

網路成癮中的親子衝突

2018/03/08 蘋果即時

文／周祝瑛（政治大學教育系教授）

台北市某國小五年級學生前天跳樓身亡，據媒體報導是因家長沒收他的手機，親子間發生衝突所致。看到這樣的新聞，讓筆者想起數月前有讀者來諮詢，談到自己的高中小孩因為手機成癮，而被父母摔壞幾支手機，造成親子關係緊張，而這樣的事情似乎在許多家庭中不斷上演。

網路已經是現代人不可或缺的必需品，但網路成癮也是當代父母教養問題的一大挑戰。根據研究指出，網路成癮主要出現的症狀包括：整天想著網路上的活動、無法克制上網的衝動、上網的時間超過自己原先的預期、盡可能的要上網、如果受到禁止會出現網路戒斷症狀，如；焦慮、生氣、不安、暴躁的情況。

由於網路提供了人們更寬廣的視野與更多的快樂題材，許多平日在學校中難免會遇到學習與人際關係上的挫折，與缺乏成就感的青少年，在現實生活中無法完成或滿足的事情，但一上網，就能找到更多獲得肯定、成就與喜樂的機會。例如：青少年可以在「英雄聯盟League of Legends」裏體驗現實中不可能實現的戰鬥勝利與殺戮的快感；可以在「瘋狂賽車」中體驗賽車競技中速度與撞擊的刺激感等。青少年在網路世界中感受到所向無敵的優越感，就有越大的機率沉迷在網絡中，形成所謂的「網路成癮」等問題。如何讓子女可以自由的穿梭在現實與網絡中，而不會被上網制約，是許多家長與學校希望尋求的答案。

根據筆者長期觀察青少年網路成癮的由來，發現所謂「身教重於言教」，多數的孩子養成上網的習慣是源自於家庭，尤其從小在父母使用手機的耳濡目染下，孩子學會模仿父母的行為。有些家長甚至在孩子很小的時候就會將手機、電玩作為安慰劑來充當管教工具：孩子吵鬧時丟一台平板給他玩，以此來轉移孩子的注意力；孩子不吃飯時，讓他一邊看平板電腦一邊進食等。父母這些行為無形中加速了孩子對手機與網路的依賴，甚至很快的上癮。

因此，學齡前其實是小孩網路成癮的關鍵期，父母家人必須提高警覺，避免過早給孩子養成使用平板與手機的習慣。至於已有網路成癮傾向的青少年，家長避免以強制沒收等等手段來禁止。美國與大陸都成立了類似「戒網訓練營」的組織，但在訓練營中，孩子雖接受嚴格的軍事體能訓練，進行網路戒斷行動，但效果不一。所以日本最近增設醫院的網戒科來處理類似問題。而國內目前家長比較常用的方式是以約法三章的方式，與孩子進行溝通後限制孩子使用網路的時間。也有國外的家長利用網路進行孩子的監控與輔導，如設立GPS追蹤小孩使用時間的限制，每日使用報告、就寢時間自動關閉以及內容過濾等工具。如何在網路世代中，建立管教親子規範，的確需要一起來集思廣益。