一機在手，生活離不開網絡世界。在疫情影響下，子女的學習、玩樂、社交等，均利用網絡世界聯繫，令人更擔憂年輕一代沉迷上網的問題。當子女出現網絡成癮的情況，家長可如何洞悉問題並適切地應對呢？與子女商討網絡使用量時，又有甚麼協商技巧？

上網成癮有甚麼特徵？根據美國匹茲堡大學心理學家的研究，如果一般人符合下述五個或以上的特徵，便初步被診斷患有「網路成癮症」，若每週除網上授課的時間外，上網時間仍超過 40 小時，顯示上網行為極可能已失控，嚴重影響生活，應考慮尋找專業人士的協助。

1. 經常專注於互聯網，即使下線仍想着上網的情形。
2. 就算花了很多時間在網絡上，仍無法得到滿足。
3. 無法控制、減少或停止上網，即使有嘗試過，最終亦告失敗。
4. 一旦試圖減少或停止上網，便容易發脾氣且感到沮喪。
5. 上網所花的時間比預期長很多。
6. 因沉迷上網，影響學業、工作、作息或人際關係包括與家人、朋友的關係。
7. 為隱瞞自己上網的投入程度，向家人、朋友或他人說謊。
8. 為了逃避問題或釋放負面情緒而上網。

在考慮子女有沒有上網成癮前，家長亦宜先檢視自己會否也有網癮問題。父母往往是子女的模仿對象，若未能以身作則，與他們商量時，說服力自然會大打折扣。與此同時，當父母也沉迷上網、機不離手，與子女交流減少，最終恐未能及早覺察及正視子女身心發展的問題。

當與子女商量網絡使用量時，家長可參考以下的協商五步曲，理性引導子女：

1. **調整談判時的態度**：談判時太聚焦在自己的目標，最終只會不歡而散。家長需了解子女的需要，例如是否因學業壓力大而上網，謹記談判目的是達成「雙贏」局面，尋求雙方都同意的方案。
2. **注意談判時的環境**：避免在自己或子女疲憊、忙亂、有壓力時傾談，尤其是子女在使用電子裝置時更不宜打擾，正如家長在專心工作時，亦不希望被人打斷。
3. **談判前準備**：清晰界定自己對孩子的期望，例如每日使用電子產品的時數；完成功課才可以使用電子產品；有充分休息等，並按優先次序由高至低排列期望。同時，思考及排列子女關注的事項，並決定讓步的底線。
4. **談判過程**：開場白宜直接表明來意，如「我想和你談談使用手機上網的時間」，坦誠表達感受及期望，及耐心聆聽子女的回應，過程不宜立刻否定，並客觀描述事實，例如子女上網的時數、徹夜不眠的行為，如「見到你昨晚上網至凌晨 4 時才睡覺（客觀事實），我感到有點擔心（感受），希望你可以有充分休息（期望）」。
5. **談判過後**：與子女寫出談判的結果，並在家中張貼出來，如實執行，不能隨意放寬，並在適當時間一齊檢討。

（來源：教育城）