

# 教師心橋

## 「網住一片情」

### —談師長如何陪伴網路沉迷的青少年

伍淑蘭諮商心理師 中興大學諮商中心

金車基金會調查發現，電腦「宅童」愈來愈多，受訪的二千多名中小學生，七成五網路成癮，過半數國小就迷線上遊戲，平均每天上網超過三小時，造成晚上不睡覺、假日不外出、無網不快樂、法律知識不足等四大問題。（2008-06-18·聯合報）

爸媽禁玩線上遊戲，高一少年燒炭亡，遺書留 GAME OVER。新的學期即將開始，宜蘭縣一名剛考上國立高職的新生還來不及註冊，就因為爸媽將電腦用密碼鎖起來，不讓他打線上電玩遊戲「曙光online」，而燒炭自殺身亡。（2007/08/30·今日新聞）

當你家的孩子花了太多的時間在網路上時，你是否會懷疑網路沉迷的症狀正出現在他的身上？或擔心上述的事件隨時會發生？目前有許多國小學童對網路的使用能力，已遠遠超過成人，有的上聊天室、msn，有的玩線上遊戲，或透過網路認識不少事情。青少年使用網路的行為與使用的時間、次數、年資有關，其中國中男性比國中女性更容易沉迷網路，低學業成就者易有網路沉迷的傾向，在網咖上網者易沉迷，男性且網齡未滿一年者易有網路沉迷的現象，其經歷的生活壓力事件，以「學校課業壓力」、「家庭壓力」與網路沉迷的關係最密切。國中生的網路使用行為與壓力生活事件有關，尤其以「每週上網時數」、「學校課業壓力」最具預測力。king(1996)表示每週上網超過40小時以上，並忽略了真實生活中的活動與社交，即已達網路沉迷的程度。

#### ※何謂網路沈迷

青少年之網路沈迷其實是一種行為的失控，其原因是對於網路的使用產生了心理依賴。網路沈迷是指「因網路過度使用而造成學業、工作、社會、家庭及身心功能上的負面影響」，判定的標準共有七項，只要符合三至四項且情況持續12個月以上，即是「網路沈迷」：

1. 耐受性—強烈的使用慾望，想上網時間越來越長。
2. 戒斷性—停止使用網路後，會出現躁動不安、焦慮、念念不忘上網時發生的事情、發生與網路有關的幻想或夢、自主性或非自主性之手指打字動作等。
3. 上網的時間與頻率越來越超出原先的預期。
4. 想要努力停止或控制網路的使用，卻無法成功。
5. 會花很多時間在網路相關活動上。
6. 因網路使用而放棄或減少日常的社交、職務或休閒活動。
7. 即使察覺這種經由網路使用，而造成各種持續重複出現在生理、心理、社交及職務上的問題，仍照常使用網路。上述網路沉迷需經由專業的醫師診斷才能確認，因此，建議您可就近向社區心理衛生中心或附有精神科（成癮科）的醫院問問看。

#### ※首重早期發現、早期處理

青少年在網路沈迷之前的生活經驗大多有個人或家庭的壓力，例如：親子關係冷漠、校園霸凌、長期人際關係挫折、累積的課業壓力、喜歡高科技電子娛樂、家庭破碎或家庭支持功能薄弱等。網路使用者可藉由網路隱匿性擺脫現實生活的角色，進入網路虛擬的人際互動，獲得在現實人際中所沒有的肯定或關懷，此能加強孩子現實生活中與他人的聯結。網路也具備相當的吸引力，與生活壓力之間形成一吸一推的拉鋸戰，將網路沉迷者推向無法自拔的處境。因此，網路沉迷只是藉由不同工具或不同方式呈現個人在現實生活中的問題。

青少年網路沉迷行為的預防之道，在於早期發現、早期處理，若一旦沉迷或成癮症狀出現，才要解決問題就事倍功半了！真正的解決之道在於父母親與孩子之間發展出良好的依附關係，注重孩子全方位之發展，不以課業成就為唯一價值標準，當父母願意放棄個人的標準，傾聽孩子的心聲，父母即成為善於守護孩子的牧羊人，而孩子也在父母的引導下慢慢發展出運用內在資源的能力，這樣的孩子較能化危機為轉機克服人生的各種挑戰。

#### ※預防青少年網路沈迷的原則

1. 注重親子關係的品質  
每個孩子都需要父母的陪伴，建議每天提供至少15分鐘的溫馨時刻，父母暫時放下對孩子的擔心，不責備數落孩子，很單純地與孩子相處，跟孩子說說話、做些家庭活動，或定期有家庭聚會的安排。有品質的溫馨時刻，會讓孩子留下美好的回憶，成為其內在支持力量的來源。
2. 了解並培養孩子的興趣與優勢力量  
經常陪伴孩子的家長，才會了解每個孩子的差異狀況。每個孩子的優缺點不同，他(她)因何而快樂或因何而煩惱都不一樣，所從事的活動或興趣也不一樣，孩子的興趣和優點可以在父母的陪伴鼓勵下逐漸茁壯，這就是孩子的優勢力量，當然孩子也從父母鼓勵或肯定的眼神中，看到自己未來的可能性。
3. 鼓勵孩子參與多樣化的人際活動

孩子要學會獨立自主的精神，就像父母放風箏一樣，需要父母願意放手，風箏才會飛得高、飛得遠。父母可試著帶領孩子擴展他們的人際關係，例如參與夏令營、戶外活動、童軍隊或球類運動等，這些都是幫助孩子多認識他人的好方法，並體會網路不能完全替代現實人際關係的經驗。

