子女沉迷上网和电脑遊戏怎办

01 子女沉迷上网和电脑游戏怎办

互联网是一种非同寻常的资源，它虽然为学习及娱乐带来许多好处，却也引发不少令家长忧心的问题，当中家长最感困扰的是子女沉迷上网和电脑遊戏。当您发觉子女因长时间上网而影响到日常生活或学习，用来上网的时间远远超出家长允许的范围，或是把参加其他活动的时间都用来上网，那么就要考虑子女是否已沉迷上网了。

有家长采用拔掉电源、收起上网设备，甚至把电脑放入大柜锁上，企图阻止子女继续沉迷下去，然而，效果往往适得其反，不但损害了亲子关系，而且有些青少年甚至跑到网吧去继续上网，使情况更难控制。

青少年阶段是人格发展期及社会关系建立的重要时期，部份青少年往往由于情绪问题，性格自我封闭，社交能力即自律能力较差，较易有成瘾。当过于投入另一虚拟世界时，甚至将原本属于虚拟世界的角色性格带至真实世界中，往往容易产生社会适应不良的现象，变成难以适应生活的“隐蔽青年”。

善用资讯科技，不仅需要培养子女的自制力，而且需要家长与教师的协助关心。教师在学校进行资讯科技教育时，有必要教授正确使用电脑以及安全上网的相关知识，建议参考香港教育统筹局网页教材库内资讯科技教育部分的「儿童及青少年的网上操守」，网址为：http://www.emb.gov.hk/ 。此外，适当的家庭教育及良好的亲子关系亦是防范子女上网成瘾的重要屏障，以下建议可供父母参考：

- **把电脑设置在家人一起活动的地方**
  客厅通常是家人一起活动的地方，父母可以利用这个开放的空间把上网探索变成家庭活动，同时亦减少子女躲藏起来浏览不良网站的机会。
  如果您的睡房是另一个亲子活动的场所，那么电脑及上网装置亦可设置在此，因为如果您与子女都处同一空间，您对于他们使用电脑的情况均容易掌握，当遇到问题可即时作出处理。

- **与子女共同订立上网规定**
  购置电脑或安装互联网设备前，应把握时机与子女进行讨论，共同订立合理的上网规定，例如什么时候可以上网？每天上网几小时？晚上何时要关电脑等等。同时要确定他们知道有哪些网站不适合浏览，遇到不良网页广告出现要立即关闭等。

- **了解子女的上网情况**
  子女上网做什么？玩遊戏、与别人聊天、发送电子邮件，还是下载音乐/短片/软件？父母应去主动了解，这样既可知道他们的上网习惯，为促进亲子关系提供话题外，亦能从中提示一些上网安全的建议。
  此外，当父母知道所玩网上遊戏的相关规则后，要求他们停止遊戏去洗澡、吃饭、温习功课或上床睡觉等日常生活要求时，子女会较为容易接受。要诀是当您向子女提出要求时，就要在遊戏开始或结束前提出，不宜在遊戏进行期间要求立即终止活动，这样会容易引起子女对您的不满。

- **鼓励参加多元化的活动**
  丰富多样的活动，可以减少孩子沉迷上网的机会。从健康方面考虑，正值发育的青少年，长期坐在电脑前不但伤害眼睛，而且往往因不良姿势引发肩、颈疼痛。所以，家长应鼓励子女善用余暇，多参加一些有益身心的青少年活动。

IT人

摘自：《百份百家长》第十九期, 2007年5月