台中市 山陽國小 115/05/08

脫「癮」而出、不迷網----滑世代的父母教養策略

講師: 林怡光

(臺中市國小退休校長 / 國立暨南大學輔諮所博士 / 台中教育大學兼任助理教授)

一、「癮」蝕人生 ---- 一個跨世代的全球性問題

1.預防勝於治療

2.大人為何擔心？

(1)網路的吸引力

(2)網路如虎口？

3.講都講不聽

(1)誰有問題？

(2)孩子為何不想改變？

二、「癮」是什麼？ 整天一直想、上手停不了、生活亂糟糟、持續有一年

1.戒斷性 ---- 不使用或少用時，身體或心理產生不適症狀（焦燥、易怒、心神不寧）

2.耐受性 ---- 上網的慾望與時間越來越長

3.強迫性 ---- 明知不能上網，但卻會克制不了

4.損害性 ---- 作息紊亂、課業延宕、情緒失當、興趣狹隘、人際退縮、缺乏耐性

三、迷網可以得到什麼「好處」？

1.成就感 ---- 獲得現實生活得不到的鼓勵、成就、肯定

2.親密感 ---- 消除現實中的寂寞、孤單，或擔心不上網被疏離

3.愉快感 ---- 逃避現實中的壓力、痛苦，上網忘憂增趣

4.認同感 ---- 追求自我認同、網紅現象的影響

四、預防成癮

1.自律 **A**utonomy

(1)當孩子跟父母要手機時，您會怎麼做？

(2)和孩子一起討論使用規範（時間、地點、時機、內容）

(3)逐步開放

2.**平衡　B**alance

(1)孩子對自己的承諾

(2)了解使用 3c 可能產生的危機

a. 過曝世代----「過度暴露」於網路下成長的世代

b. 社群恐慌現象（FOMO)

c. 網路性剝削

d. 網路內容防護「iWIN 熱線」----　（02）2577-5118

3.**陪伴　C**ompany

(1)有品質的陪伴

(2)挪出父母與孩子不用 3C 的時間

4.**示範　D**emonstrate

父母是最好的榜樣

五、行為改善

1.**覺察**（想要什麼？）

(1) 同理孩子的內在需求，以一種正向眼光看待孩子的行為，不帶評價的反應出你的觀察

(2) 讓孩子了解本身的行為帶給自己和他人什麼影響？

(3) 不強求孩子立即改變，先接納他的狀況，適當時機再提供建議

2.**減害**（小目標、小步驟）

(1) 從一個親子合議可行的小目標、小步驟開始

(2) 與孩子討論目標的策略與原則

3.**替代**（何時可以不玩或少玩？）

(1)何時可以不上網？何時比較少上網？曾用什麼方式自己離開？

(2)有效的事就多做一點，沒用的方法該換了

(3)有什麼活動可以讓他專心忘記打電玩？尋找替代的樂趣

4.**維持**（有改變就稱讚）

(1)同理改變前後的差異

(2)不要期待短期見效----等待很重要

(3)尋求專業機構的協助

六、小結（正向目標）

1. 不是「**戒除**」上網，而是「**合理**」上網，「**控制**」上網。
2. 不是「**排除**」網路世界，而是「**平衡**」網路世界與真實世界。
3. 父母以「**合宜**」的教養態度來面對孩子問題