#### 4. 培養傾聽孩子的習慣

善於傾聽孩子的父母，能夠貼近孩子的視野，願意讓孩子帶領父母進入他們的主觀世界；而重視教導的父母，由孩子來追隨父母，有時孩子會焦慮達不到父母的期待。前者讓孩子願意主動開放自我，後者常見父母說一套，孩子做一套，或不願讓父母知道自己發生的事情。傾聽孩子有公式，師長要敏銳孩子的內心世界，將感受到傳達給孩子，並說出具體可行的期待，師長可以多多練習。

#### 5. 電腦設備宜擺放在家中公共場所

每個孩子自我管理和控制的能力不同，針對自我掌控能力不成熟的孩子，可將電腦設備擺放在家中公共場所，例如客廳或飯廳的一個角落，家長可就近每週不定時不定量參與或觀察孩子的上網時間，同時還要參與手足間網路使用時間的協商，並將協商的使用時間與規則列印出來，讓孩子看過之後簽名護貝，放在電腦桌旁提醒孩子們，為其履行承諾而負責。

#### 6. 師長協助孩子解決課業和同儕關係上的壓力

課業壓力和同儕壓力的大小，決定孩子校園生活的適應程度，關心孩子的父母也會希望孩子在學校快樂的學習，開開心心地長大。

##### (1) 課業壓力方面

師長應了解孩子的智能水準，訂定合理的課業期待，當孩子有憂鬱、焦慮、注意力無法集中等現象，也會影響其課業表現，師長應多關心孩子的心理健康，孩子才能發揮其應有的課業表現。當孩子成績退步時，不要急著責備孩子，了解孩子的困難，協助孩子找出建設性的解決方法，才是真正對孩子有助益的行為。當師長認同學業成就以外的多元價值時，孩子即能發展出其他方面的潛力，找到自尊與自我價值感。

##### (2) 同儕關係的壓力

班級中難免有些孩子會成為被欺侮或欺壓別人的人，當孩子班級表現與其他同學差距太大時，就會遭遇排斥或攻擊。教師應維持其專業的客觀中立，鼓勵班級發揮相互協助的氣氛，師長的角色不在仲裁誰是誰非，而是讓孩子在每一次的事件當中更加了解自己，學會問題解決的技巧。這些在同儕關係上有壓力的學生，也可藉助心理諮商的資源，提供關心和協助，師長可多加利用之。

#### 7. 教學活動多元化與創意化

網路中影像聲光帶來的強烈感官刺激，是容易讓學生沈迷網路之致命吸引力，學校應鼓勵教師專業自主，激勵學校課程多元化與創意化，讓各科領域的教師以創意的教學法，例如分組學習、統整教學、體驗學習、協同教學、資訊融入，並靈活運用多媒體素材等方式，使孩子覺得學習是有趣的而非挫折的。

#### ※如何陪伴網路沉迷的孩子

師長陪伴網路沉迷孩子的目標不是「戒除」上網，而是合理的上網，可控制的上網，維持網路世界與真實世界的協調與平衡。

師長陪伴網路沉迷孩子的原則：

##### 1. 師長先放下對上網的刻板印象，並用關心、同理、引導的態度陪同孩子。

當父母親覺得孩子出現網路沉迷的跡象時，先不要過度焦慮或一味指責，收集資訊是首要之務，了解孩子的網路世界有那些新奇有趣的事務吸引他，並與他一起討論。千萬不要先急著糾正孩子的思想，當孩子發現您關心接納的態度時，會願意告訴您更多與他問題有關的想法和感受。

##### 2. 確認孩子真正的問題焦點。

孩子的問題大多與課業、人際或家庭有關，有時也會凸顯孩子需要被關心、陪伴與瞭解的心情，這時家長需要傾聽孩子的心聲，數落或責備孩子對問題解決無益，只會增加孩子的防衛心理與親子關係的緊張。家長也可尋求學校老師或輔導人員的協助與配合，從日常生活中建立成就感及自信心，才能幫助他們遠離虛擬的網路世界。

##### 3. 協助孩子規畫上網時間與時間管理。

當孩子的真正問題被了解後，就可以和孩子討論縮短上網時間的可能性，每個孩子改變的速度不同，在家庭或學校現實生活中找到替代性活動或焦點，以及適合孩子的增強物非常重要，例如：孩子喜歡吃蛋糕或冰淇淋、跟父母逛街、父母的陪伴，當孩子做到適當的行為就立刻酬賞，即能規劃好上網時間與時間管理。

##### 4. 發展替代性的正向活動。

當師長介入孩子的網路使用行為時，要切入孩子的問題本質。父母的關心陪伴與多元的人際互動方式，可協助孩子發展替代性的正向活動，例如：安排放學後的籃球活動、街舞練習、種花、廚藝、畫畫、協助維修辦公室的電腦、到親友的店裡打工等等，每個孩子都是特別的，其替代性的正向活動也會很不一樣，須要師長耐心地去發掘。

##### 5. 培養自我負責的行為。

青少年透過加強現實世界的人際關係與家庭關係，學習釐清生活目標與時間規劃，這些都需要重要他人的適度規範與約束，以及適當的環境限制，才能逐漸改變網路沈迷者的行為。師長在協助青少年時，宜善用忽略、轉移及增強的技巧，當青少年培養出對時間的敏感度及對自我的監控能力時，就已經學會自我負責的行為了。青少年的網路沉迷行為須透過多元管道與多元策略以全面協助可能有網路成迷的當事人，師長最好能夠創造一個有助於改善網路沉迷的生活環境，鼓勵課業成就以外的多元價值，結合當事人的老師、家長、同學、朋友等重要他人，以共同創造有利的改變情境，使網路使用者再度取得現實生活與網路世界之平衡。

**【輔導室資料組編製】**