

如何避免孩子網路遊戲成癮

首先要知道遊戲為什麼能吸引孩子。這些新奇的事物、感官的刺激、原始的慾望滿足了生理需求；網路世界提供了安全的環境：有隱密的身分，高度的自主權及充分的自由，滿足了安全的需求；遊戲中有志趣相投的朋友，滿足了社交需求；自尊的獲得滿足了尊重需求；就在網路中近乎真實的功成名就，和幾可亂真的價值中，自我實現也達成了。

因此，網路成癮問題不在虛擬世界，而是在現實生活中，預防一定勝於治療，否則成癮現象造成了生活功能的受損、人際關係的瓦解，卻無力抵抗，問題根深蒂固了，就不容易改善了。

建立使用規範

使用 3C 和網路前，必須討論好規範，不然就要延遲接觸的年齡。最好先建立其他休閒嗜好，及規律的家庭時光，才能開放。

養成好習慣

一開始就要養成好習慣：電腦要放在開放空間，好讓家長控管，裝設開機密碼、時間控管裝置，協助孩子自我控制使用時間。家長更要以身作則，不要時時滑手機，也不要玩電玩當酬賞（賄賂），要培養多樣化的休閒方式，建立孩子真實世界的自尊。

親子要有互動

透過親子共同從事休閒活動，讓孩子享受親密的親子關係。同時也藉由多元生活觸角，發現孩子的長才，製造機會讓孩子表現，表現好時立即給與稱讚，不斷累積孩子的自信。

了解孩子的狀況

如果孩子出現：拖延原本約好的關機時間、偷偷使用電腦（手機）、藉口到同學家卻去網咖、電腦被禁改用手機、開口閉口電腦遊戲，更要小心已有成癮跡象。

父母要避免當面指責、質問，依據研究顯示，孩子對外界的敵意增高時，會增加網路成癮的持續性。這時，父母要忍住擔心，表達關心，讓親子有暢通的溝通管道，了解他在玩什麼、每次多少時間、什麼吸引他，同理他的需求，但引導他觀察現在的使用方式對生活造成的負面影響，協助他跳脫虛擬世界，培養健康的休閒興趣，來得到他想要的快感。

一旦發現孩子不斷追求虛擬滿足時，也意味孩子的現實生活出現挫折（學業或人際關係），父母要了解這些困難，更要協助孩子調整過去錯誤的方式，建立好的習慣才是長久之計。