

家長錦囊 -- 協助子女健康上網

時下青少年沉迷上網成因很多，缺乏生活目標、現實生活上常面對挫敗，缺乏成功感、自制力弱、在家中缺乏關懷、缺乏社交技巧、其他情緒或精神病衍生的問題。以下與各位家長分享如何有效協助子女健康上網。

學生發現自己出現沉迷上網的徵狀，可嘗試以下列方法自控上網：

上網日記	網上世界多姿多采，容易流連忘返，不知不覺間讓上網佔據你整個生活。 嘗試記錄每天開始上網及完結的時間，有助你掌握自己的上網模式，了解上網行為對生活的影響。
定立目標	為個人訂下 戒網的具體目標 ，例如：「我希望減少上網時間至每天一小時，努力達成後，要獎勵自己一份喜歡的禮物。」
自我提示	為自己設定每天上網時限，並嚴格遵守，可在 電腦旁放置一個計時器，提醒自己停機時間 ，或運用提示咭及字條，寫下目標或鼓勵說話，張貼在電腦附近，作為自我提醒。
擊退藉口	不要為自己的上網行為找藉口，這只會令你繼續放縱上網。常見的藉口：「玩多一陣先」、「玩完先做功課」。可以嘗試 以正面的說話擊退藉口 ，例如：「不如而家停，明日仲有時間玩」、「做完功課先輕鬆啦」。
擴闊選擇	可列出一些上網以外的活動清單，每當你感到苦悶想上網時，可以從活動清單中選擇其他解悶的活動。
培養興趣	積極參與課外活動或為自己培養一些健康的興趣，有助你減少對上網的依賴。

家長欲協助沉迷上網的子女，請緊記以下各點：

親情優先	不要為了阻止子女上網而犧牲親子關係。你可嘗試冷靜地向子女分享你對他上網行為的感受，讓他明白你關心他，例如： 「我看見你每天花大部份間上網，我覺得很擔心。」 「我看見你因為上網而欠交功課，我覺得很失望。」
求變動力	能否成功減少上網要視乎當事人是否願意為改變而努力，故強迫子女改變並非有效的方法。若能啟動子女內在的求變動力，協助子女找出支持個人改變的原因，才是邁向轉變的第一步。 「不如我們一起分析一下，若你繼續每天上網五小時，對你個人將會有甚麼好處及壞

	處。」
找出矛盾	青少年沉迷上網的行為模式，可能與他的個人價值觀或目標有著矛盾和衝突，例如他一方面花大量時間上網，另一方面卻希望成績好，這些內心的矛盾及個人目標，可能成為他求變的動力。 「似乎你很喜歡上網，但又希望可以有好成績，你認為上網會否妨礙你達成目標？」
從旁協助	父母可以從旁協助子女改善上網行為，但要徹底改善行為，最重要是青少年為自己的行為改變付出努力，你可以嘗試跟子女一起討論如何改善上網的習慣： 「我們一起討論一下可以怎樣安排上網時間，令你上網之餘又可以保持良好的成績。」
建立自信	給予子女適當的鼓勵，讓子女相信自己有能力作出改變，父母可嘗試指出子女過往的一些成功經驗，例如： 「我見你有些時候比較少上網，你是如何做得到呢？」
尋求協助	沉迷上網背後的原因十分複雜，父母可陪同子女一起尋求專業協助： 「可能是爸爸媽媽不明白你，不如我們一起尋求輔導，找出解決辦法吧！」

溫馨提示

宜 Do s	忌 Don' t s
1. 了解有關網絡世界的資訊內容和子女網上交友的心態等具體情況。	1. 完全否定網絡世界或互聯網溝通的價值。
2. 聽取子女對網上交友而引發安全問題的看法，了解子女的自我保護方法。	2. 偷看或監視子女網上留言等私隱。
3. 從青少年成長需要的角度，了解網上交友等互聯網活動對子女所產生的吸引力。	3. 否定子女網上交友和透過互聯網與朋友溝通的需要。
4. 以開放的態度與子女討論網上安全問題，提高子女安全意識。	4. 不信任或否定子女的安全意識。
5. 與子女一起訂定共同接受的承諾或合約，例如上網時間、回家時間、自我保護的措施等。	5. 跟蹤子女的行踪，以確保子女的安全。
6. 替子女訂立適當的限制，例如，什麼情況下才可以約會網友見面，不可以獨自瀏覽色情網站等。	6. 完全禁止子女上網或透過互聯網與朋友溝通。

資料來源：香港青年協會青年全健中心