



# 臺中市 安和國中

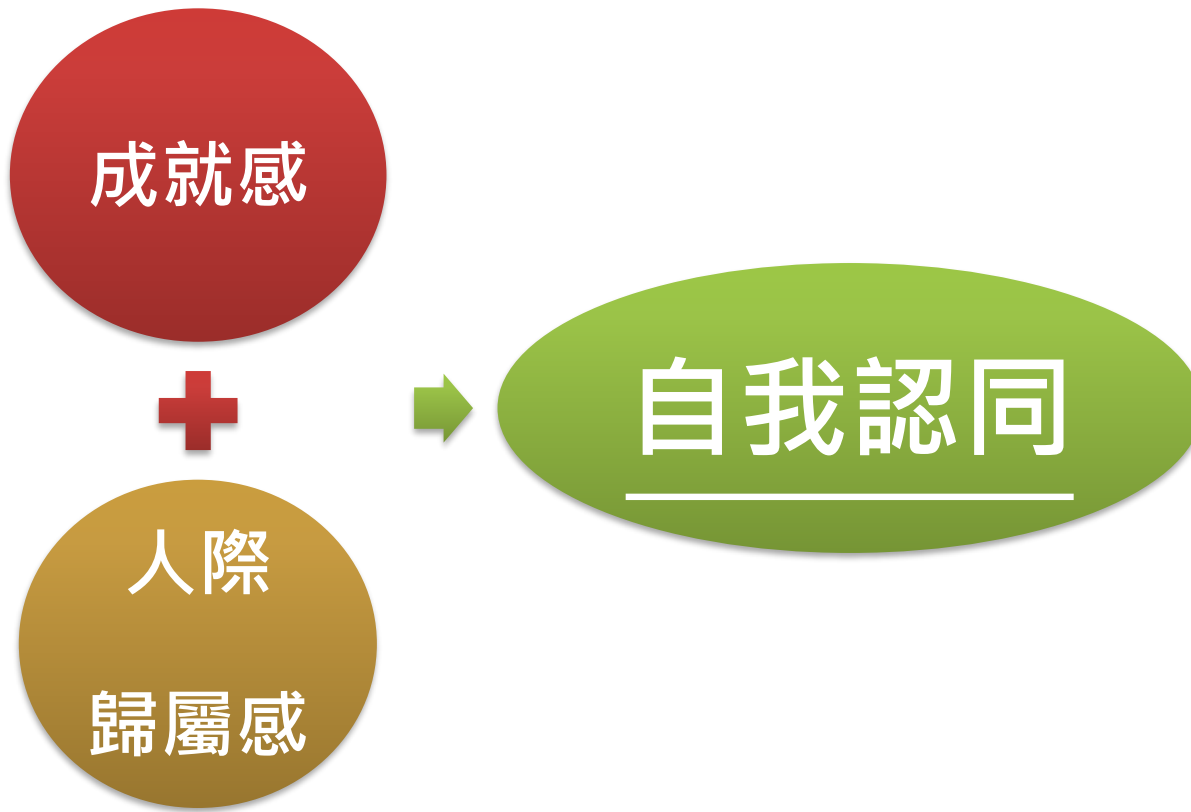
滑世代的親子挑戰與如何溝通！

王智誼 諮商心理師



# 我的諮商經驗：孩子說玩網路手機...

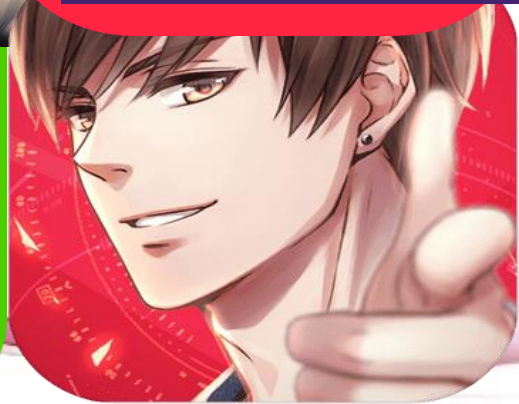
- 好玩、開心...
- 打怪、練等、解鎖、爆頭→有挑戰性
- 玩了有成就感
  
- 隨時可以聊天、朋友多、愛心.讚的數量多
- 比較不無聊，有被重視、在乎的感覺
- 有人際歸屬感
- 總之，就是比讀書、考試有趣!!!



網路世界能同時滿足孩子的兩大心理需求  
特性：立即回饋滿足.社群.聲光刺激.便利

# 手機網路世界超乎您的想像！

9c





關於手機使用這件事，一定要管理

會不會擔心您的孩子網路沈迷甚至成癮？

您們家有使用規範？

兩大原則：

一、約束時間(玩就不夠了，較不會作怪)

二、限制流量(零用錢的概念，才會珍惜)

# 國中生轉大人階段，更需注意



- 挫折 VS 逃避：大多數沈迷網路的主因
- 信任 VS 放任：只有一線之隔！
- 規律有重心的生活。(以睡覺時間為主.自我負責)
- 不要相信孩子意志力，要協助迴避誘惑情境
- 太大壓力或太沒壓力(我就爛)，容易繼續沈迷



我就爛！

# 網路沈迷的背景因素

何時有專屬手機？

(國小4~5成.國中7成.高中9成9以上)

我們對於手機使用規範的建立與維持

如：難以身作則.世代差距(藍鯨遊戲)

問題的累積與擴大：舊迷 VS 新迷

孩子自律能力 VS 挫折克服的能力

青少年階段的浮現(成就感、人際歸屬感)

不良模式的加深與鞏固，難以改變

# 網路成癮的終極迷思！



- 成癮的定義是誰下的？
- 青少年、成癮者真的認為自己成癮嗎？
- 他們真的認為自己成癮很嚴重嗎？
- 其實，成人也網路重度使用...
- 世代差距 VS 親子代溝
- 保持能夠「對話」的空間與彈性



# 謝謝各位家長耐心的聆聽



- 這年頭家長難為，一定要好好自我照顧！
- 在孩子成長的路上一起努力！
- 謝謝各位家長與老師！