

當孩子在現實中遇到壓力，選擇逃避、沉溺於網路的虛擬世界來尋求慰藉，造成親情愈走愈遠時，該怎麼拉他回來，重修親子關係。

高一的阿光自從有了電腦，每晚窩在房間上網，直到深夜還不睡覺，常是媽媽大喊：「幾點了，還在上網？」「我再玩一下就好。」結果，這「一下」愈來愈長，直到一天，媽媽「啪」的一聲關了電腦，阿光氣得大吼，甚至當晚離家出走。隔天，媽媽竟然收到學校寄來阿光曠課多日的通知單。

《紐約時報》曾刊一則著名的漫畫說：「在網路上，沒人知道你是一條狗。」家婉在交友網站上認識一名網友，好奇地和他約會見面，結果，會面後發現在網路上暱稱「老公」的網友，竟有非禮女性的妄想，若不是爸媽及時找到家婉，後果不堪設想。

◎ 迷「網」為了逃避壓力 找尋另一個成就感

網路之所以迷人，因為它提供虛擬、不真實的世界。對於現實生活不滿足的人，可藉由上網進入虛擬世界來逃避。例如，國三生準備基測，壓力大，上網玩線上遊戲，頻頻得分或獲得寶藏，比現實生活中書念不完，來得有成就感，無形中也養成他壓力大，就上網的制約習慣。

兩、三年前，台灣的醫院開始成立網路成癮特別門診，醫師發現上網成癮有點像是病態性賭博，會修改大腦的決策過程。例如，網路成癮者會不顧一切想上網，而且無法控制，壓力愈大愈要使用網路，一旦上網行為被中斷，會出現不可遏抑的憤怒。

根據資策會統計，台灣的網路人口約 867 萬，推估約 40 萬人達成癮標準。目前網路成癮門診中，求診的人以青少年為主，最小的是國小三年級，以國、高中生居多，但也有 30 多歲的上班族，男多於女。上網成癮，特別好發於國三、高三壓力大的時候，或遭逢人生重大挫折，像債務出現、親人過世、夫妻衝突或是工作不順等。

◎ 引導孩子從生活找樂趣 排解寂寞並非得靠網路

友緣基金會執行長，也是親子婚姻專家廖清碧指出，家長一定要全力防止小孩沉迷網路。一旦小孩沉迷網路，家長要費很大工夫才能矯正。她分析幾個孩子沉迷網路的個案，因素不外乎是下列幾項：

1. 無聊
2. 網路遊戲獲取成就感
3. 現實社會沒有朋友，網路上尋找朋友
4. 排除壓力
5. 反抗大人
6. 好玩

再深入這些原因會發現，小孩會沉迷網路和大人有關係。「親子互動很重要，如果大人平常關心孩子，就能提早發現小孩開始迷戀網路，進而早一點阻止。但是，最重要的，要讓小孩知道網路不是唯一可以排解寂寞或殺時間的方法。」

也因此，在友緣基金會的大眾教育裡，廖清碧要求家長在孩子還小時，要多陪伴、發展他的興趣。如果家長能帶小孩多運動，戶外旅遊、爬山，讓小孩知道網路以外的世界很大、很有趣，他自然不會喜歡只單純上網。尤其現在少子化的情況，孩子在家無聊，如果家人不多關心，孩子很容易在網路上交友。

◎ 與孩子溝通上網問題 該怎麼做才好？

1. 請孩子自行估計上網時間，引導他學習自我反省的能力

花時間和小孩溝通、討論，瞭解他為何喜歡上網，上網的瀏覽內容是益智類或線上遊戲？並跟孩子討論半夜上網或玩線上遊戲，是否影響學校表現、身體健康，及和家人朋友的關係，引導孩子思考自己的上網行為是否已經失當。

2. 不要一味圍堵，和小孩討論上網時間，甚至電腦放置位置

以疏通代替圍堵，無法阻止小孩上網，就與他約法三章每天上網的時間。另外，將電腦放置在家裡的公共區域，或父母的臥室，增加孩子半夜上網的困難度。也可以在父母房間內裝設控制網路或電腦的電源開關，定時關機。

若一味用圍堵的方式去阻止孩子上網，很難完成溝通。畢竟人是動物、不是植物，在這裡不能使用網路，就會找其他地方；白天不能使用，夜裡可以偷偷打。因此，廖清碧認為，在小孩還沒沉溺網路時，就先和小孩訂定好規則，否則等到孩子沉溺網路要再拉回來，「非常困難！」

3. 建議培養小孩其他興趣來取代「上網」

讓孩子有其他喜歡忙的興趣。要帶出已沉迷在電玩世界的孩子，就必須為他找到更有趣、更好、更有益的活動來替代。讓孩子瞭解，網路和其他活動，例如看電視、做功課，必須在個人的時間管理做安排，不能將其他活動擺一邊而沉迷於網路。

4. 家長要常陪孩子參與親子活動

專家指出，談到網路的使用方式，所有的控制工具，都不比緊密的親子關係有效。經常把孩子從電腦前帶出來，親近自然，或給他一些閒暇時間，充分思考或發揮創造力（例如：帶他參觀科學館，陪他體驗裡面的科學遊戲，或一起參觀美術館等。）

5. 試圖進入孩子常瀏覽的網站，觀察小孩的內心世界

網路遊戲尤其會成群結黨，孩子也是群體的一部分。甚至網路世界也有惡人，父母可以幫孩子過濾。家長若發現孩子結交壞朋友，也可機會教育壞朋友的負面影響，但在規勸時，家長的反應不要過大，以免小孩故意唱反調。

資料來源：大家健康雜誌