

孩子戒掉打機了。

等，一步一步也能累積成就感，這時就成功讓實的事物，如爬更多座山、體驗更多種運動如培養出孩子的興趣，孩子會開始追求以前真調，這部分需要家長多鼓勵孩子才有意義。例位、關注按讚數，來滿足自我認同，但專家強得到許多成就感，就不會整天想要打遊戲排為網絡使用的替代行為。如果孩子能在活動中能帶着孩子探索，發覺自身的優勢能力，作

第三步：沒有網絡我也能到發揮優勢的活動

樣，如此一來便可以幫助他們慢慢遠離沉迷。功建立了規範，家長也能在過程中當榜樣的榜習父母的行為，並反映在自己的表現上。等成子們訂定的規範，專家認為，孩子會觀察、學的當孩子找到答案後，家長也要一起遵守守的相處跟網絡使用。

■ 同學都在線上我不能下線，怎麼平衡同學間力。

■ 不用網絡無法排解壓力，我該如何對抗壓絡使用量。

■ 找到「健康上網」的解答後，如何逐步減少網如何有紀律的健康上網，自己找到答案。

麼。

■ 沉迷打機對自己、父母的好處與壞處是什麼，帶領他們自己思考。比如：

同，而是帶着孩子進行「思辨」，依據情境不謂的「溝通」並不是父母提意見，說服孩子認硬取代溝通，並讓孩子參與及表達意見。但所疑遵守規範的原因，專家強調，父母不應以強當孩子長大後，一定會開始挑戰規則，質

第二步：重新與孩子界定使用網絡的規範

絡世界中索取認同。

己，進而得到自信心，久而久之就不會轉向網要認為孩子沒用，讓孩子在現實中獲得認同自大小事；當孩子受批評或挫折時，第一反應不因此建議家長肯定孩子、聆聽孩子分享任何孩子容易透過網絡遊戲獲得自我認同。

第一步：滿足孩子期望獲得自我認同

拯救二步驟

點算好？

孩子沉迷打機

們分享。

打機點算好？應如何幫助他們回歸正常軌道？本文特此整理了相關資訊，與家長多了打遊戲機的時間，家長就要注意，學童過度沉迷打機成癮的問題。孩子沉迷暑假就快完結，學童又要收拾好心情，迎接新學年。然而，學童在暑假時，



可以因應情況的變化而修改。

找出子女的違規行為背後是否有合理的原因；有需要時，規則是地當地使用電腦。與他們一起瀏覽和談論他們感興趣的電腦活動，對於中學生而言，我們更需要與他們坦誠地溝通和授權給他們適屏幕產品的管教方法呢？

子女將升上中學，開始跟我角力，我應怎樣調節對他使用這些電子

升級，所以是要盡量避免。

糾正他們。持續不斷謾罵和批評，往往會加劇負面情緒和令衝突當子女不適當使用電腦時，我們需堅定地執行使用電腦的協議去停止繼續使用。

們身旁，凝望或有禮地詢問他們正在做什麼，便已經可以令他們我們應當不時提醒和鼓勵子女定時小休。有時，我們只需走到他休時。

等待巴士或其他交通工具期間)，或者是在較長時間學習後的小我們可以讓子女在空檔時間使用這些流動電子屏幕產品(例如在怎樣管教子女使用電腦、智能電話或其他流動電子屏幕產品？

B. 按子女需要去調節管教方法

噱頭所影響而購買。

■ 有需要時才購買新的智能電話，而不是因追逐科技潮流或受商業話、將智能電話設定成飛機模式)。

■ 在睡覺前採取措施，防止手機可能帶來的干擾(例如關閉智能電不要理會或回應一些不需要即時回答的來電或訊息。

時)，放下你的智能電話。

■ 在進行家庭活動和與子女一起的時候(例如一起吃飯、出外遊玩設立界限

在使用電腦或智能電話方面，我怎樣可以作為子女的好榜樣？

間，很多家長都能夠逐步掌握如何使用。

■ 現今的科技產品，已經改進至甚為簡單易學。只要付出耐心和時我對現今的電腦一竅不通，我可怎麼辦？

和。

關懷的氣氛。當需要禁止一些不適當的行為時，我們也要保持平同，並准許他們按照規定來使用電腦，這樣較能在家庭裏建立起備、拒絕或懲罰。我們平日可主動對他們一些合理的需要表示認■ 孩子不願意與父母坦誠地溝通，通常是因為他們害怕受到家長責我的子女不想和我談論使用電腦的事情，我可怎麼辦？

並與他們談論如何適當地使用電腦。

■ 若時間不足，祖父母和其他合適的成人，也可以輪流陪伴兒童，我沒有太多的時間與孩子一起「上網」，怎麼辦？

的意見。

■ 觀看他們怎樣使用電腦及瀏覽什麼內容時，我們可即時給予適當子女年幼時，我們需要與他們一起使用電腦及電子屏幕產品。在當子女使用電腦時，我是否真的需要陪伴在側？

知、體能等方面發展的時間，妨礙幼兒全面發展。

■ 幼兒發育還未成熟，長時間使用互聯網及電子屏幕產品，對骨品有何不可？

小朋友玩平板個人電腦或智能電話時非常投入，給他們使用這些產

A. 讓子女適當地使用電腦及電子屏幕產品

管教問題 教你解決